**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №48**

**Дата: 08.05.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Рухливі ігри для розвитку швидкості: «Виклик номерів». *Волейбол:* прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах. *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста.

**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 для розвитку швидкості: «Виклик номерів»

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

5. *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста.

**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 для розвитку швидкості: «Виклик номерів»,

<https://www.youtube.com/watch?v=I6qdF63Jh5I>

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

<https://www.youtube.com/shorts/h79fvXtw1Uo>

<https://www.youtube.com/watch?v=PDrbBAKHR0Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=mg0dt5rw7WM&t=41s>

**5.** *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста

<https://www.youtube.com/watch?v=WLlr5VZPJmk>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=mg0dt5rw7WM&t=41s> записати дві вправи на відео, відправити на Хюмен