**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№5**

**Дата: 10.09.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* Спеціальні стрибкові вправи, стрибок в довжину з місця. *Футбол:* Техніка виконання вкидання м’яча і жонглювання м’яча різними способами, навчальна гра у міні-футбол. *Алт.фризбі:* Спеціальна фізична підготовка у алтимат-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. Спеціальні стрибкові вправи, стрибок в довжину з місця.

4. Футбол: Техніка виконання вкидання м’яча і жонглювання м’яча різними способами, навчальна гра у міні-футбол

5. Спеціальна фізична підготовка у алтимат-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=81HNGkiutH0**

**3. Дитяча легка атлетика. Спеціальні стрибкові вправи, стрибок в довжину з місця**

[**https://www.youtube.com/watch?v=KNXdC5znfhM**](https://www.youtube.com/watch?v=KNXdC5znfhM)

**4. Футбол: Техніка виконання вкидання м’яча і жонглювання м’яча різними способами, навчальна гра у міні-футбол**

**https://www.youtube.com/watch?v=C5YypsFZ4y4**

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

**5.** **Спеціальна фізична підготовка у алтимат-фризбі.**

**https://www.youtube.com/watch?v=UO8vhGjGOaA**

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

**1. Записати відео** **стрибка в довжину з місця.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=KNXdC5znfhM**](https://www.youtube.com/watch?v=KNXdC5znfhM)

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**