**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действия учителя | Действия учеников | Дозировка | Универсальные учебные действия |
| **1этап «Организационно-мотивационный» - 10 мин** | | | |
| Строит класс  Приветствует  Рассчитывает по порядку  Сообщает задачи сегодняшнего урока  Подаёт команды:  «Налево», «Направо», «Кругом»  В обход налево, «Шагом марш!»  Объясняет упражнения в движении:  -ходьба на носках, руки вверх;  -ходьба на пятках, руки за спину;  -перекат с пятки на носок ,руки на пояс  - полуприсед, руки за спину;  -круговые вращение вперед (назад).  Исправляет ошибки,  Даёт методические указания.  \*Исправляет ошибки:  Подаёт команду «Чаще шаг!».  Подаёт команду «Бегом марш!».  Даёт упражнения в беге:  -бег правым боком;  -бег спиной вперед;  - бег левым боком;  - бег с изменением направление по свистку;  -бег с выпрыгиванием вверх.  Исправляет ошибки  Следит за правильно техникой выполнения  Следит за ТБ  Подаёт команду «Реже шаг!»  Подаёт команду «Шагом марш!»  Даёт упражнения в движении на восстановление дыхания: «Вдох» руки вверх, «Выдох» руки вниз.  Перестраивает класс для выполнения ОРУ, даёт команду «Налево!» в колонну по два «Марш!».  Проводит ОРУ   1. И.П.-О.С., руки на пояс; 2. Руки вперед 3. И.П. 4. Руки вверх 5. И.П. 6. И.П.-У.С., руки на пояс; 7. Руки вверх, правую ногу назад на носок. 8. И.П 9. Руки вверх, левую назад на носок. 10. И.П 11. И.П.-У.С., руки на пояс; 12. 4 круговые движение туловищем вправо   5-8круговые движение туловищем влево   1. И.П.-У.С., руки на пояс; 2. Наклон к правой 3. И.П. 4. Наклон к левой 5. И.П. 6. И.П.-У.С., руки на пояс; 7. выпад в стороны вправо 8. И.П. 9. выпад в стороны влево 10. И.П. 11. И.П.-О.С., руки на пояс; 12. Прыжок ноги врозь, руки вперед 13. Прыжок ноги вместе, руки вверх 14. 4-Тоже   Подается команда «Шагом марш!» «стой!»  Перестроения для основной части урока | Строятся в одну шеренгу.  Приветствуют  Сообщают кол-во учащихся в классе  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, 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, 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. | 45"  1 кр  1 кр  1 кр    1 кр  1 кр  1 кр  1 кр  1кр  1кр  1кр  1кр  1 кр.  8 раз  4 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | *Регулятивные УУД:*  -Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.  -Формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия.  *Познавательные УУД:*  -Формировать умение самостоятельно устанавливать причины ошибок в технике двигательного действия.  -Формировать умение выполнять упражнения на высоком качественном уровне.  *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.  *Познавательные УУД:*  -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 слушать и вступать в диалог.  *Личностные УУД:*  -Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки |
| 2 этап «Осмысление» - 25 мин | | | |
| 1.Объясняет и показывает технику, выполнения на каждой станции. Учитель показывает упражнение на компьютаре.  Говоря о физическом развитие, мы имеем ввиду не только фигуру но и манеру держаться и двигаться, и в этом решающую роль играет разностороннее и гармоническое физическое развитие. Что бы развивать необходимые физические качества для формирования красивой фигуры следует, проявлять волю, упорство и терпение. И сегодня мы с вами над этим поработаем, через ряд упражнений методом круговой тренировки.  1 станция:  Приседание с гантелями.  2станция:  Упражнения на растяжку и укреплении мышц  И.п.: лежа на спине, руки в стороны - вниз, правая нога на мяче, левая нога вверх. Методические указания: упереться пяткой в мяч, пpипoднять таз ввepx, окpугляя спину, до уpoвня лoпaтoк. Вернуться в иcxoднoe пoлoжeниe, кoгдa вся пoвepxнocть cпины опустится на пол.  3станция:  Скручивание на фитнес- мяче без отягощения.  4станция:  Сгибание ног на фитнес-мяче.  И.п. – руки в сторону, лежа на спине, пятками упор на на фитбол. Методические указания: Из этого положения поднять таз и, сгибая колени, подкатить мяч к себе. Не опуская таз на поверхность, откатить мяч обратно.  Работаем по секундомеру  Выполняю 3 круга:  1круг-40сек  2круг-30сек  3круг-30сек  Следит за ТБ, исправляет ошибки в техники  Подает команды к выполнению упражнения на станциях.  Подает команду на выполнения упражнении направленных на восстановления дыхание после прохождения 1 круга | Слушают, смотрят, анализируют, делают попытки выполнения упражнений.  Дети подходят к ноутбуку, и самостоятельно выбирают себе серию упражнений.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.  Слушают, смотрят, анализируют, делают попытки выполнения.  Дети подходят к ноутбуку и просматривают правильность комплексы упражнений с гантелями; упражнения на растяжку; и упражнения на фитнес мяче.  Самостоятельно выбирают себе серию упражнений  Смотрят правильность выполнения предложенного варианта и стараются выполнить правильно упражнение  Смотрят правильность выполнения, анализируют стараются выполнить правильно упражнение |  | *Регулятивные УУД:*  -Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.  -Формировать умение соблюдать правильность техники безопасности при выполнении упражнения.  *Познавательные УУД:*  -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.  *Личностные УУД:*  -Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки |
| 3 этап «Рефлексия и домашнее задание» - 5 минут | | | |
| Строит класс в шеренгу для проведения Игры на внимание и восстановления. Игра « 3,13,33» объясняет правила игры и дает сигнал до начала игры. Учащиеся строятся в одну шеренгу, учитель произносит «13» сед на фитнес мяче, «3» лeжa спиной на фитнес мяче, «33» упор лежа на полу, стопы положить на мяч, и выполнять круговое движение на руках. При этом учитель может сказать «13» а показывает лeжa спиной на фитнес мяче. Учащиеся должны показать действия которые были первоначально. Побеждает тот, кто допустит меньше всех ошибок. Следит за ТБ, за соблюдением правил. Подводит итоги игры. Учитель включает упражнения на ноутбуке по каждой станции. Правильность их выполнения. Так же учитель задает вопросы по технике выполнения.  1. Какие физические качества мы развиваем на 1 станции? ; второй станции? И третьей станции?  2.А какие вы еще знаете упражнения на развитие гибкости?  3.Можно быть физически активным, не занимаясь физическими упражнениями?  Помните, что каждый день занятий вносит в клад в развитие вашего тела. И тогда не зависимо от ваших способностей, ваше телосложение становится красивее.  3.Сообщает оценки  4.Задаёт домашнее задание: Девочки: составить комплекс упражнений с фитнес мячом.  Мальчики: составить комплекс упражнений с гантелями  В помощь вам интернет ресурсы.  А мы с вами на следующем уроке постараемся составить общий комплекс и поработать с ним. | Слушают правила игры, наблюдают за действиями учителя.  Отвечают на вопросы.  Слушают домашнее задание.  Дети оценивают себя, что у них получилось, что не получилось. Над чем еще нужно поработать.  Ученики отвечают на вопросы учителя | 1м  1м  1м  2м. | 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 слушать и вступать в диалог.  Личностные УУД:  -Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки |