|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка** | **№ слайда** | **Организационно- методические указания** |
| Вводная часть урока 12 мин |
| 1. Построение, приветствие.
2. Ученикам предлагается определить инвентарь, который используют на уроках гимнастики.
3. Сообщение темы и задач урока.
4. Повторить технику безопасности. Повысить мотивацию к выполнению упражнений (для этого дети замеряют чсс за 10 сек)
5. **Разминка в движении.**
	1. **ходьба**

- на носках, руки вверх, по прямой нарисованной на полу; - перепрыгивая линию вправо-влево на двух ногах, руки на поясе; - перешагивая через фитбол; - с высоким подниманием ног по нарисованной дорожке, руки на поясе;-в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны по дорожке;- перешагивая через фитбол.* 1. **бег**

-средним темпом;- приставными шагами правым, левым боком, руки на поясе, -бег с остановкой по сигналу;- ходьба с дыхательными упражнениями**Комплекс О.Р.У. со скакалкой****«Солнечные лучики»****(для правильной осанки)** **«Лучики делают зарядку»**И.п.- о.с., скакалка в руках внизу, руки хватом сверху на ширине плеч.* + 1. - руки согнуть в локтях к груди. 2- и.п.

 **«Лучики обтираются»**И.п.- ст. ноги врозь, скакалка на плечах.1-2 правая рука выпрямляется за головой, левая сгибается;3-4– тоже влево с другой руки.**«Лучики закружились»**И.п. - ст. ноги врозь, скакалка перед грудью хватом сверху, руки прямые.Вращение руками перед собой, как «руль». **«Лучики на ветерке»** И.п.- широкая стойка ноги врозь, скакалка хватом сверху прямые руки вниз.  1 – мах руками вправо, 2 – тоже влево  **«Лучики падают на землю»**И.п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка хватом сверху, руки вверх.1 – наклон к правой ноге, как бы завязать скакалкой ногу.2 – и.п. 3-4 – тоже к левой ноге **« Лучики прячутся»**И.п. – о.с., скакалка внизу за спиной в прямых руках. 1-Присед, руки как бы завязывают скакалку на поясе. 2-И. п.**«Солнечные зайчики».**Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, стоя правым, левым боком. | 1-2 мин1,15 мин1-1,30 мин3 минуты  4-6 раз4-6 раз4-6 раз 4-6 раз По 4 раза8-10 раз | Слайд № 2Слайд № 3Слайд №4,5Слайд № 6Слайд № 7Слайд № 8Слайд № 9Слайд № 10Слайд № 11Слайд № 12Слайд № 13Слайд № 14Слайд № 15 | Проверить форму, обувь. Выполнить команду: «Равняйсь, смирно!»Учитель задаёт наводящие вопросы, которые помогают определить тему и задачи урока.Дети изучают предложенные ситуации, которые могут произойти на уроке и отвечают на наводящие вопросы учителя.Повысить эмоциональный фон урока. Необычным расчетом определить две команды. 1-ые произнося номер – приседают (это команда – «Кнопки»), 2-ые – подпрыгивают («Пружинки»).Команда: «Команда «Кнопки», шаг вперёд! Направо! Команда «Пружинки», налево! В обход по залу шагом, марш!»Команды выполняют задания разминки, двигаясь по своим прямым, используя ориентиры.<Рисунок1><Рисунок 2>Дети разбирают скакалки, каждый со скакалкой (она сложена вчетверо).Построение в две шеренги. Комплекс выполняется под ритмичную музыку. <Рисунок 3,4><Рисунок 5><Рисунок 6,7><Рисунок 8,9><Рисунок 10,11><Рисунок 12,13> <Рисунок 14,15> |

