

Конспект уроку фізичної культури в 2 класі

Тема: Організовуючі вправи та загальнорозвивальні вправи. Різновиди ходьби, бігу. Вправи для профілактики плоскостопості. Вправи з великим м'ячем. Рухлива гра «Стрибки по купинах».

Завдання: Повторити різновиди ходьби, бігу, вправи для профілактики плоскостопості.

Удосконалювати техніку виконання вправи з великим м'ячем. Розвивати швидкісно-силові якості засобами рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольний м'яч.

Вид уроку: урок формування умінь та навичок.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	13-15 хв.	
	1. Шикування в одну шеренгу. - Діти, сьогодні ми з вами вирушимо у подорож великою країною «Фізкультурія». Та щоб потрапити туди, ми повинні дуже тихо пройти по чарівній доріжці і не розбудити лютого ворога Здоров'я – Лінь.	1 хв.	Визначити відсутніх на уроці
	2. Повідомлення завдань уроку. - На нашому маршруті будуть різні спортивні станції, на яких ми будемо вчитися виконувати силові вправи та стрибати в глибину з висоти. І, звичайно ж, грати в ігри. І наша перша станція називається «Розминайко».	1 хв.	У колоні по одному
	Вимірювання ЧСС	30с	70-80 уд/хв
	3. Стрйові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місті кроком руш!», «Клас, стій!».	1 хв.	Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ
	4. Ходьба: - звичайна; - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи.	2 хв	У колону по одному, дистанція два кроки. Темп середній, стежити за правильною поставою. Поточний метод.
	5. Спеціальні бігові вправи: - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у сторони з торканням руками стоп; - біг «змійкою»;	3 хв	Вправи виконують по доріжці спортивного залу. Нагадати про техніку безпеки Дистанція 4-6 кроків.
	6. Загальнорозвивальні вправи .	6 хв.	Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ
	1. В.п. – стійка «ноги рівно» 1 – руки вгору (прогнутися) 2 – в.п.	4-6 р.	
	2. В.п. – ноги на ширині плеч 1 – руки вперед 2 – руки до плечей	4-6 р.	Темп виконання середній

	3 – руки вперед 4 – в.п. 3. В.п. – стійка «ноги рівно» руки, вгору 1-2 – руки зігнуті назад 3-4 – в.п. 4. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – нахил тулуба ліворуч 3-4 – в.п. 5-6 – нахил тулуба праворуч 7-8 – в.п. 5. В.п. – «ноги нарізно», руки вгору. 1-2 – нахил до лівої ноги 3-4 – в.п. 5-6 – нахил до правої ноги 7-8 – в.п. 6. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вперед, м'яч у руках. 1 – поворот тулуба ліворуч 2 – в.п. 3 – поворот тулуба праворуч 4 – в.п. 7. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вгору 1 – присід, руки вперед 2 – упор стоячи зігнувшись 3 – присід, руки вперед 4 – в.п. 8. В.п. – основна стійка 1 – випад правою ногою, руки вправо 2 – в.п. 3 – випад лівою ногою, руки вліво 4 – в.п. Вправи на відновлення дихання - Ось ми добре розім'ялись і наступна наша зупинка – станція «Здоров'я».	4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 4-6р. 4-6 р. 30с	Спина пряма Амплітуда максимальна Ноги в колінах не згинати Ноги від підлоги не відривати Темп повільний Амплітуда рухів максимальна Ходьба у повільному темпі
II.	Основна частина	22-24 хв.	
	1. Станція «Здоров'я». Вправи для профілактики плоскостопості: - Обертання стопами стоячи й сидячи. - Підйом на пальці й опускання на п'яти. - Ходьба на пальцях. - Напівприсідання на пальцях. - Невеликі підскоки на пальцях. - Молодці! Ми гарно потренувалися і можемо перейти до наступної станції. 2. Станція «Ходунки-бігунки». Ходьба: - ритмічна ходьба з плесканням у долоні (на кожний перший, другий, третій або четвертий рахунок) - ходьба під музичний супровід по колу. Із посиленням звучання коло розширюється, і,	4 хв. 2 хв. 5 хв.	Фронтальний метод організації діяльності учнів. Вправа на 2 підходи по 5 разів. Показ і пояснення вчителя. Виконуються групами по 3 – 4 учнів (для кращого результату всієї групи) Звернути увагу на поставу

