**Задачи урока:**

**Оздоровительные:**укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию;

**Образовательные** *(предметные):*

* развивать жизненно важныедвигательныеумения и навыки с помощью круговой тренировки;
* совершенствовать навык метания в движущуюся цель, в игре “Перестрелка”.

**Развивающие** (*метапредметные УУД):*

* формировать умение договариваться со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности *(КУУД);*
* закреплять умение заполнять индивидуальные карты результатов круговой тренировки, анализировать, сравнивать, выявлять динамику в своих показателях и планировать нагрузкуна будущее (познавательные, регулятивные *УУД)*;
* способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации, развивать силу кисти, глазомер через круговую тренировку, в игре “Перестрелка”, чувство ритмачерез танцевальные движения.

**Воспитательные**(*личностные результаты*):

* формировать самооценку и умение личностно самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности.
* формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу*(КУУД),* творчество, самостоятельное мышление, упорство в достижении поставленных целей*(личностные УУД*).
* воспитывать уважение к установленным правилам, умение точно соблюдать их.

**Коррекционные**:

* корректировать нарушения в движениях (закрепощенность, неточность, несогласованность рук и ног), нарушения осанки, сутулость, движение по прямой линии*(регулятивные УУД)*
* корректировать выразительность движений в игре “Найди пару” и в танцевальных движениях (*познавательные УУД, КУУД)*
* коррекция дифференцировки усилий, времени и пространства.

