**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№4**

**Дата: 09.09.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

**Модуль:** дитяча легка атлетика, алтимат-фризбі, футбол.

**Тема уроку:** Дитяча легка атлетика. Рівномірний біг без врахування часу, човниковий біг 4х9м. Футбол: Техніка виконання ведення м’яча і удари по воротах, рухливі ігри з елементами футболу. Алт.фризбі:

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

3. Дитяча легка атлетика. Рівномірний біг без врахування часу, човниковий біг 4х9м

4. Футбол: Техніка виконання ведення м’яча і удари по воротах, рухливі ігри з елементами футболу

5. Робота з диском в алт. фризбі.

**Хід уроку**

**1. Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

**2. Комплекс загально розвиваючих вправ**

**https://www.youtube.com/watch?v=ENbkigHpE4U&t=3s**

**3. Дитяча легка атлетика. Рівномірний біг без врахування часу, човниковий біг 4х9м**

[**https://www.youtube.com/watch?v=ZV5D5buX6ps**](https://www.youtube.com/watch?v=ZV5D5buX6ps)

[**https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc**](https://www.youtube.com/watch?v=a1N2iaQewBc)

**4. Футбол: Техніка виконання ведення м’яча і удари по воротах, рухливі ігри з елементами футболу**

[**https://www.youtube.com/watch?v=yao\_Og01O00**](https://www.youtube.com/watch?v=yao_Og01O00)

[**https://www.youtube.com/watch?v=hdwdeidGhfA**](https://www.youtube.com/watch?v=hdwdeidGhfA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM&t=9s**](https://www.youtube.com/watch?v=vufzv6aTqNM&t=9s)

**5.** **5. Робота з диском в алт. фризбі.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=1Cx8hlhM-Wc&t=10s**](https://www.youtube.com/watch?v=1Cx8hlhM-Wc&t=10s)

[**https://www.youtube.com/watch?v=7Ktr3VfyEac**](https://www.youtube.com/watch?v=7Ktr3VfyEac)

**БУДЬ РОЗУМНИМ, АКТИВНИМ, ТВОРЧИМ! СПОРТИВНИМ!**

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Виконати спеціальні легкоатлетичні вправи стрибуна (за посиланням):

[**https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=189s**](https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=189s)

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**