



**Автор:** Гучинский Геннадий Анатольевич

**Предмет:** Физическая культура

**Класс:** 3 класс

**Раздел:** Здоровье и физическая активность

**Тема:** Самоконтроль во время физических нагрузок

|  |  |
|--|--|
| Цели обучения (ссылка на учебную программу): | 3.3.1.1 - демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья  |
| Цели урока:                                  | Формирование специальных знаний, практических умений и навыков. Использования средств физической культуры для определения изменений в функционировании систем организма под воздействием физических нагрузок.  |
| Языковые цели:                               | Пульсометрия, самоконтроль.  |
| Ожидаемый результат:                         | К концу урока учащиеся смогут целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  |
| Критерии успеха:                             | Все учащиеся смогут: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Большинство учащихся смогут: целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; — выполнять организующие строевые команды и приёмы Внимательно, не перебивая, слушать ответы товарищей, высказывать свое мнение о выслушанных рассказах в доброжелательной форме. Некоторые учащиеся смогут: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| Привитие ценностей:                          | Сотрудничество   |
| Навыки использования ИКТ:                    |  |
| Межпредметная связь:                         | Связь с предметом физика, биология   |
| Предыдущие знания:                           | Физическая активность и выносливость   |

### Ход урока

| Этапы урока          | Запланированная деятельность на уроке   | Ресурсы |
|----------------------|---|---------|
| Начало урока (5 мин) | Актуализация жизненного опыта. Целеполагание. (И)1 Пульсометрия. Каждый учащийся индивидуально по команде измеряет биение пульса в спокойном состоянии (30 сек) Создание положительного эмоционального настроения Буратино потянулся, Раз - нагнулся, Два - нагнулся, Руки в стороны развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать |         |

| Этапы урока                | Запланированная деятельность на уроке  | Ресурсы |
|----------------------------|--|---------|
| Середина урока<br>(30 мин) | <p>(К) Работа по теме урока. Задания команд по станциям: Деление класса на 5 паровозиков. По команде паровозики расходятся по своим станциям. По свистку начинают выполнение упражнений. (30 сек) После выполнения упражнений на своих станциях, учащиеся сдвигаются на одну станцию по часовой стрелке (отдых 30 сек) и т.д. до тех пор, пока все паровозики не пройдут все станции. 1 Станция «Лови-Кидай» Учащиеся берут баскетбольные мячи и от груди кидают в стену, после отскока ловят. (Желательно, чтобы мяч не падал на пол) 2 Станция «Кузнечики»Учащиеся прыгают через скакалку. Учащиеся должны выполнять прыжкострого через скакалку в бастром темпе. 3 Станция «Вверхтормашино»Учащиеся ложатся на спину на гимнастические маты и выполняютупражнение велосипед.(Ноги не должны опускаться на пол) 4 Станция«Спотыкалкино» Учащиеся выстраиваются в одну колонну друг за другом ивыполняют перешагивание через гимнастическое бревно змейкой. (Ненарушать строй змейки, высоко поднимая ноги.) 5 Станция «Пожарная»Учащиеся взбираются и спускаются по шведской лестнице. (Осуществлятьперехват руками и переступание ногами строго на каждую жердь.)Пульсометрия. После прохождения всех станций каждый учащийсяиндивидуально по команде измеряет биение пульса после физическойнагрузки. (30 сек). Затем учащимся дается 1-2 минута отдыха длявосстановления организма. В это время ребята отвечают на вопросы опользе физических нагрузок и самоконтроля во время выполненияфизических нагрузок. По истечению 1-2 минуты ребята снова замеряютпульс в восстановленном спокойном состоянии.</p> |         |
| Конец урока<br>(3 мин)     | (К) Построение в одну шеренгу. Организованный уход из спорт зала.  |         |
| Рефлексия<br>(2 мин)       | <p>Как физические упражнения влияют на ваше настроение и хорошее самочувствие? Как вы себя чувствуете при нагрузке на организм? Почему, некоторые задания требуют большей физической активности, чем другие?</p>   |         |