**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №40**

**Дата: 21.04.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. *Рух.ігри:* Рухливі ігри для розвитку координації рухів та спритності. *Доджбол:* Імітація кидка м’яча двома руками від грудей партнеру або у стіну, гра у доджбол. *Волейбол:* Стійка волейболіста, розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику, рухлива гра «Малюк – бол».

**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. Рухливі ігри для розвитку координації рухів та спритності.

4. Доджбол: Імітація кидка м’яча двома руками від грудей партнеру або у стіну.

5. Волейбол: Стійка волейболіста, розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику, рухлива гра «Малюк – бол».

.

**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.** Рухливі ігри для розвитку координації рухів та спритності.

<https://www.youtube.com/watch?v=sSP1vp8dEr0>

**4.** Доджбол: Імітація кидка м’яча двома руками від грудей партнеру або у стіну.

[**https://www.youtube.com/watch?v=UQTkln\_AoFM&t=2s**](https://www.youtube.com/watch?v=UQTkln_AoFM&t=2s)

**5.** Волейбол: Стійка волейболіста, розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику, рухлива гра «Малюк – бол».

[**https://www.youtube.com/watch?v=fHIxt6204Hc**](https://www.youtube.com/watch?v=fHIxt6204Hc)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити правила волейболу.

[**https://www.youtube.com/watch?v=fHIxt6204Hc**](https://www.youtube.com/watch?v=fHIxt6204Hc)