|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **этапы урока** | **обучающие и развивающие компоненты, задания,** **упражнения**. | **деятельность учителя** | **деятельность учащихся** | **формы совместного взаимодействия** | **универсальные учебные действия** | **виды контроля** | **время** |
|  **l** /1.**Организационный****момент** | эмоциональная и мотивационная психологическая подготовкаучащихся к усвоению изучаемого материала | Проводит построение в одну шеренгу.проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока;создает эмоциональный настрой | Выполняют построение на спортивной площадке.Слушают и отвечают на вопросы |  | *Личностные*:понимают значение знаний для человека и принимают его;имеют желание учиться;Идентифицируют себя какшкольника | устный опрос | **1 мин** |
| **l /**2**.****Актуализация знаний** | выполнить строевые командыВыполнить упражнения для осанкииспользуя разновидности ходьбыбег в колонне по кругудыхательные упражнения | Дает команды: «Равняйсь!»«Смирно!», «По порядку рассчитайсь!»«Направо»«Налево в обход шагом марш!»объясняет задание-На носках,руки за голову-На пятках, руки за спиной-перекаты с пятки на носок, руки на пояс-Дает команду:бегом марш!после окончания бега: шагом марш! Упражне-ния для восстановления дыхания | выполняют командывыполняют упражнениявыполняют бегвыполняют упражнения | фронтальнаяиндивидуальная, фронтальная работафронтальная | *личностные*:активновключаются в общение и взаимодействие со сверстниками;проявляют дисциплинированность.трудолюбе,упорство в достижениипоставленныхцелей*Регулятивн*ые:адекватно воспринимают оценкуучителя | выполнение действий по инструкции | **4мин** |
| **3.****Изучение нового материала** | оруспециальные беговые и прыжковые упражнениятестирование прыжка в длину с места(у мальч)Знакомая подвижная игра у девочек, потом у мальчиков«Караси и щука»подвижная игра «Волк во рву» | выполнят общеразвивающие упражнения;- Объяснение и показ специальных беговых и прыжковых упражнений,обучает выполнению многоскоков- несколько пробных прыжков в длин с места,проводит тестированиерезультаты объявляет уч-сяназначение старшего в группе играющихОбъясняет (напоминает) правила, проводит игру. Обеспечивает эмоциональный настрой и мотивацию выполнения | выполняют упражненияформулирует задание.выполняют прыжки в длину по очередипосле выполнения прыжков мальчики меняются с девочками и идут играть, а девочки выполняют прыжки в длину с места.выполняют действия игры. | фронтальнаяобеспечивает мотивацию выполненияиндивидуальнаягрупповаяиндивидуальнаягрупповаяфронтовая | *познавательные*общеучебные-самостоятельно выделяют и формируют цели;*Коммуникативные*обмениваются мнениями ,слушают друг друга*регулятивные*действуют с учетом выделенных учителем ориентиров,адекватно воспринимают оценкуучителя.осуществляют пошаговый контроль | выполнение действийпроводит выборочную проверкувыполнение действийосуществление действий и самоконтроля по образцувыполнение действийсамоконтрольвыполнениедействий по инструкции | **8мин.****9мин****9мин.****9мин.** |
| **4****первичное осмысление и закрепление** | дыхательные упражнения |  строит учащихся в одну шеренгуформулирует задание создает эмоциональный настрой, осуществляет контрользадает вопрос: что нового узнали на уроке? | выполняют упражненияотвечают | фронтальная | *регулятивные*действуют с учетом выделенных учителем ориентировадекватно воспринимают оценкуучителя | выполнение действий по инструкции | **1мин** |
| **5****Итоги урока** **рефлексия** | Обобщить полученные на уроке сведения | проводит беседу: какими упражнениямиможно развивать скорость? Скоростно-силовые качества. | определяют свое эмоциональное состояние на урокеорганизованный уход в школу. | фронтальная | *личностные*:понимают значение знаний для человека и принимают его.*Регулятивные*:прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала | оценивание учащихся за работу | **4мин** |

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Выполнять упражнения сверху вниз, начиная с шеи. Ученики повторяют их точно за учителем (под счет или без него); во время выполнения разминки обращать внимание детей на последовательность упражнений, помогая их запомнить. Комплекс упражнений повторить еще на 2-3 уроках на уроках , чтобы лучше запомнить и использовать по утрам как утреннюю зарядку.

Каждое упражнение повторять 6-8 раз.

1. Медленно, равномерно выполнить : а) наклоны головы вправо – влево, б) наклоны головы вперед- назад, в)повороты головы направо и налево.
2. Потягивание. Тянуться вверх руками , постепенно поднимаясь на носки, как будто стараясь дотянуться до облаков(потолка).
3. Выполнять круговые движения локтями из исходного положения руки к плечам.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) на это упражнение следует обратить особое внимание, так как ученики должны сразу приучаться выполнять отжимания правильно.
5. Медленные наклоны туловища вправо и влево с возвращением в исходное положение - о.с. руки на пояс. Наклоны вперед и назад , также возвращаясь в и. п. , при наклоне вперед постепенно тянуться кончиками пальцев или ладонями до пола ( из нормативов ГТО).
6. Приседания на носках, руки вперед.
7. Выпады вперед поочередно правой и левой ногой (обратить внимание на положения ног и тела, т.к. это важно знать для выполнения многоскоков ) а) с возвращением в и. п. б) смена ног в выпаде прыжками.
8. . Прыжки – ноги вместе, ноги врозь.

**Подвижная игра «Волк во рву»**

 Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии70-100 см одна от другой. Этот коридор-ров. Дети самостоятельно регулируют , где им перепрыгнуть ров ,не заступая в него ногой. Водящий – волк встает во рву, остальные( козы)встают шеренгой на одной стороне площадки за линией дома(в 10-15шагах от коридора, где находится волк).На другой стороне площадки линией обозначается пастбище,по сигналу козы бегут из дома на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волк не выходя из рва пытается осалить как можно больше коз(учащихся) ,после 3-х пробежек пойманные «козы» подсчитываются. А те кто не были осалены , считаются победителями.

**Беговые и прыжковые упражнения** (расстояние 20м, выполнять по 2 раза)

1)бег с высоким подниманием бедра

2)бег с захлестыванием голени назад

4)прыжки на одной ноге поочередно(примерно 10м на на правой ,смена ноги -10 метров на левой)

5)ходьба выпадами – подводящие упражнения для многоскоков

6)многоскоки

 **Многоскоки –**прыжки с ноги на ногу (прыжковые упражнения выполняемые попеременно с одной ноги на другую

Создать представление о многоскоках используя рассказ, фотографии спортсменов и личный показ учителя ,ученика.

Учить правильному положению ног при выполнении многоскоков , правильному положению тела

Развивать скоростно-силовые качества при обучении многоскокам.