**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №22**

**Дата: 21.10.2024**

**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 бігові вправи, повторний біг 2х30м.,60м. *Футбол:* Техніка ведення м’яча , удари м’яча по воротах ногою, головою у футболі. *Алт.фризбі:* Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом у алтимат фризбі. 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.: Спеціальні бігові вправи, повторний біг 2х30м.,60м.

4. Футбол: Техніка ведення м’яча , удари м’яча по воротах ногою, головою у футболі.

5. Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом у алтимат фризбі. 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.: Спеціальні бігові вправи, повторний біг 2х30м.,60м.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=2YLXsB2AGAs>

**4. Футбол: Техніка ведення м’яча, удари м’яча по воротах ногою, головою у футболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0>

<https://www.youtube.com/watch?v=OV6d_TcelUg>

<https://www.youtube.com/watch?v=uUhx8t5w5do>

**5. Алт.фризбі: Фейки із диском у кидках форхендом та бекхендом у алтимат фризбі. Навчальна гра у футбол, алтимат фризбі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=8s_csUaPJyI>

<https://www.youtube.com/watch?v=aNCuZJe1zQk>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: записати відео виконання 5 бігових вправ з відео

<https://www.youtube.com/watch?v=qLKjmsgPH9Y>

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