	навпаки, якщо музика стає тихішою – коло звужується. Біг: - біг з підскоком - біг з викиданням прямих ніг уперед. - Дуже добре! Молодці! Наша подорож країною «Фізкультурія» триває. І наступна станція на маршруті – станція «Грайлики». 4. Станція «Грайлики». Рухлива гра «Стрибки по купинах». На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно перестрибнути з «купини» на «купину» на двох ногах.	7 хв. 1 хв. 5 хв.	На перших етапах завдання доцільно, щоб діти трималися за руки. Ігровий метод організації діяльності учнів Варіанти виконання: - вправу учні виконують потоком - учнів об'єднати в команди і провести гру у вигляді естафети. Особливу увагу слід звернути на узгодженість роботи рук і ніг та м'яке приземлення.
III.	Заклучна частина	3 хв.	
	1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. - Наша подорож завершена. Давайте пригадаємо, по яким спортивним станціям проходив наш маршрут. - Яка станція найбільше сподобалась? Чому? 4. Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв. 2хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню інформацію. Оцінити роботу учнів вербально.

Конспект уроку фізичної культури в 2 класі

Тема: Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Підтягування у висі та у висі лежачи(хлопці). Танцювальні кроки. Рухлива гра.

Завдання: Повторити різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Вдосконалювати техніку виконання підтягування у висі та у висі лежачи (хлопці). Розвивати швидко-силові якості засобами рухливих ігор.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: м'ячі, гімнастична перекадина.

Вид уроку: комбінований.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	15 хв.	
	1. Шикування в одну шеренгу. 2. Повідомлення завдань уроку. 3. Стройові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місті кроком руш!», «Клас, стій!». 4. Ходьба: - звичайна; - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи. 5. Спеціальні бігові вправи: - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у сторони з торканням руками стоп; - біг «змійкою»; 6. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 1. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вгору (прогнутися) 2 – в.п. 2. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вперед 2 – руки до плечей 3 – руки вперед 4 – в.п. 3. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – руки зігнуті назад 3-4 – в.п. 4. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – нахил тулуба ліворуч 3-4 – в.п.	1 хв. 1 хв. 1 хв 1 хв. 2 хв 6 хв 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р.	Визначити відсутніх на уроці У колоні по одному Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ У колону по одному, дистанція два кроки. Темп середній, стежити за правильною поставою. Поточний метод. Вправи виконують по доріжці спортивного залу. Нагадати про техніку безпеки Дистанція 4-6 кроків.

	5-6 – нахил тулуба праворуч 7-8 – в.п. 5. В.п. – «ноги нарізно», руки вгору. 1-2 – нахил до лівої ноги 3-4 – в.п. 5-6 – нахил до правої ноги 7-8 – в.п. 6. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вперед, м'яч у руках. 1 – поворот тулуба ліворуч 2 – в.п. 3 – поворот тулуба праворуч 4 – в.п. 7. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1 – присід, руки вперед 2 – упор стоячи зігнувшись 3 – присід, руки вперед 4 – в.п. 8. В.п. – м'яч у руках. 1 – випад правою ногою, руки вправо 2 – в.п. 3 – випад лівою ногою, руки вліво 4 – в.п. 7. Танцювальні вправи 18. Вправи на відновлення дихання	4-6 р. 4-6 р. 4-6р. 4-6 р. 1 хв 1 хв	Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ Темп виконання середній Спина пряма Амплітуда максимальна Ноги в колінах не згинати Ноги від підлоги не відривати
II.	Основна частина	24 хв	
	1. Підтягування у висі та у висі лежачи(хлопці). 2. Гра «Срибки по купинах» На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно перестрибнути з «купини» на «купину» на двох ногах.	12 хв 12 хв	Показ і пояснення вчителя. Виконуються групами по 3 – 4 учнів (для кращого результату всієї групи)
III.	Заключна частина	3 хв	
	1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4. Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв. 1хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню інформацію. Оцінити роботу учнів вербально.

