**План-конспект уроку з фізичної культури**

**Завдання:** Шикування в шеренгу по одному. Комплекс вправ ранкової гімнастики;

Різновиди ходьби:звичайна, на носках, на п’ятках;

Нахили тулуба з положення сидячи.

Стрибки на одній та на двох ногах.

Рухливі ігри «Кіт і миші», «Швидко на місця».

**Місце проведення:** спортивний зал

**Інвентар:** мати, плакати.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |

**Підготовча частина 12хв.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Шикування в одну шеренгу.2.Повідомлення завдань уроку3.Розрахунок учнів.4.Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики. **1).**Вихідне положення-основна стійка. -На 1-2: руки дугами назовні підняти вгору, піднятися на носки і потягнутися, вдихнути. -На 3-4: руки дугами назовні опустити, видихнути. **2).**Вихідні положення – стійка ноги нарізно, руки на поясі. -На 1: повернути тулуб праворуч, праву руку відвести вбік долонею вгору. -На 2: вихідне положення. -На 3-4: так само ліворуч .Ступні від підлоги не відривати.  **3).** Вихідне положення- стійка носки разом. -На 1-2: глибоко присісти коліна разом, руки вперед, долоні до низу, видихнути. -На 3-4: вихідне положення, вдихнути.**4).** Вихідне положення- стійка ноги нарізно, руки на поясі. -На 1-2: нахилитись ліворуч, ліву руку донизу, видихнути; вихідне положення, вдихнути. - На 3-4: так само праворуч.**5).**Ходьба з високим підніманням стегон, темп середній. Виконувати вправу 30-45 секунд.5. Правила поведінки та безпеки на уроках з гімнастики. 1).Займатися на гімнастичних приладах лише в присутності вчителя. 2). Ніколи не стій близько біля приладу під час виконання вправ іншим учнем.3). Розпочинай складні вправи тільки після розминки.4). Акробатичні вправи і вправи на гімнастичних приладах розпочинати тільки після команди. 5). Пильнуй, щоб нікого не зачепити гімнастичною палицею чи скакалкою. **Забороняється:**1). Заходити у спортивний зал без спортивного взуття. 2). Жувати на уроках гумку. 3). Займатися вправами у прикрасах,годинниках. 4). Переходити від приладу до приладу без дозволу вчителя. 5). Кепкувати з товаришів, коли вони виконують вправи.  | 1хв. 1хв.1хв.6хв.  3хв. | Перевірити кількість і стан учнів.Досягати правильності виконання. |

**Основна частина 20 хв.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  6.Різновиди ходьби: звичайна, на носках ; на п’ятках. 7. Нахили тулуба з положення сидячи вперед з різним положенням рук:  1). Дістаючи носок лівої ноги правою рукою; ліву руку відведено назад і навпаки; 2). Дістаючи носки обох ніг обома руками. 8. Стрибки на одній і двох ногах на місці. 9. Рухлива гра «Кіт і миші» .10.Гра «Швидко по місцях» | 3хв.5хв.2хв.5хв.5хв. | Міняти положення рук.Перевіряти правильність виконання.Різні положення рук.Відзначити ,хто швидше займе своє місце в шикуванні в шеренгу |

**Заключна частина 3хв.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11. Поглиблена ходьба з поглибленим диханням .12. Шикування в шеренгу.13. Підбиття підсумків уроку.14. Організаційний перехід до класу. | 1хв.30с.1хв.2хв.1хв. | З різним положенням рук.Оцінювання усно кожного учня. |