**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№12**

**Дата: 26.09.2024**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Дит.л.а.: Спеціальні стрибкові вправи, стрибки в довжину з місця і розбігу. Футбол: Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей, удари м’яча ногою по воротах з різних вихідних положень, навчальна гра у міні-футбол. Алт.фризбі: Прийоми і передачі дисків 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.: Старт, стартовий розбіг, біг 30м., 60м., естафети.

4. Футбол: Ведення, зупинки, передачі, перехвати, підбори та відбирання м’яча у футболі, рухливі ігри з елементами футболу.

5.. Алт.фризбі: Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, рухливі ігри.

**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.: Спеціальні стрибкові вправи, стрибки в довжину з місця і розбігу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Iq7jx-8jpFs>

<https://www.youtube.com/watch?v=aFASZd38pM0&t=23s>

**4. Футбол: Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей, удари м’яча ногою по воротах з різних вихідних положень, навчальна гра у міні-футбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=SqbYroBnrnc&t=61s>

<https://www.youtube.com/watch?v=oGbHZTyY7-I>

<https://www.youtube.com/watch?v=LO8QfQwORVM>

<https://www.youtube.com/watch?v=YoRM2qu7J44>

**5. Алт.фризбі: Прийоми і передачі дисків фризбі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=gf4dfiAYH2Y>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: Виконати . Стрибок у довжину з місця.

https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k

відправити відео на пошту або хюман

lopatindaniil737@gmail.com