**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №37**

**Дата: 14.04.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя. *Доджбол:* Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса. *Волейбол:* Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера, рухливі ігри, «Малюк – бол». Рухливі ігри з елементами волейболу.

**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:* Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя.

4. *Доджбол:* Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.

5. *Волейбол:* Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера, рухливі ігри, «Малюк – бол». Рухливі ігри з елементами волейболу.

**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: Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя.**

<https://www.youtube.com/watch?v=RXkJsUxhe3E>

<https://www.youtube.com/watch?v=wAv82DJMcKI>

**4. Доджбол: Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.**

<https://www.youtube.com/watch?v=mxba13IXYHs>

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

**5. Волейбол: Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук. Прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера, рухливі ігри, «Малюк – бол». Рухливі ігри з елементами волейболу.**

<https://www.youtube.com/watch?v=GxpaCpbsA-M>

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

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Виконати стрибкові вправи згідно відео <https://www.youtube.com/watch?v=mxba13IXYHs>

Результат записати на відео (3 вправи на вибір), відправити на хьюман.