**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№10**

**Дата: 23.09.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: Спеціально бігові вправи, рівномірний біг без врахування часу до 1000м. Футбол: Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей, поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем, фінти, рухливі ігри з елементами футболу. Алт.фризбі: Серійні кидки бекхендом і форхендом із різних точок при активному опорі захисника 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.: Спеціально бігові вправи, рівномірний біг без врахування часу до 1000м

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

5. Алт.фризбі: Серійні кидки бекхендом і форхендом із різних точок при активному опорі захисника 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>

**2. ЗРВ у русі та на місці.**

<https://www.youtube.com/watch?v=97KR4v2hmuI>

**3. Дит.л.а.: Спеціально бігові вправи, рівномірний біг без врахування часу до 1000м**

[**https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg**](https://www.youtube.com/watch?v=EWZ7ymjtKbg)

[**https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig**](https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=2UKksnTNRsY**](https://www.youtube.com/watch?v=2UKksnTNRsY)

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

[**https://youtu.be/X6K-x5T1z54?t=1961**](https://youtu.be/X6K-x5T1z54?t=1961)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=1Cx8hlhM-Wc**](https://www.youtube.com/watch?v=1Cx8hlhM-Wc)

[**https://www.youtube.com/watch?v=jNQv0K7feQg**](https://www.youtube.com/watch?v=jNQv0K7feQg)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1.Виконати Спеціальні бігові вправи

[**https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig**](https://www.youtube.com/watch?v=j5lF7q0G1Ig)

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com