|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания и ответы учащихся** | **Организационные указания** |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  Ы  Й | В одну шеренгу становись! (1,2,3)  Класс равняйсь!  Класс Смирно!  По порядку рассчитайсь!  Здравствуйте!  Ребята, меня зовут Юлия Александровна и сегодняшний урок физкультуры проведу у вас я.  Сегодня мы поговорим, как можно научиться спортивным играм.  Какие спортивные игры вы знаете?  Мы поиграем в игры, которые помогут нам развивать спортивные качества (быстрота, сила, выносливость) Это постепенно поможет вам стать настоящими спортсменами и профессионально заниматься спортом. | 3 мин. | Учащиеся встают в строй по росту и принимают положение основной стоики.  Все кроме правофлангового поворачивают голову направо и, мысленно считая себя первым, должны видеть грудь четвертого человека.  Ученики принимают положение основной стоики(пятки вмести, носки врозь, спина прямая, живот подтянут, руки вниз, прижаты).  Учащиеся, повернув голову налево, громко и четко называют свой порядковый номер и возвращаются в исходное положение. | ………….  x  X ………… |
| Упражнение на внимание | А сейчас, я предлагаю проверить вашу внимательность, посмотрите и послушайте упражнение.  На 1- руки вверх  На 2- руки вперёд  На 3- руки к плечам  На 4- принимаем исходное положение  Упражнение начинай 1, 2, 3, 4 | 1-2 раза | Показ упражнения ( помнить о плоскости выполнения, в зависимости от класса: посмотрите упражнение, посмотрите и послушайте, послушайте)  ………….  x  Проанализировать выполнение |  |
| Движение в обход | Направо 1-2, в обход по залу шагом марш. Левой, левой 1-2-3. Молодцы!  Направляющий, короче шаг! | 1-2 круга | Идем точно в затылок, из строя не выходим, соблюдаем дистанцию, на углах поворачиваемся на правом носке, следим за отмашкой рук и осанкой. |  |
| Разновидности ходьбы | 1. Руки за голову ставь, на носках марш. 2. Руки за спину ставь, на пятках марш 3. Руки на пояс, прыжками на двух марш. 4. Руки к плечам. Прыжками врозь - вместе марш. 5. Руки на пояс ставь, 3 прыжка на левой, 3 на правой марш   Закончили упражнение, обычным шагом марш. | 1/ 2 | Локти точно в стороны, на прямых ногах, не прогибаясь, следим за осанкой. |  |
| Разновидности бега | Бегом марш!  (Быстрый ритм 1,2,3,4)   1. Согнуть руки вперед, ладонями вниз, высоко поднимая колени, марш. 2. Руки за спину ставь, сгибая ноги назад марш. | 1/4  1-2 круга | Из строя не выходим, соблюдаем дистанцию.  Локти точно в стороны, не прогибаться Приземляемся как на пружинку, во время отталкивания успеваем оттянуть колени, носки, следим за осанкой.  Не топать, из строя не выходить, друг друга не обгонять. |  |
| Дыхательные упражнения | Левой, левой 1-2-3  1-2 руки в стороны вверх – вдох, вниз- выдох.  Закончили упражнение, обычным шагом марш.  Левой, левой 1-2-3.  Направляющий на месте.  Класс, стой 1-2.  Налево 1-2. | 1-3 мин.  1/2 -1/4 | Не топать, из строя не выходить, не обгонять, дышать равномерно. (вдох через рот, выдох через нос) |  |
| Перестроение на ОРУ | С 1 по 6 рассчитайсь! Возьмитесь за руки- вы первое отделение. Остальные также берутся за руки- второе отделение.  1 отделение 6 шагов вперед шагом марш!  (1,2,3,4,5,6,7)  2 отделение 2 шага вперед ( раз, два)  1 отделение влево на вытянутые руки разомкнись!  2 отделение вправо на вытянутые руки разомкнись! |  | В зависимости от количества учеников. |  |
| ОРУ | (Упражнение нач-и-най!)   1. И.п Руки на пояс   Наклоны головы вперед  И.п  Наклоны головы назад  И.п  (Упражнение нач-и-най!)  II.И.п.- ноги врозь, руки за голову  Круговые движения руками:  Вперед( 2 раза)  Назад (2 раза)  (Упражнение нач-и-най!)  III.И.п – о.с  Руки вперед  Руки вверх  Руки в стороны  И.п  (Упражнение нач-и-най!)  IV.И.п О.с  Поворот налево, руки на пояс  И.п  Поворот направо, руки на пояс.  И.п  (Упражнение нач-и-най!)  V. Наклон вперед, прогнувшись, руки на пояс  И.п  Наклон вперед, руками касаясь пола  И.п  (Упражнение нач-и-най!)  VI. И.п О.с.  Присед, руки вперед  И.п.  Присед, руки вперед  И.п.  (Упражнение нач-и-най!)  VII. И.п Стойка ноги врозь, руки вверх  Прыжок в О.С.  Прыжок в И.п.  Прыжок в О.С.  Прыжок в И.п | 7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз | 1  2  Х  Локти точно в стороны.  Спина прямая, живот подтянут, руки точно к плечам  Пятки вместе, носки врозь, живот подтянут, спина прямая, подбородок подтянут, руки прижаты.  Пятки вместе, носки врозь, живот подтянут, спина прямая, подбородок подтянут, руки прижаты.  Спина прямая, руки в стороны, ладони смотрят вниз  Локти точно в стороны  Спина прямая, живот подтянут, руки прямо перед собой, ладони смотрят вниз  Смотреть на руки, плечи не поднимаем  Пятки вместе, носки врозь, живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, руки прижаты вниз |  |
