**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №19**

**Дата: 14.10.2024**

**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 стрибкові вправи, стрибки в довжину з місця, розбігу, естафети. *Футбол:* Техніка вкидання м’яча, жонглювання м’яча у футболі. *Алт.фризбі:* Серійні кидки бекхендом і форхендом із різних точок при активному опорі захисника 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 стрибкові вправи, стрибки в довжину з місця, розбігу, естафети.

4. Футбол: Техніка вкидання м’яча, жонглювання м’яча у футболі.

5. Алт.фризбі: Серійні кидки бекхендом і форхендом із різних точок при активному опорі захисника 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 стрибкові вправи, стрибки в довжину з місця, розбігу, естафети.**

<https://www.youtube.com/watch?v=raDqSEl9Bw8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Iq7jx-8jpFs>

<https://www.youtube.com/watch?v=NVG9d2K2A-M>

https://www.youtube.com/watch?v=fHg13Kxb2ek

**4. Футбол: Техніка вкидання м’яча, жонглювання м’яча у футболі.**

https://www.youtube.com/watch?v=ViCnMQPdGOU

https://www.youtube.com/watch?v=1B8E5OcykoM

**5. Алт.фризбі: Серійні кидки бекхендом і форхендом із різних точок при активному опорі захисника у алтимат фризбі. Навчальна гра у футбол, алтимат фризі.**

https://www.youtube.com/watch?v=VPd40kuk7Dg&t=8s

https://www.youtube.com/watch?v=iyT1mRvbjGE

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: записати відео виконання спеціальних стрибкових вправ

<https://www.youtube.com/watch?v=raDqSEl9Bw8>

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