**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №21**

**Дата: 17.10.2024**

**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 бігові вправи, старт, стартовий розбіг, біг 30м., 60м. *Футбол:* Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей, техніка відбирання м’яча атакуючи суперника, фінти у футболі. *Алт.фризбі:* Передачі, ловіння і перехвати дисків фризі. Навчальна гра у футбол, 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.: Спеціально бігові вправи, старт, стартовий розбіг, біг 30м., 60м.

4. Футбол: Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей, техніка відбирання м’яча атакуючи суперника, фінти у футболі.

5. Алт.фризбі: Передачі, ловіння і перехвати дисків фризі. Навчальна гра у футбол, 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>

**2. ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

**3. Дит.л.а.: Спеціально бігові вправи, старт, стартовий розбіг, біг 30м., 60м.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ck6AFhavHn4>

<https://www.youtube.com/watch?v=EkZxi8Sezx4>

**4. Футбол: Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей, техніка відбирання м’яча атакуючи суперника, фінти у футболі.**

<https://www.youtube.com/shorts/laPhgb6s9ys>

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

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

**5. Алт.фризбі: Передачі, ловіння і перехвати дисків фризі. Навчальна гра у футбол, алтимат фризбі.**

<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 бьорбі 20 повторів.

<https://www.youtube.com/shorts/3Gd9Bg0hc_Y>

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