**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №93**

**Дата: 03.05.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** волейбол, доджбол, рухливі ігри.

**Тема:** Види і техніка виконання кидків м’яча у доджболі.

**Мета:** Розширення теоретичних знань, розвиток фізичних якостей учнів, формування інтересу до регулярної рухової активності як компоненту здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з видами і технікою виконання кидків м’яча у доджболі.

2. Сприяти зміцненню здоров’я дітей, розвитку фізичних якостей.

3. Розвивати стійкий інтерес до занять фізичними вправами, виховувати любов до фізичної культури та спорту.

**Хід уроку**

**І. Підготовча частина.**

1. Організаційний момент.

2. Медико-педагогічний контроль- замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

3. Повторити правила безпечної поведінки на уроці фізичної культури.

[**https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s**](https://www.youtube.com/watch?v=RQ2KUUupuFU&t=19s)

4. Виконати комплекс вправ для розвитку координації рухів:

[**https://www.youtube.com/watch?v=GFFzxYuXQk8**](https://www.youtube.com/watch?v=GFFzxYuXQk8)

**ІІ. Основна частина.**

1. Види і техніка виконання кидків м’яча у доджболі.

[**https://www.youtube.com/watch?v=kQB3uCUJBMY**](https://www.youtube.com/watch?v=kQB3uCUJBMY)

[**https://www.youtube.com/watch?v=W0R703V5zXA**](https://www.youtube.com/watch?v=W0R703V5zXA)

[**https://www.youtube.com/watch?v=1Z836TonMjU**](https://www.youtube.com/watch?v=1Z836TonMjU)

[**https://www.youtube.com/watch?v=joiXLOkWq1U**](https://www.youtube.com/watch?v=joiXLOkWq1U)

[**https://www.youtube.com/watch?v=BI923-G2x2E**](https://www.youtube.com/watch?v=BI923-G2x2E)

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

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

[**https://www.youtube.com/watch?v=DF7dIi9kp-w**](https://www.youtube.com/watch?v=DF7dIi9kp-w)

3. Медико-педагогічний контроль- замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

**ІІІ. Заключна частина.**

1. Підсумок уроку.

2. Домашнє завдання:

Виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук:

[**https://www.youtube.com/watch?v=tga\_hg3XULc**](https://www.youtube.com/watch?v=tga_hg3XULc)