**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №39**

**Дата: 17.04.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста; кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах. *Волейбол:* Техніка виконання прийому та передачі м’яча у волейболі. *Рух.ігри:* Рухливі ігри для спритності та уваги:

**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 для спритності та уваги

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

5. Волейбол: Техніка виконання прийому та передачі м’яча у волейболі.

**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 для спритності та уваги:

[**https://www.youtube.com/watch?v=ldCMZzP5ips**](https://www.youtube.com/watch?v=ldCMZzP5ips)

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

[**https://www.youtube.com/watch?v=o-x3PxXwx\_g**](https://www.youtube.com/watch?v=o-x3PxXwx_g)

[**https://www.youtube.com/watch?v=8azOS6Lr4Uw**](https://www.youtube.com/watch?v=8azOS6Lr4Uw)

[**https://www.youtube.com/watch?v=joiXLOkWq1U**](https://www.youtube.com/watch?v=joiXLOkWq1U)

**5. Волейбол: Техніка виконання прийому та передачі м’яча у волейболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=nE2oVddxjgI&t=91s>

<https://www.youtube.com/watch?v=WK5N0fb3h48>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити виконання прийомів м’яча знизу у волейболі.