Конспект уроку фізичної культури в 2 класі

Тема: Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Підтягування у висі та у висі лежачи(хлопці). Танцювальні кроки. Рухлива гра.

Завдання: Повторити різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Вдосконалювати техніку виконання підтягування у висі та у висі лежачи (хлопці). Розвивати швидкісно-силові якості засобами рухливих ігор.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: м'ячі, гімнастична перекадина.

Вид уроку: комбінований.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	15 хв.	
	1. Шикування в одну шеренгу. 2. Повідомлення завдань уроку. 3. Стрйові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місті кроком руш!», «Клас, стій!». 4. Ходьба: - звичайна; - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи. 5. Спеціальні бігові вправи: - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у сторони з торканням руками стоп; - біг «змійкою»; 6. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. 1. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вгору (прогнутися) 2 – в.п. 2. В.п. – м'яч у руках. 1 – руки вперед 2 – руки до плечей 3 – руки вперед 4 – в.п. 3. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – руки зігнуті назад 3-4 – в.п. 4. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вгору, м'яч у руках. 1-2 – нахил тулуба ліворуч 3-4 – в.п. 5-6 – нахил тулуба праворуч 7-8 – в.п. 5. В.п. – «ноги нарізно», руки вгору.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 2 хв. 6 хв. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р.	Визначити відсутніх на уроці У колоні по одному Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ У колону по одному, дистанція два кроки. Темп середній, стежити за правильною поставою. Поточний метод. Вправи виконують по доріжці спортивного залу. Нагадати про техніку безпеки Дистанція 4-6 кроків. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ

	1-2 – нахил до лівої ноги 3-4 – в.п. 5-6 – нахил до правої ноги 7-8 – в.п. 6. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вперед, м'яч у руках. 1 – поворот тулуба ліворуч 2 – в.п. 3 – поворот тулуба праворуч 4 – в.п. 7. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1 – присід, руки вперед 2 – упор стоячи зігнувшись 3 – присід, руки вперед 4 – в.п. 8. В.п. – м'яч у руках. 1 – випад правою ногою, руки вправо 2 – в.п. 3 – випад лівою ногою, руки вліво 4 – в.п. 7. Танцювальні вправи 18. Вправи на відновлення дихання	4-6 р. 4-6 р. 4-6р. 4-6 р. 1 хв 1 хв	Темп виконання середній Спина пряма Амплітуда максимальна Ноги в колінах не згинати Ноги від підлоги не відривати
II.	Основна частина	24 хв	
	1. Підтягування у висі та у висі лежачи(хлопці). 2. Гра «Срибки по купинах» На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно перестрибнути з «купини» на «купину» на двох ногах.	12 хв 12 хв	Показ і пояснення вчителя. Виконуються групами по 3 – 4 учнів (для кращого результату всієї групи)
III.	Заключна частина	3 хв	
	1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4. Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв. 1хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню інформацію. Оцінити роботу учнів вербально.

[illegible]

	6. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вперед, м'яч у руках. 1 – поворот тулуба ліворуч 2 – в.п. 3 – поворот тулуба праворуч 4 – в.п.	4-6 р.	Амплітуда максимальна
	7. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1 – присід, руки вперед 2 – упор стоячи зігнувшись 3 – присід, руки вперед 4 – в.п.	4-6 р.	Ноги в колінах не згинати
	8. В.п. – м'яч у руках. 1 – випад правою ногою, руки вправо 2 – в.п. 3 – випад лівою ногою, руки вліво 4 – в.п.	4-6 р.	Ноги від підлоги не відривати
	Вправи на відновлення дихання		
	- Ось ми добре розім'ялись і наступна наша зупинка – станція «Силачі». На цій станції ми будемо виконувати силові вправи.	4-6р. 4-6 р. 30с	Темп повільний Амплітуда рухів максимальна Ходьба у повільному темпі
II.	Основна частина	22-24 хв.	
	1.Вправи для формування правильної постави:	7 хв.	Фронтальний метод організації діяльності учнів. Вправа на 2 підходи по 5 разів.
	2. Перелізання через перешкоду висотою 80 см	7 хв.	Вправу виконують в упорі стоячи на колінах біля похилої гімнастичної лави
	3. Зіскок з гімнастичної лави.	4 хв	
	4. Рухлива гра «Стрибки по купинах». На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно перестрибнути з «купини» на «купину» на двох ногах.	6 хв.	Ігровий метод організації діяльності учнів Варіанти виконання: -вправу учні виконують потоком - учнів об'єднати в команди і провести гру у вигляді естафети. Особливу увагу слід звернути на узгодженість роботи рук і ніг та м'яке приземлення.
III.	Заклучна частина	3 хв.	

