|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка** | **№ слайда** | **Организационно- методические указания** |
| Вводная часть урока 12 мин | | | |
| 1. Построение, приветствие. 2. Ученикам предлагается определить инвентарь, который используют на уроках гимнастики. 3. Сообщение темы и задач урока. 4. Повторить технику безопасности. Повысить мотивацию к выполнению упражнений (для этого дети замеряют чсс за 10 сек) 5. **Разминка в движении.**    1. **ходьба**   - на носках, руки вверх, по прямой нарисованной на полу;  - перепрыгивая линию вправо-влево на двух ногах, руки на поясе;  - перешагивая через фитбол;  - с высоким подниманием ног по нарисованной дорожке, руки на поясе;  -в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны по дорожке;  - перешагивая через фитбол.   * 1. **бег**   -средним темпом;  - приставными шагами правым, левым боком, руки на поясе,  -бег с остановкой по сигналу;  - ходьба с дыхательными упражнениями  **Комплекс О.Р.У. со скакалкой**  **«Солнечные лучики»**  **(для правильной осанки)**  **«Лучики делают зарядку»**  И.п.- о.с., скакалка в руках внизу, руки хватом сверху на ширине плеч.   * + 1. - руки согнуть в локтях к груди. 2- и.п.   **«Лучики обтираются»**  И.п.- ст. ноги врозь, скакалка на плечах.  1-2 правая рука выпрямляется за головой, левая сгибается;  3-4– тоже влево с другой руки.  **«Лучики закружились»**  И.п. - ст. ноги врозь, скакалка перед грудью хватом сверху, руки прямые.  Вращение руками перед собой, как «руль».  **«Лучики на ветерке»**  И.п.- широкая стойка ноги врозь, скакалка хватом сверху прямые руки вниз.  1 – мах руками вправо,  2 – тоже влево    **«Лучики падают на землю»**  И.п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка хватом сверху, руки вверх.  1 – наклон к правой ноге, как бы завязать скакалкой ногу.  2 – и.п. 3-4 – тоже к левой ноге  **« Лучики прячутся»**  И.п. – о.с., скакалка внизу за спиной в прямых руках.  1-Присед, руки как бы завязывают скакалку на поясе.  2-И. п.  **«Солнечные зайчики».**  Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, стоя правым, левым боком. | 1-2 мин  1,15 мин  1-1,30 мин  3 минуты    4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз    4-6 раз    По 4 раза  8-10 раз | Слайд № 2  Слайд № 3  Слайд №4,5  Слайд № 6  Слайд № 7  Слайд № 8  Слайд № 9  Слайд № 10  Слайд № 11  Слайд № 12  Слайд № 13  Слайд № 14  Слайд № 15 | Проверить форму, обувь. Выполнить команду: «Равняйсь, смирно!»  Учитель задаёт наводящие вопросы, которые помогают определить тему и задачи урока.  Дети изучают предложенные ситуации, которые могут произойти на уроке и отвечают на наводящие вопросы учителя.  Повысить эмоциональный фон урока. Необычным расчетом определить две команды. 1-ые произнося номер – приседают (это команда – «Кнопки»), 2-ые – подпрыгивают («Пружинки»).  Команда: «Команда «Кнопки», шаг вперёд! Направо! Команда «Пружинки», налево! В обход по залу шагом, марш!»  Команды выполняют задания разминки, двигаясь по своим прямым, используя ориентиры.  <Рисунок1>  <Рисунок 2>  Дети разбирают скакалки, каждый со скакалкой (она сложена вчетверо).  Построение в две шеренги.  Комплекс выполняется под ритмичную музыку.  <Рисунок 3,4>  <Рисунок 5>  <Рисунок 6,7>  <Рисунок 8,9>  <Рисунок 10,11>  <Рисунок 12,13>    <Рисунок 14,15> |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основная часть 23 минуты** | | | |
