**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №34**

**Дата: 07.04.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Класифікація рухливих ігор. *Доджбол:* Основна стійка доджболіста, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м’яча. *Волейбол:* Стійка волейболіста, переміщення в о.с. гравця, приставним кроком, повороти, ривки, зупинки. Рухливі ігри.

**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:* Класифікація рухливих ігор.

4. *Доджбол:* Основна стійка доджболіста, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м’яча.

5. *Волейбол:* Стійка волейболіста, переміщення в о.с. гравця, приставним кроком, повороти, ривки, зупинки. Рухливі ігри.

**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: Класифікація рухливих ігор.**

<https://www.youtube.com/watch?v=G9kK0TkTgkU>

**4. Доджбол: Основна стійка доджболіста, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м’яча.**

<https://www.youtube.com/watch?v=G2fATwzGu0c>

<https://www.youtube.com/watch?v=FT0eeC4Mloc>

<https://www.youtube.com/watch?v=8azOS6Lr4Uw>

**5. Волейбол: Стійка волейболіста, переміщення в о.с. гравця, приставним кроком, повороти, ривки, зупинки. Рухливі ігри.**

<https://www.youtube.com/watch?v=18FUdcPg-TI>

<https://www.youtube.com/watch?v=NMSEl9xW9e8>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Виконати розминку волейболіста згідно відео <https://www.youtube.com/watch?v=vouRZMwvQw0>

Результат записати на відео (3 вправи на вибір), відправити на хьюман.