**Тип урока:** урок с образовательно-тренировочной направленностью, урок совершенствования**.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **УУД** | **Содержание урока** | **Дозировка, дыхание, темп** | **Организационно-методические указания** |
| – Организовать внимание учащихся постановкой проблемных вопросов  – Подвести к самостоятельной формулировке темы урока (развитие логического мышления при составлении целого);  – Подготовить, разогреть мышцы тела;  Следить за правильной осанкой.  Воспитание ритма движений, пластичной выразительности.  – Корректировать двигательную закрепощенность.  Развивать пластичность рук, мышечное ощущение.  Умение согласовывать движения с музыкой.  Воспитывать выразительность движений.  Коррекция точности движений.  Развивать умение имитировать ощущение усталости, радости, гордости. | Коммуникативные УУД (высказывать и аргументировать своё мнение)  Познавательные УУД (искать, получать и использовать информацию, логически выполнять действия)  Регулятивные УУД (понимать словесные указания, выполнять инструкции и команды учителя  Регулятивные УУД (способность быстро переключаться от выполнения одних движений на другие)  Личностные УУД (способность выполнять движения в выбранном ритме) | I. Подготовительная часть урока **10 мин** |  |  |
| Организованный вход в зал. Приветствие. | 1 мин | Ученики стоят “врассыпную” |
| Постановка проблемных вопросов:  Что вам даёт занятия физкультурой? (мы становимся сильными, ловкими, быстрыми).  Зачем вы приходите в зал? (за здоровьем)  А тему урока вы узнаете, если отгадаете ребус(из букв и фигуры  http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/639510/img1.gif  нужно собрать слово, прочитать хором) | 1 мин | Чтение хором (сопряжённый метод) |
| **Разминка в движении под музыкальное сопровождение:**  – ходьба на носках, руки вверх; – ходьба на пятках, руки за голову; – высокий шаг, руки в стороны – ходьба “пятки в центр”, руки за спину; – ходьба “носки в центр”, руки на поясе; – 3 приставных шага в беге правым боком вперёд; – 3 приставных шага в беге левым боком вперёд; – бег с захлёстыванием голени; – бег ножницы вперёд (носок сокращённый); – подскоки лёгкие; – бег змейкой; – ходьба с восстановлением дыхания. | **5 мин**  Умеренный темп | *Фронтальный метод выполнения*  Самоконтроль и контроль учителем осуществлять с помощью зеркала |
| ***Выполнение ритмического танца “Стирка”***  **1 “Стирка белья”**  И.п. – ноги врозь. В: 1-2 освободить правую ногу, перенести тяжесть тела на левую. Качнуть дважды бедром правой ноги, одновременно провести вдоль туловища сверху – вниз сжатыми кулачками. 3-4 то же с левой стороны. | **3 мин**  6 раз | **Музыкальное сопровождение Иван Купала “Пчелы”**  “Стираем бельё”. |
| **2. “Полоскание белья”**  И.п. – широкая стойка ноги врозь. В: 1 – мах двумя руками слева – направо, опускаясь сверху – вниз 2 – мах двумя руками справа – налево, опускаясь сверху – вниз. | 6 раз | Движения выполнять четко. Корпус держать прямо.  Кисти расслаблены. “Поласкаем в реке” |
| **3. “Отжимание белья”**  И.п. – о. с В: 1-2 качнуть дважды бедром правой ноги, одновременно “отжимать белье” сильными движениями кистей рук справа от туловища. 3-4– тоже с левой стороны. | 6 раз | Кисти сжимать в кулачки, разжимать.  2 пальца – “прищепки”  Согнутый локоть направлен в сторону, как бы собирая капельки со лба |
| **4.“Развешивание белья”**  И. п – о. с В: 1 – присесть, “взять белье” повесить над головой 2 – присесть, “взять белье” повесить вправо 3 – присесть, “взять белье” повесить влево | 6 раз |  |
| **5 “Устали, Радуемся, Шагаем”**  И.п. – ноги врозь, руки на поясе.  В: 1-2-3 ладонью правой, затем левой руки широким движением ведут вертикальную линию по лбу слева – направо “вытирают пот со лба”  4 – движением ладони вниз, как бы стряхивая “пот”, произнести “УХ”. 1-2-3-4 махи руками к лицу, сгибая в локтях, обдувая “ветром”. 5-6-7-8 ходьба на месте вокруг себя | 4 раза | Резкий мах рукой.  Глубокий вдох – резкий выдох  Улыбаемся, гордимся своей работой |
| **II. Основная часть урока. 20-25 мин** | | | | |
| №1. Развитие ловкости, координации движений, чувство дифференцированного броска  №2. Развитие толчковой силы рук  №3. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, мышц ног, улучшение координации и подвижности стоп.  №4. Развитие ловкости рук, навык владения мячом  №5. Укрепление мышц брюшного пресса  №6. Развитие мышц рук и плечевого пояса | Регулятивные УУД (действовать по схеме, в заданном направлении)  Познавательные УУД (понимать информацию в рисунках, переводить её в движение)  Регулятивные УУД (способность быстро переключаться от выполнения одних движений на другие) Личностные УУД (способность выполнять движения в выбранном ритме)  *Личностные:* умение провести самооценку и организовать взаимооценку (прогнозирование и контроль).  *Регулятивные:* построение логической цепочки рассуждений и доказательство.  *Познавательные:* умение сформулировать алгоритм действия; выявлять допущенные ошибки и обосновывать способы их исправления обосновывать показатели качества конечных результатов. | **Круговая тренировка №3** Вам предстоит выполнить 3 круговую тренировку. На выполнение каждой станции вам даётся 30 сек с отдыхом 30 сек. Переход выполняем по сигналу.  Нужно подсчитать результаты и записать в карточку. Ориентируйтесь на схематичные рисунки “Весёлых человечков”  **1. Станция “Ловля мяча”**  И.п. – о.с., мяч в руках; В: подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу;  **2. Станция “Толчок”**  И.п. – стоя в 1 м от стены; В: переход в упор на пальцы о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.;.  **3. Станция “Скакалка”**  И.п.– стоя со скакалкой в руках, мягкий мяч зажат между ног. В: прыгать с мячом через скакалку;  **4. Станция “Открой дверцу”**  И.п.-стоя с мячом в руках на расстоянии 1м от стены В: бросать мяч одной рукой и ловить другой;  **5. Станция “Пресс”**  И.п. – вис на гимнастической лестнице В: поднимать согнутые ноги в коленях;  **6. Станция “Метание теннисного мяча в цель”**  И.п.– стоя на расстоянии 3 метра с мячом в руках В: бросать мяч в цель;  **7. Станция “Отжимания”**  И.п. – упор лёжа, мяч лежит на полу между рук В: отжаться в и.п.  **8. Станция “Волшебная дорожка”**  И.п. – ходьба частым шагом по лечебной дорожке. | 8 мин, темп быстрый  30 сек – выполнение, 30 сек – отдых | Ребята самостоятельно разбирают свои индивидуальные карточки для записи результатов.  *Индивидуально-поточный метод*  Использовать карточки-схемы “Весёлые человечки”  Давать подбадривающую оценку, отмечать малейшие успехи.  Указывать на ошибки и на поиск самостоятельного их исправления практическим путём |
| №7. Развитие глазомера, совершенствование навыка метания в цель  №8. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки. Активизация точек стопы. | Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности  Рефлексия: оценка своей деятельности, анализ, обобщение, сравнение результатов, | Обсуждение, сравнение, прогнозирование результатов первой и второй тренировки  С помощью математического веера нужно показать знак: если результат больше +, если одинаковый =, если меньше – | **5 мин на обсуждение, отдых** | Убрать инвентарь на место  Сравниваем по порядку результаты станций. |
| Способность выполнять сложные элементы, неожиданные движения, быстро переключаться от выполнения одних движений на другие. Совершенствовать способность определять позицию во время движения тела в пространстве и времени по отношению к полю, к двигающимся объектам. Корректировать дифференцировку усилий, времени и пространства | Личностные, Регулятивные УУД (уважение к установленным правилам). Согласовывать свои действия с действиями игроков | **Игра “Перестрелка”**  Задача для игроков: совершенствовать навык метания в движущуюся цель. Построение команд, приветствие, дружеское рукопожатие перед игрой. Усложнение:правило 3-х секунд. Мяч в руках более 3-х сек удерживать нельзя По окончанию игры построение, дружеское рукопожатие.  **Опрос:**  Кто сегодня был лучшим игроком каждой команды? Какая ошибка помешала выиграть данной команде? | **12 мин**  2 раза  знакомая  темп быстрый | *Групповой метод*  Игра заканчивается после последнего выбитого игрока одной команды, либо по истечении времени подсчитывается количество игроков каждой команды оставшихся в игре на площадке. |
| **III. Заключитеьная часть урока. 5 мин** | | | | |
| Способствовать развитию воображения и самовыражения, Способствовать преодолению детских страхов перед скоплением людей. Развивать творческий потенциал, убирать внутренние комплексы  Привести организм в спокойное состояние | Коммуникативные УУД (умение взаимодействовать друг с другом на невербальном языке)  Личностные УУД (развивать воображение, интуицию, фантазию) | **Игра “Найди пару”**  Инвентарь: Полоски цветной бумаги с парными словами: гусь, змея, медведь, пингвин, конь и т.д.  Задача: 1 – взять полоску, прочитать; 2 – изобразить телом, жестамиживотное, которое написано на полоске; 3 – найти свою пару.  **Рефлексия, подведение итогов:**  – За что себя можешь похвалить? – Над чем еще надо поработать? – Какие задания вам понравились? – Какие задания оказались трудными?  Урок окончен. Будьте здоровы! | Знакомая,  2 раза, малоподвижная | Построение в круг, полоски разложены на полу, перед участниками.  Организованный выход из за |

