**Слушатель Черемных Виктория Игоревна**

**шифр группы ФИО**

Проект урока физкультуры

**по программе "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс под редакцией И.А.Винер**

**Тема урока: Упражнения со скакалкой**

**Класс: 4 «Б»**

Запланированный результат:

-формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни укрепление здоровья,

-обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных способностей;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

Оборудование, предметы: Скакалки, конусы, секундомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Время занятий по разделам урока/ дозировка при выполнении упражнения** | **Характеристика деятельности учащегося**[**4**](#_bookmark3) |
| **Вводная часть**  1.Построение, приветствие  2. Беседа: предметы для гимнастических упражнений.  3. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  4. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении:  сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами (Пава, Олененок, Стрекоза, Гусенок и т.д.) | **7-10 мин**  1 мин  2-3 мин  2-3мин  3-5мин | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  Характеризовать показатели физического развития.  СоблюдатьТБ.  Описывать технику выполняемых упражнений. |
| **Основная часть урока**  1. Партерная разминка. Упражнения для различных групп мышц (Лягушонок, Велосипед, Тутти, Крестик, Велосипед, Коробочка и т.д.)  2. Упражнения со скакалкой.  Совершенствование техники выполнения упражнений изученных в 4 классе:  -держание  -вращение (Зеркало, Стеночка, Восьмерка, Зонтик)  -прыжки со скакалкой (Воробей, Астронавт)  -ловля скакалки (Червячок).  3. Эстафеты со скакалкой.  - бег со скакалкой  - бег до фишки 5 прыжков Воробей  - бег до фишки 5 прыжков Астронавт | **20-25 мин**  7-10 мин  10-12 мин  3-5 мин | СоблюдатьТБ.  Описывать технику выполняемых упражнений.  Осваивать технику выполняемых упражнений.  Выявлять ошибки исполнения и исправлять их.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **Заключительная часть.**  Упражнения на восстановление (Киска, Ванька–встанька, Колобок). | **3-5 мин** | Осваиватьнавыки по самостоятельному выполнению упражнений гимнастики для восстановления после нагрузки. |
| В течение урока: измерять ЧСС |  | Уметь измерять частоту сердечных сокращений |
| Домашнее задание: рассказать, что такое осанка и что происходит при нарушении осанки (учебник) |  | По учебнику «Физическая культура. Гимнастика.»  1-4 класс изучить теоретический материал. Отвечать на вопросы. |