|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 подготовка  учащихся 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 как  школьника | устный опрос | **1 мин** |
| **l /**2**.**  **Актуализация знаний** | выполнить строевые команды  Выполнить упражнения для осанки  используя разновидности ходьбы  бег в колонне по кругу  дыхательные 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 команды  выполняют упражнения  выполняют  бег  выполняют упражнения | фронтальная  индивидуальная, фронтальная работа  фронтальная | *личностные*:  активно  включаются в  общение и взаимодействие со сверстниками;  проявляют дисциплинированность.  трудолюбе,  упорство в  достижении  поставленных  целей  *Регулятивн*ые:  адекватно воспринимают оценку  учителя | выполнение действий по инструкции | **4мин** |
| **3.**  **Изучение нового материала** | ору  специальные беговые и прыжковые упражнения  тестирование 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 тестирование  результаты объявляет  уч-ся  назначение старшего в группе играющих  Объясняет (напоминает) правила, проводит игру. Обеспечивает эмоциональный настрой и мотивацию выполнения | выполняют упражнения  формулирует задание  .  выполняют прыжки в  длину по очереди  после выполнения прыжков мальчики меняются с девочками и идут играть, а девочки выполняют прыжки в длину с места.  выполняют действия игры. | фронтальная  обеспечивает мотивацию выполнения  индивидуальная  групповая  индивидуальная  групповая  фронтовая | *познавательные*  общеучебные-самостоятельно выделяют и формируют цели;  *Коммуникативные*  обмениваются мнениями ,слушают друг друга  *регулятивные*  действуют с учетом выделенных учителем ориентиров,  адекватно воспринимают оценку  учителя.  осуществляют пошаговый контроль | выполнение действий  проводит выборочную проверку  выполнение действий  осуществление действий и самоконтроля по образцу  выполнение действий  самоконтроль  выполнение  действий по инструкции | **8мин.**  **9мин**  **9мин.**  **9мин.** |
| **4**  **первичное осмысление и закрепление** | дыхательные упражнения | строит учащихся в одну шеренгу  формулирует задание создает эмоциональный настрой, осуществляет контроль  задает вопрос: что нового узнали на уроке? | выполняют упражнения  отвечают | фронтальная | *регулятивные*  действуют с учетом выделенных учителем ориентиров  адекватно воспринимают оценку  учителя | выполнение действий по инструкции | **1мин** |
| **5**  **Итоги урока**  **рефлексия** | Обобщить полученные на уроке сведения | проводит беседу: какими упражнениями  можно развивать скорость? Скоростно-силовые качества. | определяют  свое эмоциональное состояние на уроке  организованный 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.