**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №43**

**Дата: 28.04.2025**

**Клас: 5-А, 5-Б**

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

**Тема уроку:** БЖД. ЗРВ у русі та на місці. Рух.ігри: Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Рухливі ігри за вибором дітей. Доджбол: кидки м’яча знизу однією рукою, від стіни. Волейбол: Прийом м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення.

**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: Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Рухливі ігри за вибором дітей.

4. Доджбол: кидки м’яча знизу однією рукою, від стіни.

5. Волейбол: Прийом м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення.

**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: Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Рухливі ігри за вибором дітей.**

<https://www.youtube.com/watch?v=gwGQ78ZH_Fg>

<https://www.youtube.com/watch?v=_if9KzBlmLg>

**4. Доджбол: кидки м’яча знизу однією рукою, від стіни.**

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

**5. Волейбол: Прийом м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення.**

<https://www.youtube.com/watch?v=WYNoY8Y_5wY>

<https://www.youtube.com/watch?v=LlsU4Tr_de8>

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

**ЗВЕРНИ УВАГУ!**

**Домашнє завдання:**

Повторити виконання прийому м’яча двома руками знизу у волейболі.