| **Совершенствование координационных и кондиционных способностей**.  - выполнение прыжков на двух ногах на скакалке;  2) выполнение прыжков на скакалке произвольным способом;  3) после прыжков подсчитать пуль за 10 сек.;  4) подвижная игра **«Ковбои»;**  5) **выполнение упражнений с фитболом**  на развитие ловкости, силы рук, на укрепление мышц спины и на формирования правильной осанки:  - мяч в руках, подняться на носки, руки вверх, бросить мяч с отскоком об пол партнеру;  -прыжки, сидя на мяче, партнёр держит за руки;    -прогнутся, лёжа спиной на мяче, партнёр удерживает за пояс  - перекатывание от себя к себе (2раза) мяча стоя на месте в и.п. широкая стойка ноги врозь, руки на мяче; после перекатить мяч партнёру, оттолкнув от себя;  - упражнения на «пресс» с мячом из и.п. сидя лицом к друг другу, ноги согнутые на полу, мяч в руках – перетягивать мяч друг у друга, не отпуская из рук ;  - перекатывание мяча «змейкой» вокруг колонны партнеров,  другие в колонне в любом и.п., сохраняя правильную осанку.  **Подвижная игра «Раз, два, три беги!»** | 15-20 сек  15-20 сек  1-1,30 мин      4-5 мин  3-4 раза      По 2 повторения  по 8-10 раз  2-3 раза    4-5 раз    8-10 раза  3-4 раза | Слайд № 16  Слайд № 17  Слайд № 17  Слайд № 18  Слайд № 18  Слайд № 19  Слайд № 19 | Прыжки выполняются под музыкальное сопровождениe.  Детям необходимо придумать и сделать свои прыжки, они должны быть нестандартными.  Обратить внимание учащихся, что пульс увеличился.  **Команда «Кнопка» играет роль «Ковбоев», другая команда в роли «Лошадок». «Лошадки» запряжены скакалками. Под музыку дети двигаются бегом по залу. Под громкую музыку - бегут быстро, под тихую музыку – бегут медленно, музыка не грает – поменяться ролями.**  Соблюдать технику безопасности.  Ученики работают в парах.  По сигналу свистка, упражнение меняется.  Спину держать прямо, партнёр активно осуществляет помощь.  Спина «сильная», ноги прямые.  Мяч из рук не выпускать.  Команды работают по очереди. Одни делают задание с мячом, другие выполняют упражнение для правильной осанки, выбирая их самостоятельно.  Дети стоят по кругу, в центре учитель с мячом. Учитель подбрасывает мяч вверх со словами: «Раз, два, три, беги! и ударяет мяч об пол. Ученики разбегаются врассыпную. По сигналу свистка та или другая команда должна подбежать к мячу, одну руку положить сверху на мяч и присесть вокруг. Другая команда должна построится вокруг мяча, сделав внешний круг. Один сигнал свистка для команды – «Кнопки», два сигнала для команды – «Пружинка». Игра на внимание. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Заключительная часть 5 минут** | | | |
| **1 Дыхательные упражнения.**  **Игра « Лёгкое дыхание. Образы».**  - вдох, выдох вверх, чтобы подброшенный учителем мяч,  подлетел выше;  - вдох, выдох вверх, чтобы мяч закрутился на полу;  -вдох ( надулись как мячи), выдох (сдулся мяч);  -представить, что в руках маленький мяч, подуть на него - как будто хотим его завертеть.  **2. Подсчитать пульс за 10 сек.**  **3. Подведение итогов урока.** | 1-2 мин    1-2 мин | Слайд № 20  Слайд № 21 | Построение в круг  Рекомендовать детям играть в изученные игры, во дворах, на улице.  Вдохи глубокие, выдохи спокойные.  Учитель просит учеников сделать выводы о показателях чсс (уменьшился или увеличился пульс, почему; помогает ли зарядка регулировать чсс и сохранению правильной осанки) |

**Список литературы.**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы» (*Лях В.И., Зданевич А.А.* МО РФ “Просвещение”, 2013 г.).

2. «300 подвижных игр для младших школьников» (А.П. Фатеева, Издательство «Академия развития»,2006г.)