**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №18**

**Дата: 10.10.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* Спеціально бігові вправи, рівномірний біг до 1000м (без врахування часу), естафети. *Футбол:* Техніка ведення, зупинки м’яча у футболі, фінти. *Алт.фризбі:* Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом, відкривання на диск у алтимат фризбі. Навчальна гра у футбол, алтимат фризі.

**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. Дит.л.а.: Спеціально бігові вправи, рівномірний біг до 1000 м (без врахування часу), естафети.

4. Футбол: Техніка ведення, зупинки м’яча у футболі, фінти.

5. Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом, відкривання на диск у алтимат фризбі. Навчальна гра у футбол, алтимат фризі.

**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>

**2. ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

**3. Дит.л.а.: Спеціально бігові вправи, рівномірний біг до 1000 м (без врахування часу), естафети.**

<https://www.youtube.com/watch?v=CIQyWmOarME>

<https://www.youtube.com/watch?v=jKYjMoWDiWE>

<https://www.youtube.com/watch?v=mAc3vR0U5cI&list=PLTEBfe6bEg0FIkmhu9GiRO2SfLt-lK8d-&index=3>

**4. Футбол: Техніка ведення, зупинки м’яча у футболі, фінти.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Yg-hw--D0Eo>

<https://www.youtube.com/watch?v=rlejrL7zdFA&t=8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=81dNgxTxs7k>

**5. Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом у алтимат фризбі. Навчальна гра у алтимат фризбі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=8s_csUaPJyI>

<https://www.youtube.com/watch?v=aNCuZJe1zQk>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: записати відео виконання спеціальних бігових вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=CIQyWmOarME>

відправити на пошту [lopatindaniil737@gmail.com](mailto:lopatindaniil737@gmail.com) або HUMAN