**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №53**

**Дата: 20.05.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», «Карасі і щука». *Волейбол:* прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі з близької відстані. Рухливі ігри, «Малюк-бол». *Доджбол:* Спеціальні вправи для розвитку м’язів черевного преса, спини; кидки м’яча однією рукою у доджболі.

**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 розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», «Карасі і щука».

4. *Волейбол:* прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі з близької відстані. Рухливі ігри, «Малюк-бол».

5. *Доджбол:* Спеціальні вправи для розвитку м’язів черевного преса, спини; кидки м’яча однією рукою у доджболі.

**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 розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», «Карасі і щука».**

<https://www.youtube.com/watch?v=HhG48dtc97g>

<https://www.youtube.com/watch?v=RZsnlO0osEc>

<https://www.youtube.com/watch?v=yyY-5VO0bGQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=7C-JLBkJQVw>

**4. *Волейбол:* прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі з близької відстані. Рухливі ігри, «Малюк-бол».**

<https://www.youtube.com/watch?v=ESIk3_BSxvc>

**5. *Доджбол:* Спеціальні вправи для розвитку м’язів черевного преса, спини; кидки м’яча однією рукою у доджболі.**

<https://www.youtube.com/watch?v=3OAVgdKQZWk>

<https://www.youtube.com/watch?v=kQB3uCUJBMY>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити правила виконання прийомів м’яча після подач у волейболі.