1. Шикування в шеренгу. 2.Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. - Наша подорож завершена. Давайте пригадаємо, по яким спортивним станціям проходив наш маршрут. - Яка станція найбільше сподобалась? Чому? 4.Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв. 2хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню інформацію. Оцінити роботу учнів вербально.
---	---------------------	---

Конспект уроку фізичної культури в 2 класі

Тема: Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Підтягування у висі та у висі лежачи(хлопці). Танцювальні кроки. Рухлива гра.

Завдання: Повторити різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави. Вдосконалювати техніку виконання підтягування у висі та у висі лежачи (хлопці).Розвивати швидкоісно-силові якості засобами рухливих ігор.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: м`ячі, гімнастична перекадина.

Вид уроку: комбінований.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	15 хв.	
	1. Шикування в одну шеренгу. 2. Повідомлення завдань уроку. 3. Стройові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місті кроком руш!», «Клас, стій!». 4. Ходьба: - звичайна; - на носочках; - на п`ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи. 5. Спеціальні бігові вправи: - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у сторони з торканням руками стоп; - біг «змійкою»; 6. Загальнорозвивальні вправи з м`ячем. 1. В.п. – м`яч у руках. 1 – руки вгору (прогнутися) 2 – в.п. 2. В.п. – м`яч у руках. 1 – руки вперед 2 – руки до плечей 3 – руки вперед 4 – в.п. 3. В.п. – руки вгору, м`яч у руках. 1-2 – руки зігнуті назад 3-4 – в.п. 4. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вгору, м`яч у руках. 1-2 – нахил тулуба ліворуч 3-4 – в.п. 5-6 – нахил тулуба праворуч 7-8 – в.п. 5. В.п. – «ноги нарізно», руки вгору. 1-2 – нахил до лівої ноги 3-4 – в.п. 5-6 – нахил до правої ноги 7-8 – в.п. 6. В.п. – стійка «ноги нарізно», руки вперед, м`яч у руках. 1 – поворот тулуба ліворуч 2 – в.п. 3 – поворот тулуба праворуч	1 хв. 1 хв. 1 хв 1 хв. 2 хв 6 хв 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р.	Визначити відсутніх на уроці У колоні по одному Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ У колону по одному, дистанція два кроки. Темп середній, стежити за правильною поставою. Поточний метод. Вправи виконують по доріжці спортивного залу. Нагадати про техніку безпеки Дистанція 4-6 кроків. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ Темп виконання середній Спина пряма

	4 – в.п. 7. В.п. – руки вгору, м'яч у руках. 1 – присід, руки вперед 2 – упор стоячи зігнувшись 3 – присід, руки вперед 4 – в.п. 8. В.п. – м'яч у руках. 1 – випад правою ногою, руки вправо 2 – в.п. 3 – випад лівою ногою, руки вліво 4 – в.п. 7. Танцювальні вправи 18. Вправи на відновлення дихання	4-6р. 4-6 р. 1 хв 1 хв	Амплітуда максимальна Ноги в колінах не згинати Ноги від підлоги не відривати
II.	Основна частина	24 хв	
	1. Підтягування у висі та у висі лежачи(хлопці). 2. Гра «Срибки по купинах» На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно перестрибнути з «купини» на «купину» на двох ногах.	12 хв 12 хв	Показ і пояснення вчителя. Виконуються групами по 3 – 4 учнів (для кращого результату всієї групи)
III.	Заклучна частина	3 хв	
	1. Шикування в шеренгу. 2.Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4.Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв. 1хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню інформацію. Оцінити роботу учнів вербально.

