**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 уроку  3.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. |