

Ход урока

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Сообщение темы, задач урока.	2 мин	Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на уроке	Планируемые личностные результаты: 1.Самоопределение. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. 2.Смыслообразование. Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) 3.Нравственно-этическая ориентация. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
Строевая подготовка: повороты «Налево», «Направо», «Кругом»	0,5 мин	Обратить внимание на правильность выполнения	
Ходьба в колонне по одному: На носках, руки вверх На пятках, руки на пояс	2 мин	Обратить внимание на положение головы, плеч, спины	
Подвижная игра «Салки с ленточками»	3 мин	Соблюдение правил игры	
Перестроение в 2 колонны в ходьбе	0,5 мин	Следить за строевым шагом, за техникой перестрояния	Планируемые метапредметные результаты: 1.Регулятивные УУД. Вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия.
ОРУ комплекс № 2 1.И.п.- стойка, палка внизу. 1-2 – поднять руки вверх, встать на носки, вдох. 2.И.п.- стойка, палка внизу. 1- шаг правой ногой вправо, руки вверх 2- наклон вперёд. 3- выпрямиться 4 - вернуться в и.п. То же влево. 3. И.п.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу.	5 мин	Пятки стоп приподняты. Следить за дыханием При выполнении наклона ноги не сгибать Следить за точным движением рук Следить за согласованным движением рук и ног Следить за правильностью	2.Познавательные УУД Осмысление правил игры. Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий (упражнения для правильной осанки) Выполнять простейшие гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

<p>4 - и.п.</p> <p>4. И. п. – сед, палка вперед</p> <p>1 – согнуть правую ногу, палка вверх</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 – согнуть левую ногу, палка вверх</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5. И.п. – лежа на животе, палка вверху</p> <p>1-2 – прогнуться, руки вверх, ноги вверх</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>6. И.п.- стойка, палка внизу.</p> <p>1 – наклон вниз</p> <p>2 – присед, руки вперед</p> <p>3 – наклон вниз</p> <p>4 – и.п.</p> <p>7. И.п.- стойка, палка у груди</p> <p>1 – прыжок ноги врозь, палка вверх</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – прыжок ноги врозь, палка вниз</p> <p>4 – и.п.</p>	<p>выполнения упражнения</p> <p>При выполнении наклона ноги прямые, присед полный</p> <p>Следить за согласованным движением рук и ног</p>	
---	---	--

II. Основная часть 23 минуты

<p>Прыжок в длину с места</p> <p>Напоминание техники прыжка с места по указанным ориентирам.</p> <p>Упражнение выполняют одновременно всем классом.</p> <p>В процессе самоконтроля детей длина ориентиров</p>	<p>6 мин</p>	<p>Показ учителем техники выполнения прыжка с места.</p> <p>Следить за техникой выполнения (отталкиваются только двумя ногами!)</p> <p>Совершенствовать самоконтроль за своими действиями</p> <p>Между прыжками пауза – контроль учителя</p>	<p>3.Коммуникативные УУД Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p>
--	--------------	--	---

увеличивается.			
Отгадывание загадок о спорте	1 мин		
Броски мяча вперед из-за головы на дальность. Напоминание техники выполнения броска набивного мяча из-за головы. Выполняют упражнение 2 группы по очереди.	8 мин	Показ учителем техники выполнения. Результат дети записывают в свой спортивный дневник. Следить за правилами выполнения техники безопасности.	
Подвижная игра «Светофор»	5 мин	Правила игры	
Подвижная игра «Торт»	3 мин	Правила игры	

III. Заключительная часть 6 минут

Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки «Минутки для души» 1. Упр. на мелкую моторику рук. 2. Упр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. 3. Упр. «Лебедь» сидя отвести плечи назад, приблизив лопатки друг к другу, руки за спиной взять в замок и выпрямить в	3ми	Упражнения выполняются на гимнастических ковриках. Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное	Планируемые предметные результаты: Различать и выполнять строевые команды. Совершенствовать технику прыжка в длину с места, технику бросков набивного мяча из-за головы. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
--	-----	---	---

локтях			
Подведение итога урока. Организованный выход из зала.	1 мин	Отметить всех учеников.	