**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №24**

**Дата: 24.10.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. Підсумковий урок з варіативних модулів: «Дитяча легка атлетика», «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. Виконати підсумкове завдання.

**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. Виконати підсумкове завдання.**

Виконати підсумковий тест.

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:** виконати підсумковий тест (в одному тесті може бути одразу декілька відповідей).

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

1. Пульс в спокої становить:

а) 100 - 120 ударів в хвилину

б) 60 - 90 ударів в хвилину

в) 90 - 110 ударів в хвилину

1. Під час поганого самопочуття на уроці фізичної культури, учні повинні :

а) повідомити вчителя

б) зателефонувати батькам

в) зателефонувати другу

1. Що відносимо до легкої атлетики?

а) Біг, метання, стрибки, спортивна ходьба та багатоборство

б) Футбол, волейбол

в) Настільний теніс, лижна підготовка

г) Баскетбол, рухливі ігри

1. Який вид бігу дитячої атлетики зображений на малюнку?



а) біг по швидкісній драбині

б) "Формула 1"

в) біг з перешкодами

1. Як називають бігуна на довгі дистанції?

а) спринтер

б) атлет

в) стаєр

г) кросмен

1. Гра у футболі складається із ...

а) одного тайму

б) трьох таймів

в) п'яти таймів

г) двох таймів

1. Яка тривалість одного тайму у футболі?

а) 47 хв

б) 44 хв

в) 45 хв

г) 35 хв

1. Скільки замін можна провести за гру у футбол?

а) 4 заміни

б) 7 замін

в) 9 замін

г) 5 замін

1. Який снарядом грають у алтимат?

а) 

б) 

в) 

г) 

1. Скільки часу триває гра Алтимат фризбі?

а) близько 30 хвилин

б) близько 60 хвилин

в) близько 100 хвилин

г) близько 120 хвилин

1. Назвіть базові кидки в алтимат фризбі:

а) форс

б) бекхенд

в) стекханд

г) форхенд

1. Якою є мета гри алтимат фризбі?

а) Протримати диск на своїй частині поля 5 хвилин

б) Забити гол у ворота

в) Спіймати диск в зоні суперника