**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№9**

**Дата: 19.09.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці.. Дит.л.а.: Старт та стартовий розбіг, біг 30м.,60м., естафети. Футбол: Пересування по ігровому майданчику, удари по м’ячу ногою у футболі, рухливі ігри з елементами футболу. Алт.фризбі: Спеціально фізична підготовка 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 Легка атлетика. Легка атлетика. Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м)

4.Футбол: Пересування по ігровому майданчику, удари по м’ячу ногою у футболі, рухливі ігри з елементами футболу.

5.Алт.фризбі: Спеціально фізична підготовка 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. Легка атлетика. Легка атлетика. Біг 30м, 60м. Низький старт. Повторне пробігання (20-60 м)**

<https://www.youtube.com/watch?v=XKUOhEbchI4>

<https://www.youtube.com/watch?v=YfKB3BDFndc>

**4.** **.Футбол: Пересування по ігровому майданчику, удари по м’ячу ногою у футболі, рухливі ігри з елементами футболу.**

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=uv8j9oDVZZw**](https://www.youtube.com/watch?v=uv8j9oDVZZw)

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

**5. Спеціальна фізична підготовка у алтимат-фризбі.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=UO8vhGjGOaA**](https://www.youtube.com/watch?v=UO8vhGjGOaA)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

**1. Виконати Спеціальні бігові вправи СБВ**

[**https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk**](https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk)

**Домашнє завдання виконати та відправити на пошту**

**lopatindaniil737@gmail.com**