**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №46**

**Дата: 05.05.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Спеціальні рухливі ігри для розвитку сили: «Влуч у ціль», «Козак». *Волейбол:* Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі. Навчальна гра у волейбол. *Доджбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.

**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. *Рух.ігри:* Спеціальні рухливі ігри для розвитку сили: «Влуч у ціль», «Козак».

4. *Волейбол:* Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі. Навчальна гра у волейбол.

5. *Доджбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.

**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.** ***Рух.ігри:* Спеціальні рухливі ігри для розвитку сили: «Влуч у ціль», «Козак».**

<https://www.youtube.com/watch?v=fHS9JJz589U>

<https://www.youtube.com/watch?v=o8RMs2MDXd4>

**4. *Волейбол:* Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі. Навчальна гра у волейбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=1WEG0q20iZI>

<https://www.youtube.com/watch?v=iK6veB_oQU4>

**5. *Доджбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.**

<https://www.youtube.com/watch?v=A1uidcW0GA0>

<https://www.youtube.com/watch?v=NrqVc5NPCew>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Виконати три стрибкові вправи (на вибір 3 шт.) згідно відео <https://www.youtube.com/watch?v=A1uidcW0GA0>

Запис виконання відправити на Хьюмен.