|  |
| --- |
| **Основная часть 23 минуты** |
| **Совершенствование координационных и кондиционных способностей**.- выполнение прыжков на двух ногах на скакалке; 2) выполнение прыжков на скакалке произвольным способом; 3) после прыжков подсчитать пуль за 10 сек.; 4) подвижная игра **«Ковбои»;**5) **выполнение упражнений с фитболом**  на развитие ловкости, силы рук, на укрепление мышц спины и на формирования правильной осанки: - мяч в руках, подняться на носки, руки вверх, бросить мяч с отскоком об пол партнеру; -прыжки, сидя на мяче, партнёр держит за руки; -прогнутся, лёжа спиной на мяче, партнёр удерживает за пояс - перекатывание от себя к себе (2раза) мяча стоя на месте в и.п. широкая стойка ноги врозь, руки на мяче; после перекатить мяч партнёру, оттолкнув от себя; - упражнения на «пресс» с мячом из и.п. сидя лицом к друг другу, ноги согнутые на полу, мяч в руках – перетягивать мяч друг у друга, не отпуская из рук ; - перекатывание мяча «змейкой» вокруг колонны партнеров,другие в колонне в любом и.п., сохраняя правильную осанку. **Подвижная игра «Раз, два, три беги!»** | 15-20 сек15-20 сек1-1,30 мин   4-5 мин3-4 раза  По 2 повторения по 8-10 раз2-3 раза 4-5 раз 8-10 раза3-4 раза | Слайд № 16Слайд № 17Слайд № 17Слайд № 18Слайд № 18Слайд № 19Слайд № 19 | Прыжки выполняются под музыкальное сопровождениe.Детям необходимо придумать и сделать свои прыжки, они должны быть нестандартными. Обратить внимание учащихся, что пульс увеличился.**Команда «Кнопка» играет роль «Ковбоев», другая команда в роли «Лошадок». «Лошадки» запряжены скакалками. Под музыку дети двигаются бегом по залу. Под громкую музыку - бегут быстро, под тихую музыку – бегут медленно, музыка не грает – поменяться ролями.**Соблюдать технику безопасности.Ученики работают в парах.По сигналу свистка, упражнение меняется. Спину держать прямо, партнёр активно осуществляет помощь.Спина «сильная», ноги прямые.Мяч из рук не выпускать.Команды работают по очереди. Одни делают задание с мячом, другие выполняют упражнение для правильной осанки, выбирая их самостоятельно.Дети стоят по кругу, в центре учитель с мячом. Учитель подбрасывает мяч вверх со словами: «Раз, два, три, беги! и ударяет мяч об пол. Ученики разбегаются врассыпную. По сигналу свистка та или другая команда должна подбежать к мячу, одну руку положить сверху на мяч и присесть вокруг. Другая команда должна построится вокруг мяча, сделав внешний круг. Один сигнал свистка для команды – «Кнопки», два сигнала для команды – «Пружинка». Игра на внимание. |

|  |
| --- |
| **Заключительная часть 5 минут** |
| **1 Дыхательные упражнения.****Игра « Лёгкое дыхание. Образы».** - вдох, выдох вверх, чтобы подброшенный учителем мяч, подлетел выше; - вдох, выдох вверх, чтобы мяч закрутился на полу; -вдох ( надулись как мячи), выдох (сдулся мяч); -представить, что в руках маленький мяч, подуть на него - как будто хотим его завертеть. **2. Подсчитать пульс за 10 сек.** **3. Подведение итогов урока.**   | 1-2 мин  1-2 мин | Слайд № 20Слайд № 21 | Построение в кругРекомендовать детям играть в изученные игры, во дворах, на улице.Вдохи глубокие, выдохи спокойные.Учитель просит учеников сделать выводы о показателях чсс (уменьшился или увеличился пульс, почему; помогает ли зарядка регулировать чсс и сохранению правильной осанки) |

**Список литературы.**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы» (*Лях В.И., Зданевич А.А.* МО РФ “Просвещение”, 2013 г.).

2. «300 подвижных игр для младших школьников» (А.П. Фатеева, Издательство «Академия развития»,2006г.)