**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №54**

**Дата: 22.05.2025**

**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: «Рибалки і рибки», «Переправа через річку». *Волейбол:* прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах. *Доджбол:* Спеціальні вправи доджболіста; кидки м’яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах.

**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: «Рибалки і рибки», «Переправа через річку».

4. *Волейбол:* прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах.

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

**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: «Рибалки і рибки», «Переправа через річку».**

<https://youtu.be/y-HgEZti1IY?t=145>

<https://www.youtube.com/watch?v=dQsATTido3g>

**4. *Волейбол:* прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Et6RcI3v5C0>

**5. *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=fu4SVuIRd9c&t>

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

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити правила доджболу.