

Ход занятия

Этап урока	Деятельность учителя	Дозировка	Деятельность обучающегося	Планируемые результаты деятельности
<p>Ориентировочно-мотивационный 10 мин</p>	<p>1. Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала. - Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новым видом двигательных действий. Наводящими вопросами вывести на задачи урока. -Для начала посмотрите предметы с какими вы сегодня будете работать: гимнастические скамейки (значит сегодня у нас будут упражнения в равновесии); канат (лазание по канату); а также выполним КН по гибкости. Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. Измерение ЧСС. - С чего необходимо начинать урок?... «С разминки» - Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?... «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе». -Молодцы! Итак, начнем с разминки.</p> <p>2. Строевые упражнения: повороты на месте</p> <p>3. Ходьба, разновидности ходьбы: на носках, руки вверх; - на пятках, руки за голову; - перекатом с пятки на носок, руки на пояс; - в полуприседе, руки за спину; - в приседе, руки на колени.</p> <p>4. Бег и его разновидности: - с высоким поднимаем бедра; - с захлестом голени; - приставным шагом правым (левым) боком; - со сменой направления движения; - спокойная ходьба; - с выпрыгиванием; - с поворотом на 360*; - спокойная ходьба.</p> <p>5. ОРУ в движении 1. И.п. - руки к плечам</p>	<p>2`</p> <p>30``</p> <p>30``</p> <p>2``</p> <p>1,30``</p>	<p>Строятся в шеренгу. Выполняют команды дежурного, повороты на право, лево, кругом. Формулируют тему урока. Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают. Отвечают для чего это нужно.</p> <p>Выполняют команды</p> <p>Выполняют команды</p> <p>Проводится комплекс общеразвивающих упражнений</p>	<p>Умение проявлять внимательность и дисциплинированность. Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.</p> <p>Формирование знаний о значении разминки.</p> <p>Формирование умения реагировать на звуковые команды.</p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения</p>

	<p>1-4 – 4 круговых движения рук вперед 5-8 то же назад 2. И.п. - руки перед грудью 1-2 – 2 рывковых движения согнутых рук назад 3-4 – то же прямыми 3. И.п. - правая рука вверх 1-2 – 2 рывковых движения рук назад 3-4 – то же прямыми 4. И.п. - руки на пояс 1- шаг правой поворот туловища вправо 2 – то же влево 5. И.п. - то же 1-выпад правой 2 – и.п. 3-4 – то же левой 6. И.п. - то же 1 – шаг правой мах левой 2 – и.п. 3-4 – то же левой</p> <p>6. ОРУ на месте 1. И.п.-о.с. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 2. И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны. 1-4 вращение в кистевом суставе; 5-8 вращение в локтевом суставе; 9-12 вращение в плечевом суставе 3. И.п.- ст. ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой ноге; 2- наклон вперед; 3- наклон к левой ноге; 4- и.п. 4. И.п.- ст. ноги врозь, руки вперед вверх. 1-скрестный мах левой; 2-и.п.; 3-скрестный мах правой; 4-и.п. 5. И.п.- выпад вперед на левой, руки на пояс. 1-2- пружинистые приседания на левой; 3-4-пружинистые приседания на правой 6. Прыжки 7. Упражнения на растягивание</p>	<p>2`</p> <p>1`</p>		<p>Уметь контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы</p>
--	---	---------------------	--	--

	<p>Измерение ЧСС</p> <p>Обращать внимание на правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку).</p> <p>Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.</p> <p>-Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься.</p> <p>-Молодцы! Те, кто хорошо освоит задания, может помочь своим друзьям!</p> <p>Удачи!!!</p>	30`	Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос.	
<p>Операционно-исполнительский</p> <p>25 мин</p>	<p>7. Выполнение КН - наклон вперед из исходного положения сидя.</p> <p>8. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба; • ходьба на носках; • ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке; • ходьба с высоким подниманием бедра; • махи; • ходьба спиной вперед; • ходьба в приседе; • стойки «фламинго» и «ласточка». <p>Обратить внимание на постановку ног на опору.</p> <p>В процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально).</p> <p>9. Лазание по канату с помощью ног в три приема.</p> <ul style="list-style-type: none"> • захват ногами, сидя на скамейке, гимнастической палки (для проверки прочности захвата следует предложить ученикам слегка потянуть руками палку вверх). То же, но со сгибанием и разгибанием ног. • вис на согнутых руках; • лазание по канату. <p>Напомнить о технике безопасности при лазании по канату или шесту. Правильный и качественный показ каждого задания. Показ ошибок при выполнении заданий. Следить за соблюдением техники безопасности, особенно спускаясь с каната или шеста. Спускаться только перехватыванием.</p> <p>10. Игра «Выбивной»</p>	<p>4-5`</p> <p>7`</p> <p>8`</p> <p>5-6`</p>	<p>Выполняют контрольный норматив.</p> <p>Дети, которые не могут выполнить то или иное упражнение, отрабатывают его технику на полу.</p> <p>Правильное выполнение каждого задания. Следить за ошибками одноклассников. Упражнения выполнять неторопясь. Умение правильно реагировать на замечания одноклассников. Каждое задание выполняется по одному подходу, разу. Начинать лазание из вися на согнутых руках. Захватить канат так, чтобы голень и стопа плотно прижимались к канату, шесту.</p>	<p>Овладение навыками выполнения упражнений на равновесие, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.</p> <p>Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях.</p> <p>Определить эффективную модель лазания по канату.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Применение освоенных двигательных действий в</p>

				игровой деятельности.
Рефлексивно-оценочный 5 мин	<p>7. Построение. Измерение ЧСС. Приведение организма в относительно спокойное состояние (игра на внимание)</p> <p>8. Беседа - Ребята, кто не смог справиться с заданиями? С какими? - А кто считает, что справился с поставленными задачами урока? - С помощью, каких навыков и умений вы справились с заданиями? - Над чем необходимо поработать еще?</p> <p>9. Подведение итогов. Оценки. Отметить всех учеников. Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты. Д/З - выполнение упражнений на развитие силы мышц рук.</p> <p>10. Перед коллективным выходом из зала просьба к детям: - Ребята, прежде чем вы покинете занятие, я вас попрошу каждого на листочке нарисовать смайлик грустный или веселый. С их помощью вы оцените свою работу на уроке. Приготовить листки, фломастеры. Образцы смайликов.</p> <p><i>Спасибо за урок!</i></p>	<p>3`</p> <p>1`</p> <p>30``</p> <p>30``</p>	<p>Выполняют команды</p> <p>Дети анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности Отвечают на вопросы.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку</p> <p>Дети рисуют смайлики Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Коллективный выход из зала</p>	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. Овладение умением находить компромисы.</p> <p>Формирование умения оценивать свою работу на уроке</p>