**Приложение 1**

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА УЧАСТНИКА ИГРЫ**

1. Играй честно, дружно. Правила в игре - законы, которые нужно соблюдать.
2. Играя с товарищем, помни, что ты не один (не выставляй себя всюду, давайиграть другим, нарочно подолгу не води).
3. В играх-поединках выбирай противников равных по силам.

Закон каждой команды в игре: «Один за всех, все за одного!» Старайся выручать товарищей по команде

1. Не горячись понапрасну! Так вернее придёшь к победе.
2. Обязательно слушай руководителя игры. Он здесь главный судья.

Подчиняйся капитану команды: в игре он старший.

1. Победив, не зазнавайся! Не смейся над проигравшими.
2. Помни: в игре вы противники, вне игры - товарищи.
3. Проиграл - не унывай. Постарайся (взять верх) при следующей встрече.
4. В игре не сердись на того, кто нечаянно толкнул, наступил на ногу.
5. Судьей должны быть довольны и победители и побеждённые.

**Приложение 2**

**ПРАВИЛА ИГРЫ «ПЕРЕСТРЕЛКА»**

1. Игроки находятся на своей половине поля. Запрещается заходить, заступать на сторону соперника, поднимать мяч, который лежит на стороне соперника.
2. При заступе средней линии мяч передаётся другой команде.
3. Игра ногой запрещена.
4. Игрок, в которого попали мячом, переходит в плен со стороны соперников, и продолжает участвовать в игре,

стараясь поймать мяч и выбить игроков соперника.

1. Игрок в плену поймавший мяч, считается спасённым, переходит на своё поле.
2. Если мяч одновременно задел двух игроков, то оба уходят в плен.
3. Если мяч попал в одного игрока, а другой его поймал, оба игрока остаются на площадке.

Выбитым считается так же игрок, который пытался поймать мяч руками и не удержал его.

1. Пойманный мяч, считать мячом в игре.
2. Мяч на поле может находиться не более 10 секунд.
3. С мячом в руках передвигаться нельзя (пробежка)
4. Бросок мяча в голову считается не действительным, игрок продолжает играть.