**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №47**

**Дата: 06.05.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* правила безпеки та дисципліни на уроці. ЗРВ на місці та в русі. *Волейбол:* нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі. *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:* правила безпеки та дисципліни на уроці. ЗРВ на місці та в русі.

4. *Волейбол:* нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі.

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:* правила безпеки та дисципліни на уроці. ЗРВ на місці та в русі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=QIjg3mJi4oQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=83AtlXaInac>

**4. *Волейбол:* нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=T_mukSUUNb4>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=VupNPI4SVuA>

**5. *Доджбол:* Кидки м’яча знизу однією рукою, від стіни. Гра у доджбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=1Z836TonMjU>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити виконання нижньої прямої та бокової подачі з-за лицьової лінії у волейболі.