**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №20**

**Дата: 15.10.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Дит.л.а.:* Спеціальні вправи для метання, метання малого м’яча на дальність з місця і розбігу, естафети. *Футбол:* Переміщення по ігровому майданчику та техніка ударів м’яча по воротах у футболі. *Алт.фризбі:* Прийоми і передачі дисків 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.: Спеціальні вправи для метання, метання малого м’яча на дальність з місця і розбігу, естафети.

4. Футбол: Переміщення по ігровому майданчику та техніка ударів м’яча по воротах у футболі.

5. Алт.фризбі: Прийоми і передачі дисків 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=xf-PWg3GBN8>

**3. Дит.л.а.: Спеціальні вправи для метання, метання малого м’яча на дальність з місця і розбігу, естафети.**

<https://www.youtube.com/watch?v=-AypBeJ5v-w>

<https://www.youtube.com/watch?v=5PnWbnmlJRM>

https://www.youtube.com/watch?v=6CPwuW9qPdI

**4. Футбол: Переміщення по ігровому майданчику та техніка ударів м’яча по воротах у футболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=NuYkLJH6ok4>

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

**5. Алт.фризбі: Прийоми і передачі дисків фризбі. Навчальна гра у футбол, алтимат фризі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=YDcroS6PaIg&t=9s>

https://www.youtube.com/watch?v=QHnXl0aJx3I

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: записати відео виконання спеціальних вправ для метання.

<https://www.youtube.com/watch?v=-AypBeJ5v-w>

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