**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | дозировка | Организационно-методические указания | Универсальные учебные действия |
| **Подготовительная часть 15мин.** |
| ПостроениеРапортСообщение темы урокаХодьба с заданием:На носках, руки вверхНа пятках, руки за спинуПерекаты с пятки на носок, руки в стороны«Змейкой» по команде «змейкой» - руки на поясе.Строевой шаг по команде «Строевым шагом марш!» счет – «На месте»1-поднять левую ногу вверх с одновременным движением рук;2-подавая плечи вперед, поставить левую ногу всей ступней на землю и одновременно руки прижать к бедрам;3-приставить правую ногу.Следующие три счета - правой ногой;В движении то же.Бег с заданием:С выносом прямых ног, руки на поясе.Галопом правым, левым боком, руки на поясе.Бег.ОРУ со скакалкой. Выполнять по 5-6 раз повторений.I.ИП стойка ноги врозь, скакалка сложенная в четверо внизу.1-поднятся на носках, скакалка вперед2-и.п.3-4 то же.II.ИП стойка ноги врозь, скакалка вверху.1-наклон вправо2-и.п.3-4 – то же.III.ИП стойка ноги врозь, скакалка внизу - сзади 1-наклон вперед, скакалка спереди – сзади2-и.п.3-4 то же.IV. И.П. стойка ноги врозь, скакалка внизу.1-2 – круговое движение руками назад3-4 – круговое движение руками впередV. Основная стойка, скакалка внизу1 – выпад вправо, скакалка вперед2 – и.п.3 – выпад вправо, скакалка вперед4 – и.п.VI. И.П. стоя на скакалке, держать за ее концы руки в стороны1-присед, руки вперед, натягивая скакалку2- и.п.3-4 то же.VII. произвольные прыжки с вращением скакалки:ВпередНазад  | 2 мин.30 сек.30 сек.30 сек.1 мин.5 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.1 мин. | Готовность к уроку.Техника безопасности.Обратить внимание на правильность выполнения задания.По команде «Марш!» направляющий двигается противоходом на всю ширину зала.По команде корпус подается вперед, движение начинается с левой ноги. При движении – ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см. от пола и ставить на всю стопу. При движении руки вперед кисть поднимается выше пояса на ширину ладони, при движении назад рука распрямляется до упора. Голова, туловище держать прямо.Выполнять упражнение с вытянутым носком, спину держать прямо.Через центр зала перестраиваемся в 2 шеренги.Держать равновесие, спина прямая.Спину держать прямо, при наклоне ноги не сгибать.Спина прямая, голова приподнята при наклоне, ноги не сгибать.Держать осанку,скакалка натянута.Руки не сгибать,регулировать длину скакалкисамостоятельно.Скакалку натянуть, руки в стороны. Выполнять полный присед.Вращать скакалку кистями, прыжки выполнять на передней части стопы. | Планируемые личностные результаты:1. Самоопределение

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка за здоровый образ жизни.1. Смыслообразование.

Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)1. Нравственно-этическая ориентация.
2. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Планируемые матапредметные результаты: 1. Регулятивные УУД.

Вносить необходимые коррективы и действие после его завершения на основе его оценки учета сделанных ошибок. Умение технически правильного выполнять двигательные действия.1. Познавательные УУД

Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.Выполнять простейшие упражнения на высоком качественном уровне. |
| **Основная часть 27 мин.** |
| 1.Ученики располагаются у гимнастической дорожки.Кувырки вперед фронтальным методомПовторить технику кувырка, напомнить о группировке.2.Упражнение для брюшного пресса.I. из положения лежа поднимание туловища в сед.II. лежа на спине, поднимание прямых ног.3. Подвижная игра с бегом. «Ловля парами»По сигналу водящий догоняет одного из убегающего, делает своим помощником. Взявшись за руки, они бегут ловить нового игрока, стараясь окружить его свободными руками. Пойманный отходит в сторону и ждет, когда пара игроков поймает еще убегающего на площадке. После, составляется еще пара, которая так же ловит остальных игроков. И так каждый раз из двух пойманных ловцами составляется новая пара. Игра продолжается пока останется один непойманный игрок. | 15 мин.5 мин.7 мин. | При выполнении кувырка вперед. Обратить внимание на положение головы, круглую спину, колени разведены, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен. Голова должна наклонятся вперед в момент сгибания рук. обратить внимание на толчок в упор присев.Руки держать за головой.Выполнять упражнения по 20 раз с отдыхом в 30 сек.Выбирается водящий по желанию. Запрещается игрокам забегать за пределы площадки и вырываться после, того, как ловцы поймают убегающего. Хватать за одежду, за руки. | Коммуникативные УУДАдекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в группе. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Планируемые личностные результаты:Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.Планируемые метапредметные результаты:1.Регулятивные УУД.Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять упражнения.2.Познавательные УУДОсмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| **Заключительная часть 3 мин.** |
| ПостроениеПодведение итоговДомашнее задание Выход из зала. | 1,5 мин1,5 мин | Отметить детей активных детей.Выполнить упражнения для брюшного пресса. Сгибание, разгибание туловища из положения лежа 30 раз. | Планируемые предметные результаты:Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.Личностные: адекватно оценивать собственное поведение. |