

## Организационная структура урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7
<b>I. Организационный момент</b>	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка обучающихся к усвоению изучаемого материала	Проверяет готовность обучающихся к уроку (освобожденные по состоянию здоровья выполняют работают с учебником по теме урока), озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала	Слушают и обсуждают тему урока	фронтальная	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника	Устный опрос
<b>II. Актуализация знаний</b>	Беседа по теме «метод круговой тренировки»  Упражнения с гимнастической скакалкой. По команде «Направо!», «Налево в обход шагом марш!» обучающиеся первый раз проходят шагом, наклоняясь при движении под гимнастической скакалкой. По команде «Бегом	Объясняет, что такое «метод круговой тренировки» и какое значение он имеет для физической подготовки человека. Формулирует задание, осуществляет контроль.	Слушают, отвечают на вопросы.	Фронтальная, индивидуальная	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации. <b>Личностные:</b>	Устные ответы  Выполнение действий

	<p>марш!» выполняют разминочный бег, во время которого учитель периодически на пути следования обучающихся держит гимнастическую скакалку, используя различные варианты.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>Проводит дыхательные упражнения</p>	<p>Выполняют упражнения.</p>	<p>Во время движения выполняют дыхательные упражнения</p>	<p>осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием. <b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p>	<p>по заданию</p> <p>Осуществление самоконтроля</p>
<p><b>III.</b> <b>Изучение нового материала</b></p>	<p>Выполнение команд. Построение и перестроение.</p> <p>Упражнения на развитие координации 1) И. п. – стойка ноги врозь. 1–3 – руки вверх, подниматься на носки, тянуться к потолку как можно выше; 4 – и. п.</p>	<p>Даёт команды: «На первый – второй рассчитайсь!», «Первые – один шаг вперёд, вторые – два шага вперед шагом марш!» Формулирует задание, осуществляет контроль</p>	<p>Выполняют построение и перестроение.</p> <p>Выполняют упражнения</p>	<p>Индивидуальная.</p> <p>Фронтальная.</p>	<p><b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно выделяют и формулируют цели; логические – осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> принимают и</p>	<p>Выполнение действий по заданию</p>

	<p>2) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища налево, правая рука вперед, левой рукой тянуть за запястье правой руки вперед (помогая ей тянуться); 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону.</p> <p>3) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево, правая рука вверх; 2 – наклон вправо, левая рука вверх.</p> <p>4) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–3 – пружинистые наклоны вперед, вправо, левая рука вверх.</p> <p>4) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – и. п.</p> <p>5) Упражнение «Мельница». И. п. – широкая стойка ноги врозь, наклон, руки в стороны. 1 – поворот туловища налево, правой рукой коснуться пола; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища направо, левой рукой коснуться пола; 4 – и. п.</p> <p>6) И. п. – о. с. 1–наклон вперед; 2–7 – пружинистые наклоны; 8 – и. п.</p> <p>7) И. п. – о. с. 1 – наклон вперед; 2–7 – удержание положения</p>				<p>сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя;</p> <p>осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера</p>	
--	--	--	--	--	---	--

	<p>наклона; 8 – и. п. 8) И. п. – о. с. Руки на пояс. 1 – выпад правой ногой, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – выпад левой ногой, руки в стороны; 4 – и. п.</p> <p>Подготовительные упражнения метод круговой тренировки</p>	<p>Даёт команду вернуться в шеренгу и построиться. Проводит подготовительные упражнения. Объясняет технику выполнения упражнений. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль</p>	<p>Слушают, выполняют упражнения.</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная.</p>		<p>Выполнение действий по заданию</p>
<p><b>IV.</b> <b>Первичное осмысление и закрепление</b></p>	<p>Метод круговой тренировки <b>1-я станция</b> – выполнение стойки на лопатках на мате. <b>2-я станция</b> – заступ на гимнастическую скамейку поочередно каждой ногой – шагнуть на скамейку, встать на нее обеими ногами, затем спуститься с нее спиной вперед. <b>3-я станция</b> – сгибание</p>	<p>Проводит упражнения по методу круговой тренировки. Поясняет задание, предоставляет обучающимся возможность, выполнять данные задания, контролирует его выполнение. На каждой станции</p>	<p>Выполняют упражнения.</p>	<p>Индивидуальная. Работа в парах</p>	<p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют</p>	<p>Выполнение действий по заданию</p>

	<p>разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).  <b>4-я станция</b> – наклон вперед из положения сидя.  <b>5-я станция</b> – поднятие туловища из положения лёжа.  <b>6-я станция</b> – прыжки через скакалку.</p> <p>Выполнение упражнений на восстановление дыхания. Принять положение лёжа на спине, одну руку положить на живот. Выполняется диафрагмальное дыхание, подъем живота во время вдоха контролируется движением руки. У ч и т е л ь читает стихотворение: Так вот шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох). Шарик лопнул – выдыхаем (выдох), наши мышцы расслабляем! Дышится легко... ровно... глубоко...</p>	<p>занимаются 1 мин, после чего переходят по кругу. Обучающиеся начинают выполнять упражнения и заканчивать по сигналу учителя.</p> <p>Объясняет правила выполнения диафрагмального дыхания. Проводит дыхательные упражнения</p>	<p>Выполняют дыхательные упражнения</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>итоговый и пошаговый контроль.  <b>Коммуникативные:</b>  умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы;  контролируют действия партнера</p>	
<p><b>V. Итоги урока. Рефлексия</b></p>	<p>Обобщить полученные на уроке сведения</p>	<p>Проводит беседу по вопросам: – Какие упражнения для развития выносливости, гибкости вы знаете? – Как правильно</p>	<p>Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние</p>	<p>Фронтальная</p>	<p><b>Личностные:</b>  понимают значение знаний для человека и принимают его.  <b>Регулятивные:</b>  прогнозируют</p>	<p>Оценивание обучающихся за работу на уроке</p>

		выполнить диафрагмальное дыхание?	на уроке		результаты уровня усвоения, изучаемого материала	
--	--	---	----------	--	--	--