**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, приветствие2. 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 мин2-3 мин2-3мин3-5мин | 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 мин10-12 мин3-5 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. |