**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №49**

**Дата: 12.05.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор, рухливі ігри для розвитку спритності «стоніжка», «квач». *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:* Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор, рухливі ігри для розвитку спритності «стоніжка», «квач».

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:* Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор, рухливі ігри для розвитку спритності «стоніжка», «квач».**

<https://www.youtube.com/watch?v=TX-iL9jmQmU>

<https://www.youtube.com/watch?v=0gdgslbidGA>

<https://www.youtube.com/watch?v=_K-HlqlF6t8>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=1WEG0q20iZI>

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

**5. *Доджбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.**

<https://www.youtube.com/watch?v=zrmYnmXph0s&t>

<https://www.youtube.com/watch?v=vZV25dCECYw>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити виконання прямої та бокової подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі у волейболі.