



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 (30 мин)	(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. (Осуществлять перехват руками и переступание ногами строго на каждую жердь.) Пульсометрия. После прохождения всех станций каждый учащийся индивидуально по команде измеряет биение пульса после физической нагрузки. (30 сек). Затем учащимся дается 1-2 минута отдыха для восстановления организма. В это время ребята отвечают на вопросы о пользе физических нагрузок и самоконтроля во время выполнения физических нагрузок. По истечению 1-2 минуты ребята снова измеряют пульс в восстановленном спокойном состоянии.	
Конец урока (3 мин)	(К) Построение в одну шеренгу. Организованный уход из спорт зала.	
Рефлексия (2 мин)	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?	