|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **Вводная**  **часть**  (1-2 мин) | Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока. Повторный инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений | 1-2 мин | *Команда:* Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята!  Обратить внимание на здоровье учащихся, форму одежды, инструктаж по технике безопасности при выполнении разминочных упражнений «соблюдать дистанцию и интервал!». | Учитель строит класс, приветствует учащихся, объясняет тему, цель и задачи урока. Объясняет термин осанка **«*Осанка - это привычная, непринуждённая манера держать своё тело».*** Напоминает о технике безопасности при выполнении физических упражнений. | Дети стоят по стойке «смирно», приветствуют учителя, слушают объяснения учителя. |
| **Подготовительный этап**  (6 -7мин) | **Проверка осанки:**  встать спиной к стене.  **Ходьба** на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в глубоком «приседе», шагом.  **Бег** равномерный, в медленном темпе «змейкой»  **Ходьба** с выполнением дыхательных упражнений.  Построение в одну шеренгу. | 2-2,5 мин  3-4 раза  1 мин  1-1,5 мин  1 мин | Затылок, лопатки, ягодицы и пятки должны касаться стены. Плечи, руки опущены, живот втянут.  Представляем, что сзади стена, которую надо отодвинуть.  Спина прямая, плечи расправлены, следить за осанкой!  Смотрим прямо, соблюдаем дистанцию, направление движения по отметкам на полу.  Руки в локтях согнуты, смотрим прямо, соблюдаем дистанцию, направление движения по отметкам на полу.  Руки через стороны вверх - глубокий вдох, выдох. Восстанавливаем дыхание! | Учитель делит класс на две группы: мальчики встают с одной стороны зала к стене, девочки с противоположной.  Следит, чтоб дети не сутулились.  Учитель дает команду сделать один шаг от стены и команду: «направо! В обход по залу шагом марш!» показывает упражнения с одновременным объяснением боком или лицом к классу, используя групповой метод в обучении двигательным действиям.  Учитель следит за соблюдением методических рекомендаций  Учитель направляет колонну на построение в одну шеренгу | Дети, по команде учителя, занимают места у стены и выполняют проверку осанки после объяснения учителя.  Давим плечами в стенку, расслабляются.  Дети делают один шаг от стены, выполняют команду поворот направо, идут в колонну по одному, в обход по залу.  Дети бегут в колонне по-одному. Выполняют упражнения по сигналу.  Соблюдают технику безопасности во время передвижения.  Дети выполняют построение. |
| **Основной этап**  (28-29 минут) | **1. Комплекс общеразвиваю-щих упражнений**  Перестроение в четыре колонны для выполнения комплекса ОРУ.  **2. Комплекс упражнений для профилактики коррекции нарушений осанки.**  -Перестроение в четыре колонны для выполнения комплекса.  -Подготовка полосы препятствий для выполнения комплекса | 7-8 мин  20-22 мин. | *Команда:* Класс! Равняйсь! Смирно! На первый-второй-третий -четвёртый рассчитайсь!  Четвёртые номера- 4 шага вперёд; третьи номера – 3 шага вперед! вторые номера – 2 шага вперёд. Класс! Налево!  Примерный комплекс упражнение  (приложение №1)  Работа по станциям (круговая тренировка).  *Команда:* Внимание! Первые и вторые номера! Кругом! Первые, вторые, третьи и четвёртые номера- сомкнулись к направляющему. Первые, вторые номера! Кругом!  Подготовка станций.  Выполнение корригирующих гимнастических упражнений по команде учителя. (приложение №2) | Учитель назначает из числа детей ведущего на каждую группу упражнений.  Учитель дает задания по организации полосы препятствий.  Помогает ученикам устанавливать оборудование.  Учитель даёт команду построения на станциях.  Ставит задачу, акцентируя внимание на правильное выполнение техники всех упражнений, на взаимопомощь при работе в парах, соблюдение техники безопасности. | Дети, выбранные учителем, выходят и встают лицом к классу. Показывают 2-3 упражнения на заданную группу мышц и суставов и возвращаются на своё место в строю.  Дети, первые и вторые номера устанавливают гимнастическую скамейку на станции №2. Третьи и четвёртые номера укладывают маты, соответственно, на станциях №3 и №4.    Дети остаются на станциях: Первые номера в колонне на станции №1; Вторые номера в колонне на станции №2; Третьи номера в шеренге, вдоль матов, на станции №3;  Четвёртые номера в шеренге, вдоль матов, на станции №4.  Дети выполняют упражнения после объяснения учителя по сигналу. |
| **Заключительный этап**  (7-8 минут) | **Построение.**  **Подготовка спортивного зала к заключительной части урока**  **Подвижная игра «Совушка»**  **Построение.** Подведение итогов урока, ответы на возникнувшие вопросы, домашнее задание. | 1 мин.  3-4 раза  1-2 мин. | Уборка спортивных снарядов.  *Команда:* Класс! В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  *Команда:* Первые номера - шаг вперёд. Назначаются водящими («совушками»), затем, по команде учителя, меняются: вторые номера водящие и т.д.  Игрокам занять место по зонам!  Играть, в соответствии с изученными правилами игры. (приложение№3)  *Команда:* Класс! В одну шерегу становись! Равняйсь! Смирно!  Класс! Налево! На выход шагом марш! | Учитель напоминает правила игры, является ведущим и следит за порядком на игровой площадке. Помогает детям решать спорные вопросы.  Учитель говорит о достижениях учеников, отвечает на вопросы учеников, дает домашнее задание. Желает успехов в учёбе. Провожает детей, давая ладонь каждому ученику для дружеского прощания . | Дети участвуют в игре, соблюдают правилам игры. Договариваются, взаимодействуют со сверстниками в совместной игре.  Ученики быстро становятся в шеренгу по одному, выполняют команды учителя! Задают вопросы по уроку. Выполняют команду учителя. Выходят в колонне из спортивного зала, прощаясь, прикосновением ладонью к ладони учителя. |