В ходе урока используются, следующие методические приёмы: соревновательный, игровой, словесный. План урока представляет собой работу с детьми в тесном сотрудничестве с учителем тем самым, побуждая детей к творческому и поисковому решению учебных задач.

Надеюсь, что составленный урок, поможет вам, педагогам, в подготовке и проведения урока.

ХОД УРОКА

I. Вводная часть

1) Мобилизующая часть урока: эмоциональный настрой на урок.

2) Построение в шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.

Учитель. Отгадайте мою загадку:

Я подошёл к Маришке, Вере –
Девчонкам, прыгавшим на сквере,
И сам попробовать решил,
Но только всех их рассмешил.
Чтоб прыгать так, нужна сноровка,
Прыгучесть, ум и тренировка.
Пускай попрыгают, не жалко.
Натренирует всех … (скакалка)

Прыжки через скакалку это не только детская забава. Все спортсмены включают в свои тренировки упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку – полезное упражнение для укрепления сердца и лёгких, развивают мышцы ног, ловкость, прыгучесть. Прыгая, надо уметь напрячь мышцы на короткое время, но сильно, т.е. уметь концентрировать свои усилия; важно также хорошо ориентироваться в пространстве.
Сегодня мы все вместе мальчишки и девчонки будем учиться прыгать через скакалку.
Вас ждут сложные, но интересные задания.

3) Комплекс ОРУ упражнений со скакалкой под музыку

Упражнения под музыку, вызывает у детей положительный эмоциональный настрой.

– И.п. – основная стойка, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках. Натягивая скакалку, подняли руки вверх и опустили.
– И.п. – стоя ноги врозь, сложенная вдвое скакалка в согнутых руках за головой. Натягивая скакалку, повороты туловища влево и вправо.
– И.п. – стоя на скакалке ноги врозь, держим скакалку за концы. Наклон туловища влево, натягивая скакалку правой рукой. То же в другую сторону.
– И.п. – стоя, сложенная вчетверо скакалка перед собой. Не опираясь руками о пол и не опуская их, сели на пол, выпрямили ноги.
– И.п. – Стоя, сложенная вчетверо скакалка за спиной в опущенных руках. Наклон туловища вперёд, руки назад до предела. Вернулись в и.п.
– Произвольные прыжки. После 10-15 прыжков – пауза. Во время остановки детям даются рекомендации. Скакалку надо вращать круговыми движениями кистей, слегка сгибая руки в локтях, прыгать на носках, слегка сгибать колени.

– Молодцы! Хорошо справились с заданием! А сейчас будем выполнять упражнения по игровым станциям.

II. Основная часть. Работа по станциям

Станция «Имена»

Станция «Кто дальше»

Станция «Кто больше»

Класс делится на три группы. Каждая группа получает задание. После выполнения задания учащиеся по команде переходят на следующую игровую станцию.

1-я станция: «Имена»

Цель игры: одновременно с прыжками через скакалку развитие внимательности ребенка.

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с

Первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша … и т. д.» Или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.».
Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.
Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры.

2-я станция: «Кто больше»

Цель игры: обучение прыжкам через короткую скакалку на двух ногах.

Дети по очереди прыгают через короткую скакалку на двух ногах и самостоятельно считают прыжки до первой ошибки.

3-я станция: «Кто дальше?»

Цель игры: освоение ребенком бега со скакалкой.

Одновременно могут участвовать 2-3 ребенка с короткими скакалками.
По сигналу они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг.
Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Беседа.

– А теперь возьмите скакалку и внимательно посмотрите, из чего она сделана. Знаете ли вы, что история современной скакалки началась с обычной верёвки.

Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки. (Волокна стеблей конопли). Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру. В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики: в то время было не принято, чтобы девочки занимались спортивными играми. Но столетие спустя скакалки стали популярным развлечением и среди девочек. Именно тогда, в XIX веке, появилось три распространенных сейчас вида игры: человек сам крутит скакалку и прыгает, или прыгает через скакалку, которую ему крутят двое, или прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.

III. Заключительная часть

1) Игра малой подвижности «Затейники»

2) Подведение итогов урока