**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №35**

**Дата: 08.04.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Вивчення основних видів рухливих ігор. *Доджбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини. *Волейбол:* Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, стрибкові вправи, вибір вихідного положення для передач та прийому м’яча у волейболі.

**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:* Вивчення основних видів рухливих ігор.

4. *Доджбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини.

5. *Волейбол:* Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, стрибкові вправи, вибір вихідного положення для передач та прийому м’яча у волейболі.

**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: Вивчення основних видів рухливих ігор.**

<https://www.youtube.com/watch?v=vNJ4bGHbtng> (вправи на швидкість)

**4. Доджбол: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zquD6fH-13A>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=EYWugt2E4b8>

<https://www.youtube.com/watch?v=d3BD14bpAIc>

<https://www.youtube.com/watch?v=fu4SVuIRd9c>

**5. Волейбол: Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, стрибкові вправи, вибір вихідного положення для передач та прийому м’яча у волейболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=aj6f8qsiRF8>

<https://www.youtube.com/shorts/Xw8jJ-2WowY>

<https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI&t>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторно переглянути особливості прийому та передачі м’яча у волейболі, пересування в стійці волейболіста.