**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №90**

**Дата: 26.04.2024**

**Клас: 5**

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

**Тема:** Основна стійка доджболіста, способи пересування у стійці гравця.

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

**Завдання уроку:**

1. Ознайомити з основною стійкою доджболіста, та способами пересувань у стійці гравця.

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=U-iFTWGiI1c**](https://www.youtube.com/watch?v=U-iFTWGiI1c)

**ІІ. Основна частина.**

1. Основна стійка доджболіста, способи пересування у стійці гравця.

[**https://www.youtube.com/watch?v=G2fATwzGu0c&t**](https://www.youtube.com/watch?v=G2fATwzGu0c&t)

2. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей:

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

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 загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=Pj5-Xpq5LiQ**](https://www.youtube.com/watch?v=Pj5-Xpq5LiQ)