|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 построениеПроверка осанкиУпражнения с палками под музыку. 1. И.П. – о.с., палка внизу1-4 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 упражненияПолучают 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 коврикиПерестраиваются 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 ихДиафрагмальное дыхание1. 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 жеПоворот «бревнышком» на спину1. И.П. – лежа на животе, руки вверх

 Упражнение «лодочка» Самовытяжение Диафрагмальное дыхание | Соблюдают правильное положение тела.Слушают учителя и повторяют упражнения.Правильно выполняют диафрагмальное дыханиеВыполняют упражнение с максимальной амплитудойПравильно 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**