**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №42**

**Дата: 24.04.2025**

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

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

5. Волейбол: прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі з близької відстані. Рухливі ігри, «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.** **Рух.ігри: Рухливі ігри для розвитку витривалості: «Потяг», «Квач», «Квач зі стрічками», Карасі і щука». Вправи для рук.**

<https://www.youtube.com/watch?v=H3jbfL0zUYo>

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

<https://www.youtube.com/shorts/-MPyCVtwPUI>

<https://www.youtube.com/watch?v=duufPbDMZd0>

<https://www.youtube.com/watch?v=W0R703V5zXA>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Z836TonMjU>

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=IMcYQM3SzJc>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити виконання техніки прийому м’яча знизу.