**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок:№13**

**Дата: 30.09.2024**

**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:* Вправи для розвитку швидкості і спритності. 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.: Спеціальні стрибкові вправи, стрибки в довжину з місця і розбігу.

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.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=UphW3RozWzk>

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

1. Домашнє завдання: Виконати вправи для розвитку швидкості і спритності.

<https://www.youtube.com/watch?v=UphW3RozWzk>

відправити відео на пошту або HUMAN

lopatindaniil737@gmail.com