**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№6**

**Дата: 12.09.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* Спеціально стрибкові вправи, стрибок в довжину з розбігу.. Футбол: Удари м’яча по воротах з різних точок, жести суддів під час гри у футбол. Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом 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. Спеціально стрибкові вправи, стрибок в довжину з розбігу.

4. Футбол: Удари м’яча по воротах з різних точок, жести суддів під час гри у футбол

5. Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом 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. Спеціально стрибкові вправи, стрибок в довжину з розбігу.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=22QB2poC_mU>

**4. Футбол: Удари м’яча по воротах з різних точок, жести суддів під час гри у футбол**

[**https://www.youtube.com/watch?v=t9UhFw7Ew1A**](https://www.youtube.com/watch?v=t9UhFw7Ew1A)

<https://www.youtube.com/watch?v=LO8QfQwORVM>

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

https [www.youtube.com/watch?v=8s\_csUaPJyI://](http://www.youtube.com/watch?v=8s_csUaPJyI://)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

**1. Записати відео** стрибок в довжину з розбігу

<https://www.youtube.com/shorts/5GDzaVGawBg>

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**