Конспект уроку фізичної культури в 2 класі

Тема: Організовуючі вправи. Дихальні вправи. Вправи для розвитку координації.

Танцювальна аеробіка. Рухлива гра.

Завдання: Повторити різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи для формування правильної постави; вправи для дихання. Розучити вправи для розвитку координації.

Ознайомити з вправами танцювальної аеробіки. Розвивати швидко-силові якості засобами рухливих ігор.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: волейбольний м'яч,програвач.

Вид уроку: комбінований.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	15 хв	
	1. Шикування в одну шеренгу. 2. Повідомлення завдань уроку. 3. Стрйові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місті кроком руш!», «Клас, стій!». 4.Ходьба: - звичайна; - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи. 5.Спеціальні бігові вправи: - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у сторони з торканням руками стоп; - біг «змійкою»; 6. Загальнорозвивальні вправи . 7. Вправи для розвитку координації. 8. Вправи для дихання.	1 хв 1 хв 1 хв 1 хв 2 хв 4 хв 4 хв 1 хв	Визначити відсутніх на уроці У колоні по одному Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ
II.	Основна частина	24 хв	

	1. Танцювальна аеробіка. 2. Гра «Срибки по купинах» На майданчику позначають «купини» на відстані 30 см одна від одної. Необхідно перестрибнути з «купини» на «купину» на двох ногах.	10 хв 12 хв	Показ і пояснення вчителя. Виконуються групами по 3 – 4 учнів (для кращого результату всієї групи)
III.	Заключна частина	3 хв	
	1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4. Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв 1хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню інформацію. Оцінити роботу учнів вербально.

Конспект уроку фізичної культури в 3 класі

Тема: Організаційні вправи. Вправи для м'язів шиї. Загальнорозвивальні вправи в русі.

Вправи для розвитку витривалості. Рівномірний біг з почерговою ходьбою, біг по пересіченій місцевості. Рухлива гра.

Завдання: Повторити різновиди ходьби, бігу ; загальнорозвивальні вправи в русі; вправи для м'язів шиї. Розвивати швидко-силові якості засобами рухливих ігор.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар: волейбольний м'яч

Вид уроку: комбінований.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	15 хв	
	1. Шикування в одну шеренгу. 2. Повідомлення завдань уроку. 3. Стройові вправи на місці; - повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місті кроком руш!», «Клас, стій!». 4. Ходьба: - звичайна; - на носочках; - на п'ятках; - на зовнішній частині стопи; - на внутрішній частині стопи. 5. Спеціальні бігові вправи: - біг з високим підніманням коліна; - біг із закиданням гомілок назад, у сторони з торканням руками стоп; - біг «змійкою»; 6. Загальнорозвивальні вправи . 7. Вправи для розвитку витривалості 8. Вправи для м'язів шиї .	1 хв 1 хв 1 хв 1 хв 2 хв 4 хв 4 хв 1 хв	Визначити відсутніх на уроці У колоні по одному Фронтальний метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на поставу та чіткість виконання вправ
II.	Основна частина	24 хв	

	2. Рівномірний біг з почерговою ходьбою, біг по пересіченій місцевості. 2. Гра «Карасі та щуки». Гра «Мисливці та качки»	10 хв 12 хв	Показ і пояснення вчителя. Виконуються групами по 3 – 4 учнів (для кращого результату всієї групи)
III.	Заключна частина	3 хв	
	1. Шикування в шеренгу. 2. Вправи на відновлення дихання. 3. Підведення підсумків уроку. 4. Перехід дітей із зали до класу.	30с 1 хв 1хв	У шеренгу Темп повільний Отримати зворотню інформацію. Оцінити роботу учнів вербально.