**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №36**

**Дата: 10.04.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг. ЗРВ. *Доджбол:* вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. *Волейбол:* техніка виконання передачі м’яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах.

**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:* Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг. ЗРВ.

4. *Доджбол:* вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах.

5. *Волейбол:* техніка виконання передачі м’яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах.

**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: Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг. ЗРВ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=HpVvhBHxDwc> (ЗРВ з м’ячем)

**4. Доджбол: вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах.**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=W0R703V5zXA>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=joiXLOkWq1U>

<https://www.youtube.com/watch?v=BI923-G2x2E>

**5. Волейбол: техніка виконання передачі м’яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах.**

<https://www.youtube.com/watch?v=HpRkzRoKh18>

<https://www.youtube.com/watch?v=1wHGDiRSq8A>

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторно переглянути особливості кидки м’яча у доджболі та волейболі.