|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Дозировка** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | **УУД** |
| **Организационный момент** | **1-1.5 мин.** | Мотивация.  Построение. Сообщение задач занятия.  Проверка осанки. Измерение ЧСС. | Слушают учителя.  Измеряют ЧСС | ***Личностные:*** формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. |
| **Подготовительная часть (10-15 мин.)** | **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **20 сек**  **30 сек.**  **30 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **40 сек**  **2 мин.** | **Учитель проводит разминку (приложение №1)**  Ходьба с мешочком на голове   * на носках, руки в стороны * на носках, руки вверх * на пятках, руки за голову * на внешней стороне стопы, руки на поясе * перекатом с пятки на носки, руки за спину * в полуприседе, руки вперед * ходьба приставными шагами правым боком * то же левым боком   Бег на носках с сохранением правильной осанки    Дыхательное упражнение  Спокойная ходьба  Свободное построение  Проверка осанки  Упражнения с палками под музыку.  1. И.П. – о.с., палка внизу  1-4 правая назад на носок, руки вперед, вверх, прогнуться (вдох)  5-8 – и.п. (выдох)  2. И.П. - стойка ноги врозь, палка внизу.  1 – поворот туловища направо, палка вперед  2 – и.п.  3 – то же влево  4 –и.п.  3. И.П. – о.с., палка внизу  1-2 – палку на грудь, присед  3-4 - и.п.  4. И.П. – о.с., палка внизу  1 – палка на грудь  2 - вперед  3 – на грудь  4 – вверх  5-6 вернуться в и.п.  5. И.П. – о.с., палка внизу  1 – шаг с правой ноги в сторону, палка вертикально вверх, левая вверху (вдох)  2 – и.п. (выдох)  3 – с левой ноги (вдох)  4 – и.п. (выдох)  6. И.П. – стойка ноги врозь, палка за голову  1 – шаг правой ногой вперед  2 – наклон вперед к правой ноге  3 – выпрямиться, палка вперед  4 – и.п.  5-8 – тоже с левой ноги  7. И.П. – о.с., палка внизу,  1-4 прыжки на месте палка на грудь.  5-8 поворот направо прыжки на месте палка вверх  9-12 поворот на лево прыжки на месте палка на грудь  13-16 прыжки на месте палка внизу  Ходьба на месте, палка у правого плеча, дыхательные упражнения. | Правильно выполняют упражнения.  Соблюдают дистанцию и следят за правильной осанкой.  Выполняют дыхательные упражнения  Получают гимнастические палки. Строятся в колонну по 2.  Слушают указания учителя и выполняют упражнения следя за правильной осанкой.  Правильно выполняют упражнения с максимальной амплитудой.  Выполняют дыхательную гимнастику в движении. | ***Личностные:*** Воспитание дисциплинированности.  ***Регулятивные***: развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки  и учета характера сделанных ошибок |
| ***Личностные:*** установка на здоровый образ жизни.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем техники лазанья по канату в три приема.  ***Личностные:*** воспитание дисциплинированности.  ***Регулятивные:*** развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действий; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. |
| **Организационный момент** | **1-1,5 мин.** | Сбор палок, раздача ковриков | Сдают гимнастические палки, получают коврики  Перестраиваются в шахматном порядке. | ***Личностные:*** воспитание дисциплинированности. |
| **Основная часть (20-25 мин.)** | **2 мин**  **2 мин**  **2 мин.**  **2 мин.**  **2 мин.**  **2 мин.**  **2 мин**  **2 мин.**  **2 мин.**  **2 мин.**  **1 мин.** | Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса (приложение №2)  1. И.П. – лежа на спине  1-4 самовытяжение  5-8 расслабление  2. И.П. то же  1 – согнуть ноги  2 – медленно выпрямить  3 – развести в стороны  4 – и.п.  3. И.П. – то же, правая рука вверх, левая вниз  1 – поднять голову и плечевой пояс, сменить  и.п. положение рук  2 - и.п.  4. И.П. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах  1 – ноги врозь  2 - руки вниз  3 – поднять голову  4 – и.п.  5. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища  1 – поднять прямые ноги  2-4 – удерживание их  Диафрагмальное дыхание   1. И.П. – лежа на животе, руки в «крылышки»   1-7 ноги «кроль»  8 - и.п.  7. И.П. – то же  1 -4 руки «брасс», ноги «кроль»  8. И.П. – то же  Поворот «бревнышком» на спину   1. И.П. – лежа на животе, руки вверх   Упражнение «лодочка»  Самовытяжение  Диафрагмальное дыхание | Соблюдают правильное положение тела.  Слушают учителя и повторяют упражнения.  Правильно выполняют диафрагмальное дыхание  Выполняют упражнение с максимальной амплитудой  Правильно выполняют диафрагмальное дыхание | ***Познавательные:*** *обще учебные*- извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.  ***Личностные:*** воспитание дисциплинированности.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем упражнений на развитие силы мышц спины и брюшного пресса. |
| **Организационный момент (1-1,5 мин.)** |  | **Перестроение в 2 колоны, сбор ковриков**  **Сдача ковриков. Построение в одну шеренгу** | Сдают коврики. Строятся в одну шеренгу. | ***Личностные:*** воспитание дисциплинированности. |
| **Заключительная часть**  **( 1,5 - 2 мин.)** | **Повторить 2 раза** | Проверка осанки, игра на внимание «Группа смирно» (приложение№3)  Измерение пульса. | Выполняют упражнения на внимание. Соблюдают правильную осанку.  Измеряют пульс и анализируют. | ***Личностные:*** анализ, собственной деятельности на уроке.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изученного материала. |

