**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №55**

**Дата: 26.05.2025**

**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 координації рухів: «Море хвилюється», «Канатоходець», «П’ятнашка». *Волейбол:* прийом та передача м’яча у парах, трійках, біля стіни, в колонах. *Доджбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.

**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 координації рухів: «Море хвилюється», «Канатоходець», «П’ятнашка».

4. *Волейбол:* Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі. Навчальна гра у волейбол.

5. *Доджбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.

**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 координації рухів: «Море хвилюється», «Канатоходець», «П’ятнашка».**

<https://www.youtube.com/watch?v=k93tnPNgbb4>

<https://youtu.be/Wh0NXaHPcgw?t=277>

<https://www.youtube.com/shorts/269E4yqv2no>

**4. *Волейбол:* Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії, прийом м’яча після подачі. Навчальна гра у волейбол.**

<https://www.youtube.com/watch?v=1WEG0q20iZI>

**5. *Доджбол:* стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса.**

<https://www.youtube.com/watch?v=MG3ZEr8PHK0>

<https://www.youtube.com/watch?v=a_YoQsP6w3o>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити види подач у волейболі.