**План – конспект уроку з фізичної культури**



**Урок: №100**

**Дата: 20.05.2024**

**Клас: 5**

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

**Тема:** Українські народні рухливі ігри.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з українськими народними рухливими іграми.

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 профілактики порушень правильної постави:

[**https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g&t=1s**](https://www.youtube.com/watch?v=In4YZGh2f4g&t=1s)

**ІІ. Основна частина.**

1. Українські народні рухливі ігри:

[**https://www.youtube.com/watch?v=XIM1RepmtSE&t**](https://www.youtube.com/watch?v=XIM1RepmtSE&t)

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=b-UYoxBUkzA&t=3s**](https://www.youtube.com/watch?v=b-UYoxBUkzA&t=3s)

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 координації рухів:

[**https://www.youtube.com/watch?v=sSP1vp8dEr0**](https://www.youtube.com/watch?v=sSP1vp8dEr0)