**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №23**

**Дата: 22.10.2024**

**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, прискорення 10-20м., естафети. *Футбол:* Техніка ведення, зупинки, вкидання, жонглювання м’яча у футболі. *Алт.фризбі:* Серійні кидки бекхендом і форхендом із різних точок при активному опорі захисника 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, прискорення 10-20м., естафети.

4. Футбол: Техніка ведення, зупинки, вкидання, жонглювання м’яча у футболі.

5. Алт.фризбі: Серійні кидки бекхендом і форхендом із різних точок при активному опорі захисника 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, прискорення 10-20м., естафети.**

<https://www.youtube.com/watch?v=DXmRa1FarJE&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2ONlDGWNIck&t=41s>

<https://www.youtube.com/watch?v=uc0agJQmK5A&list=PLTEBfe6bEg0FIkmhu9GiRO2SfLt-lK8d-&index=6>

**4. Футбол: Техніка ведення, зупинки, вкидання, жонглювання м’яча у футболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=JSb4CxEh3LE>

<https://www.youtube.com/watch?v=2Od_74wtipg>

<https://www.youtube.com/shorts/CmDOM_U3GXM>

**5. Алт.фризбі: Серійні кидки бекхендом і форхендом із різних точок при активному опорі захисника у алтимат фризбі Навчальна гра у футбол, алтимат фризбі.**

https://www.youtube.com/watch?v=VPd40kuk7Dg&t=8s

https://www.youtube.com/watch?v=iyT1mRvbjGE

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: записати відео виконання приставного кроку (вліво та вправо), як показано на відео

<https://www.youtube.com/watch?v=SZ_cCU32_-g>

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