**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№7**

**Дата: 16.09.2024**

**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 вправи для метань. Техніка виконання метання малого м’яча на дальність з місця, естафети. *Футбол:* Техніка ведення, зупинки, передачі м’яча у футболі, навчальна гра у міні-футбол. *Алт.фризбі:* Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом, відкривання на диск 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. Спеціальні вправи для метань. Техніка виконання метання малого м’яча на дальність з місця, естафети.

4. Футбол: Техніка ведення, зупинки, передачі м’яча у футболі, навчальна гра у міні-футбол.

5. Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом, відкривання на диск 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 вправи для метань. Техніка виконання метання малого м’яча на дальність з місця, естафети.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=LEDt3YPXnvw**](https://www.youtube.com/watch?v=LEDt3YPXnvw)

[**https://www.youtube.com/watch?v=zoBa03urvpA**](https://www.youtube.com/watch?v=zoBa03urvpA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=EUDhBchInkA&t=30s**](https://www.youtube.com/watch?v=EUDhBchInkA&t=30s)

**4. Футбол: Техніка ведення, зупинки, передачі м’яча у футболі, навчальна гра у міні-футбол**

[**https://www.youtube.com/watch?v=SqbYroBnrnc&t=61s**](https://www.youtube.com/watch?v=SqbYroBnrnc&t=61s)

**https://www.youtube.com/watch?v=oGbHZTyY7-I**

**5.** **Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом, відкривання на диск у алтимат фризбі.**

**https://www.youtube.com/watch?v=YDcroS6PaIg**

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. **Записати відео** з технікою виконання метання з місця як показано на відео.

[**https://www.youtube.com/watch?v=zoBa03urvpA**](https://www.youtube.com/watch?v=zoBa03urvpA)

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**