|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действия учителя | Действия учеников | Дозировка | Универсальные учебные действия |
| **1 этап «Организационно-мотивационный» - 15 мин** | | | |
| 1. Строит класс  2. Приветствует  3. Ставит проблему для формулирования задачи сегодняшнего урока  4. Подаёт команды:  «Налево», «Направо», «Кругом»  5. В обход налево, «Шагом марш!»  6. Объясняет упражнения в движении:  -ходьба на носках, руки вверх;  -ходьба на пятках, руки за спину;  -полуприсед, руки вперёд;  -ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс;  \*Исправляет ошибки:   * Спина прямая * Точно идем на пятках   7. Подаёт команду «Чаще шаг!».  8. Подаёт команду «Бегом марш!».  9. Даёт упражнения в движении:  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  -бег с выпрыгиванием на каждый шаг.  -бег с прямыми ногами вперед (назад)  -бег спиной вперед;  \*Исправляет ошибки:   * вперёд не наклоняемся * колени выше * захлёст чаще   10. Подаёт команду «Реже шаг!»  11. Подаёт команду «Шагом марш!»  12. Даёт упражнения в движении на восстановление дыхания: «Вдох» руки вверх, «Выдох» руки вниз.  13. Перестраивает класс для выполнения ОРУ, даёт команду «Налево!» в колонну по два «Марш!».  \*Исправляет ошибки.  14. Проводит ОРУ:  1)И.П-У.С., правая рука вверху, левая внизу  1-4- правая рука вниз, левая вверх, рывки руками  5-7-левая рука вниз, правая вверх, рывки руками  2)И.П.-У.С., руки на пояс;   1. Руки вверх, правую назад на носок. 2. И.П 3. Руки вверх, левую назад на носок. 4. И.П   3)И.П.-У.С., руки на пояс;   1. 4 круговые движение туловищем вправо   5-8круговые движение туловищем влево  4)И.П.- Ш.С., руки на пояс  1- выпад вперед правой  2- И.П.  3- выпад вперед левой  4-И.П.  5)И.П – у.с., руки на пояс  1- присед  2- и.п.  3- присед  4-и.п.  6)И.П.-У.С., руки на пояс;   1. Прыжок ноги врозь, руки вверх, хлопок 2. Прыжок ноги вместе, руки на пояс 3. 4-тоже | 1. Строятся в одну шеренгу.  2. Приветствуют  3. Смотрят, слушают, обдумывают, задают вопросы, решают проблему, уточняют.  Слушают, анализируют, выполняют.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливаю, исправляют допущенные ошибки.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, исправляют допущенные ошибки.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, исправляют допущенные ошибки.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения. | 10”  10”  30”  5”  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  1  круг  8 раза  8 раза  8 раза  8 раза  8 раза  8раз | *Регулятивные УУД:*  -Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.  -Формировать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.  -Формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия.  -Формировать умение соблюдать правильность техники безопасности при выполнении упражнения.  -Формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи с собственными возможностями ее решения.  *Познавательные УУД:*  -Формировать умение самостоятельно устанавливать причины ошибок в технике двигательного действия.  -Формировать умение выполнять упражнения на высоком качественном уровне.  -Формировать умение принимать рациональное учебные действия в соответствии с поставленной задачей урока и условиями их реализации.  *Коммуникативные УУД*  -Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  -Формировать умение задавать вопросы по технике двигательного действия .  -формировать умение слушать и вступать в диалог.  *Личностные УУД:*  -Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки смыслообразования  - Формировать мотивацию к учебной деятельности нравственно эстетический ориентации.  *Регулятивные УУД:*  -Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.  Формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия.  -Формировать умение соблюдать правильность техники безопасности при выполнении упражнения.  -Формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи с собственными возможностями ее решения.  *Познавательные УУД:*  -Формировать умение самостоятельно устанавливать причины ошибок в технике двигательного действия.  -Формировать умение выполнять упражнения на высоком качественном уровне.  -Формировать умение принимать рациональное учебные действия в соответствии с поставленной задачей урока и условиями их реализации.  -Формировать умение владение знания об индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности в соответствии с возрастным нормативам.  *Коммуникативные УУД:*  -Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  -Формировать умение задавать вопросы по технике двигательного действия .  -формировать умение слушать и вступать в диалог.  *Личностные УУД:*  -Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки смыслообразования. |
| **2 этап «Осмысление» - 25 мин** | | | |
| 1.Объясняет и показывает технику.прыжка в длину способом перешагивание  1) Маховые движения ногой  Выполнение махов свободной ногой, слегка поднимаясь на толчковой ноге (стоя боком у стены и держась за неё)  2) Имитация техники постановки ноги и отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками  Встать на маховую ногу, толчковую отставить назад. Сделать шаг толчковой вперёд, вывести на неё таз. Рука согнута в локте, одновременный мах ноги и руки, с отталкиванием вверх.  3) Прыжки с 3-х шагов  разбега через гимнастическую.скамейку с выполнением «ухода» от неё.   Отталкивание энергичное с выносом маховой ноги до горизонт. Положения  4)  Прыжки через планку:  -преодоление планки в шаге  -прыжок через планку без разбега  -выполнение прыжка в целом  Подход к планке под углом 35о-45о. Приземление на маховую ногу. Носок маховой ноги и колено должны быть немного повёрнуты в сторону планки. Это способствует быстрому уведению таза от планки. При разучивании отдельных элементов прыжка обратить внимание  на умение сохранять при приземлении равновесие и мягко гасить силу тяжести тела в случае падения. | Слушают, смотрят, анализируют  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, смотрят, анализируют, делают попытки выполнения. | 3’  3’  7’  7’ | *Регулятивные УУД:*  -Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.  -Формировать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.  -Формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия.  -Формировать умение соблюдать правильность техники безопасности при выполнении упражнения.  -Формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи с собственными возможностями ее решения.  *Познавательные УУД:*  -Формировать умение поиска дополнительной информации по изучаемой теме.  -Формировать умение владение знания об индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности в соответствии с возрастным нормативам.  -Формировать умение знаний об особенностях индивидуальных и функциональных возможностей организма.  *Коммуникативные УУД*  -Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  -Формировать умение задавать вопросы по технике двигательного действия .  -формировать умение слушать и вступать в диалог.  *Личностные УУД:*  -Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки смыслообразования Формировать мотивацию к учебной деятельности нравственно эстетический ориентация. |
| **3 этап «Рефлексия и домашнее задание» - 5 минут** | | | |
| Строит класс;  1.Организует выполнение упражнения на координацию движения и на внимание  И.п. - О.с.  1- правая на пояс  2- левая на пояс  3- правая к плечу  4- левая к плечу  5- правая вверх  6- левая вверх  7- правая к плечу  8- левая к плечу  9- правая на пояс  10- левая на пояс  11- правая вниз  12- левая  вниз  \*подводит итоги игры  2.Проводит рефлексию: 1) Что вам понравилось? 2) Какие задачи были на сегодняшний урок?  4.Сообщает оценки  5.Задаёт домашнее задание: самостоятельно составить по 2 общеразвивающих упражнения. | Отвечают на вопросы.  Слушают домашнее задание, записывают. | 30”  2'  30’’  2’ | Регулятивные УУД:  -Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.  Познавательные УУД:  -Формировать умение поиска дополнительной информации по изучаемой теме.  Коммуникативные УУД  -Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  -Формировать умение задавать вопросы по технике двигательного действия .  -формировать умение слушать и вступать в диалог.  Личностные УУД:  -Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки смыслообразования |