Приложение №1

**Ходьба с мешочком на голове**

* на носках, руки в стороны
* на носках, руки вверх
* на пятках, руки за голову
* на внешней стороне стопы, руки на поясе
* перекатом с пятки на носки, руки за спину
* в полуприседе, руки вперед
* ходьба приставными шагами правым боком
* то же левым боком

**Бег на носках с сохранением правильной осанки**

**Дыхательное упражнение**

Спокойная ходьба

Свободное построение

Проверка осанки

**Упражнения с палками под музыку.**

1. И.П. – о.с., палка внизу

1-4 правая назад на носок, руки вперед, вверх, прогнуться (вдох)

5-8 – и.п. (выдох)

2. И.П. - стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – поворот туловища направо, палка вперед

2 – и.п.

3 – то же влево

4 –и.п.

3. И.П. – о.с., палка внизу

1-2 – палку на грудь, присед

3-4 - и.п.

4. И.П. – о.с., палка внизу

1 – палка на грудь

2 - вперед

3 – на грудь

4 – вверх

5-6 вернуться в и.п.

5. И.П. – о.с., палка внизу

1 – шаг с правой ноги в сторону, палка вертикально вверх, левая вверху (вдох)

2 – и.п. (выдох)

3 – с левой ноги (вдох)

4 – и.п. (выдох)

6. И.П. – стойка ноги врозь, палка за голову

1 – шаг правой ногой вперед

2 – наклон вперед к правой ноге  
 3 – выпрямиться, палка вперед

4 – и.п.

5-8 – тоже с левой ноги

7. И.П. – о.с., палка внизу,

1-4 прыжки на месте палка на грудь.

5-8 поворот направо прыжки на месте палка вверх

9-12 поворот на лево прыжки на месте палка на грудь

13-16 прыжки на месте палка

Внизу

Ходьба на месте, палка у правого плеча, дыхательные упражнения.

Приложение №2

И.П. – лежа на спине

1-4 самовытяжение

5-8 расслабление

2. И.П. то же

1 – согнуть ноги

2 – медленно выпрямить

3 – развести в стороны

4 – и.п.

3. И.П. – то же, правая рука вверх, левая вниз

1 – поднять голову и плечевой пояс, сменить

и.п. положение рук

2 - и.п.

4. И.П. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах

1 – ноги врозь

2 - руки вниз

3 – поднять голову

4 – и.п.

5. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1 – поднять прямые ноги

2-4 – удерживание их

**Диафрагмальное дыхание**

1. И.П. – лежа на животе, руки в «крылышки»

1-7 ноги «кроль»

8 - и.п.

7. И.П. – то же

1 -4 руки «брасс», ноги «кроль»

8. И.П. – то же

**Поворот «бревнышком» на спину**

1. И.П. – лежа на животе, руки вверх

Упражнение «лодочка»

Самовытяжение

Диафрагмальное дыхание

Перестроение в 2 колоны, сбор ковриков

Приложение №3

Игра «Группа смирно»

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный предмет** | **Физическая культура** |
| **Класс** | 3 |
| **Тип урока** | Комплексный |
| **Цель урока** | Формирование правильной осанки , укрепление мышц спины и брюшного пресса. |
| **Основной термины, понятия** | Диафрогмальное дыхание, пульс, осанка. |
| **Планируемые результаты урока** |  |
| **Предметные**  **Метапредметные:**  **Личностные** | **Научаться:** соблюдать дисциплину на уроке, выпонять упражнения с максимальной амплитудой. Соблюдать правильную осанку.  **Познавательные:** формирование представления о корригирующей гимнастике.  **Коммуникативные:** выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  **Регулятивные:** умение технически правильно выполнять дйствия на всех этапах урока. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, развивать внимание, ловкость координацию; умение соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время выполнения упражнений: с гимнастическими палками и на ковриках. |
| **Организация пространства** | |
| **Форма работы:** | Ресурсы: |
| **Фронтальная, поточная, индивидуальная.** | Технические средства обучения: гимнастические палки, мешочки с песком, гимнастические скамейки, обручи, магнитофон, диски с детскими песнями. |

**Технологическая карта урока**