**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №45**

**Дата: 01.05.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

**Модуль: «Волейбол », «Доджбол», «Рухливі ігри»**

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Рухливі ігри, які мають патріотичне спрямування «Ми українці». *Волейбол:* прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах. *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста; кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах.

**Завдання уроку:**

**ФІЗКУЛЬТ ПРИВІТ!!!!**

1. Повторити правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять, волейболом, доджболом та рухливими іграми..

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

3. Рухливі ігри, які мають патріотичне спрямування «Ми українці».

4. *Волейбол:* прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах.

5. *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста; кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах.

**Хід уроку**

**1. Правила безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури під час занять легкоатлетичними вправами та спортивними іграми.**

<https://www.youtube.com/watch?v=GU3V4_GxQOs>

**2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=E1VMLTryfTk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y_yMn_SDXE8>

**3.** Рухливі ігри, які мають патріотичне спрямування «Ми українці».

<https://www.youtube.com/watch?v=XIM1RepmtSE&t=77s>

**4.** *Волейбол:* прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах.

<https://www.youtube.com/watch?v=lV0pDB4jAS8>

**5.** *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста; кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах.

<https://www.youtube.com/watch?v=_2Qjsdg7Sic>

<https://www.youtube.com/watch?v=khq1fmhm8i8>

<https://youtu.be/liR7D9eBcOw?t=28>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити виконання нижньої прямої та бокової подачі з-за лицьової лінії, прийому м’яча після подачі.