**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | дозировка | Организационно-методические указания | Универсальные учебные действия |
| **Подготовительная часть 15мин.** | | | |
| Построение  Рапорт  Сообщение темы урока  Ходьба с заданием:  На носках, руки вверх  На пятках, руки за спину  Перекаты 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 вперед  2-и.п.  3-4 то же.  II.ИП стойка ноги врозь, скакалка вверху.  1-наклон вправо  2-и.п.  3-4 – то же.  III.ИП стойка ноги врозь, скакалка внизу - сзади  1-наклон вперед, скакалка спереди – сзади  2-и.п.  3-4 то же.  IV. И.П. стойка ноги врозь, скакалка внизу.  1-2 – круговое движение руками назад 3-4 – круговое движение руками вперед  V. Основная стойка, скакалка внизу  1 – выпад вправо, скакалка вперед 2 – и.п. 3 – выпад вправо, скакалка вперед 4 – и.п. VI. И.П. стоя на скакалке, держать за ее концы руки в стороны  1-присед, руки вперед, натягивая скакалку  2- и.п.  3-4 то же.  VII. произвольные прыжки с вращением скакалки:  Вперед  Назад | 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 скакалки самостоятельно.  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 методом  Повторить 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 УУД  Адекватно 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 УУД  Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| **Заключительная часть 3 мин.** | | | |
| Построение  Подведение итогов  Домашнее задание  Выход из зала. | 1,5 мин  1,5 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. |