**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №38**

**Дата: 15.04.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Рухливі ігри-важливий засіб фізичного виховання школярів. ЗРВ. *Доджбол:* Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. Кидки м’яча знизу однією рукою, від стіни. Гра у доджбол. *Волейбол:* техніка виконання прийому м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера, партнерки.

**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-важливий засіб фізичного виховання школярів. ЗРВ.

4. *Доджбол:* Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. Кидки м’яча знизу однією рукою, від стіни. Гра у доджбол.

5. *Волейбол:* техніка виконання прийому м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера, партнерки.

**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-важливий засіб фізичного виховання школярів. ЗРВ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7q1SXxt_rJ4>

**4. Доджбол: Кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. Кидки м’яча знизу однією рукою, від стіни. Гра у доджбол.**

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

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

**5. Волейбол: техніка виконання прийому м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера, партнерки.**

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

<https://www.youtube.com/shorts/f_9R_pm2Vv0>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити виконання прийомів м’яча знизу у волейболі.