| О С Н О В Н А Я | Молодцы, мы сделали упражнения, запомните их, ведь они вам могут пригодиться и при выполнении утренней зарядки дома.  А теперь пришло время поиграть  1)Ребята сейчас мы с вами поиграем в игру«Догони и прокати» . Ваша задача сейчас внимательно послушать правила игры.  Мяч лежит около скамейки. Первый игрок берет мяч и по моей команде бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег. Побеждает команда, первая закончившая игру.  Молодцы. Победила \_\_\_ команда.  2)Игра, в которую мы с вами поиграем это «Веселый круг».  Выберите, кто будет салкой, а кто будет убегать от салки. Поможет в этом считалочка. Остальным надо образовать круг и взяться за руки.  Салка не имеет права входить в круг, он догоняет игрока снаружи круга. Игрок, убегающий от салки может встать перед любым игроком в стоящем в круге, а игрок, перед которым встал ваш товарищ начинает убегать от салки. Если салка осалил убегающего игрока, то играющие ребята меняются ролями.  3)Игра называется «Плетень»  Все участники строятся в шеренгу  Участники заплетают «плетень» - берутся за руки через одного, перекрестно.  После хлопка, учащиеся разбегаются. Когда ведущий вновь хлопнет, учащиеся должны вновь заплести плетень снова за правофланговым.  Но прежде чем играть, давайте проверим, поняли ли вы правила игры?   1. За кем строится плетень? 2. По какому сигналу нужно разбегаться? 3. За кем потом нужно построиться?   4)А сейчас поиграем в игру « Кошки и мышки»  Выбирается одна мышка и две кошки.  Остальным надо образовать не замкнутый круг, то есть в одном месте дети не берутся за руки –«образуются ворота»  Мышка может бегать в ворота и через любые промежутки, образуемые между детьми.  А кошки могут бегать только в ворота, когда поймают мышку выбираются новые герои.  5)Игра «погода».  Дети должны встать в одну шеренгу. И по команде начать двигаться, их движения будут зависеть от слов.  Снежинка – дети кружатся.  Ветер – дети топают ногами.  Снегопад – качают руками из стороны в сторону.  6)Давайте встанем в круг. Сейчас мы поиграем в игру «Лицом к лицу».  Итак, строимся по парам. Водящий задаёт вам команды: «лицом к лицу», «спина к спине», «ладонь к ладони». Ваша задача выполнить эти команды. По хлопку вы меняетесь парами  ( пары не должны повторяться).  Кому не хватило пары -становится водящим. |  | Правила эстафеты 1:   * 1. нужно разделиться на 2 команды   2. По моей команде из двух команд первый бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды.   3. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег.   Выберите кто будет салкой , а кто будет убегать от салки.  2. Остальным надо образовать круг и взяться за руки.  3. Салка не имеет права входить в круг, он догоняет игрока снаружи круга.  4.Игрок убегающий от салки может встать перед любым игроком в стоящем в круге ,а игрок перед которым встал ваш товарищ начинает убегать от салки.  Определяется ведущий. Все дети перекрестно берутся за руки и ожидают действия ведущего – хлопка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны. По следующему хлопку дети должны вернуться в первичное состояние.  1.Выбирается одна мышка и две кошки.  2. Остальным надо образовать не замкнутый круг  3. Мышка может бегать в ворота и через любые промежутки, образуемые между детьми.  4. А кошки могут бегать только в ворота, когда поймают мышку выбираются новые герои.  Эта игра на внимание. Например, при слове «снегопад» дети должны качать руками, а ведущий, путая их кружится.  Дети должны сделать то, что они услышали. |  |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  Ы  Й | В 1 шеренгу становись!  Равняйсь! Смирно!  Что сегодня нового вы узнали на уроке?  Направо 1-2. Налево в обход шагом марш.  На выход из зала марш. |  | Организованный выход из зала. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема урока: «Движение- это жизнь» | | | |
| Предметные умения | | УУД | |
| Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений. | | 1.Образовательная:   * Познакомить с новым комплексом упражнений. * Обучение перестроению по отделениям * Знакомство с подвижными играми: «Плетень»   2.Воспитательная:  Воспитывать организованность, дисциплинированность, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.  3. Оздоровительно- развивающая: развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений | |
| Опорные понятия, термины | | Новые понятия, термины | |
| Движение –это жизнь | |  | |
| Межпредметные связи | Формы работы | | Ресурсы |
| Естествознание | Индивидуальная,  Групповая  Фронтальная | | Свисток, мячи,иллюстрация, |