**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№8**

**Дата: 17.09.2024**

**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 розбігу. *Футбол:* Техніка ведення, передач, відбирання та перехватів м’яча у футболі, рухливі ігри з елементами футболу. *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. *Дит.л.а.:* Спеціальні вправи для метань. Техніка виконання метання малого м’яча на дальність з розбігу.

4. Футбол: Техніка ведення, передач, відбирання та перехватів м’яча у футболі, рухливі ігри з елементами футболу.

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 розбігу.**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=OuWeSVLZidw&t=5s**](https://www.youtube.com/watch?v=OuWeSVLZidw&t=5s)

**4. Футбол: Техніка ведення, передач, відбирання та перехватів м’яча у футболі, рухливі ігри з елементами футболу.**

https://www.youtube.com/watch?v=4eA\_fdF1jjM

<https://www.youtube.com/watch?v=cA423eqqCLc>

<https://www.youtube.com/watch?v=VDfFZwzAN3I>

<https://www.youtube.com/shorts/KvDU9gZtcbM>

<https://youtu.be/X6K-x5T1z54?t=1961>

**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 виконанням метання з розбігу як показано на відео.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=OuWeSVLZidw&t=5s**](https://www.youtube.com/watch?v=OuWeSVLZidw&t=5s)

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**