**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №95**

**Дата: 09.05.2024**

**Клас: 5**

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

**Тема:** Захисні дії гравців під час гри у доджбол, обманні рухи.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з захисними діями та обманними рухами гравців під час гри у доджбол.

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=NdKeA\_U78AI**](https://www.youtube.com/watch?v=NdKeA_U78AI)

**ІІ. Основна частина.**

1. Захисні дії гравців під час гри у доджбол, обманні рухи.

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=ecmgzeM0qJw**](https://www.youtube.com/watch?v=ecmgzeM0qJw)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

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

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=Z9c\_OjQRBwM**](https://www.youtube.com/watch?v=Z9c_OjQRBwM)