**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №50**

**Дата: 13.05.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. *Волейбол:* Повторення правила розміщення гравців та переходу на ігровому волейбольному майданчику, нижня та бокова подача м’яча. *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста; кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. 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:* Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України.

4. *Волейбол:* Повторення правила розміщення гравців та переходу на ігровому волейбольному майданчику, нижня та бокова подача м’яча.

5. *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста; кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. 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:* Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України.**

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

**4. *Волейбол:* Повторення правила розміщення гравців та переходу на ігровому волейбольному майданчику, нижня та бокова подача м’яча.**

<https://www.youtube.com/watch?v=D7aUqYtMoD8>

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

**5. *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста; кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. Рухливі ігри.**

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

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити правила розміщення гравців та переходу на ігровому волейбольному майданчику.