**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №41**

**Дата: 22.04.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Рух.ігри: Правила безпеки та дисципліни на уроці під час рухливих ігор. Доджбол: Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, гра у доджбол. Волейбол: техніка виконання нижньої прямої та бокової подачі.

**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: Правила безпеки та дисципліни на уроці під час рухливих ігор.

4. Доджбол: Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, гра у доджбол.

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: Правила безпеки та дисципліни на уроці під час рухливих ігор.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=RL3K2-M4H6U&t=1s**](https://www.youtube.com/watch?v=RL3K2-M4H6U&t=1s)

**4. Доджбол: Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, гра у доджбол.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo&list=PLHSp9qDdeLMljwaKTh6gcDLKUpw\_1sAXC**](https://www.youtube.com/watch?v=203qt361QDo&list=PLHSp9qDdeLMljwaKTh6gcDLKUpw_1sAXC)

**5. Волейбол: техніка виконання нижньої прямої та бокової подачі.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=4PSdnippdNs**](https://www.youtube.com/watch?v=4PSdnippdNs)

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити виконання техніку виконання нижньої прямої та бокової подачі.

[**https://www.youtube.com/watch?v=4PSdnippdNs**](https://www.youtube.com/watch?v=4PSdnippdNs)