План урока «Физическая культура» для обучающихся 3 класса № 20 Тема: кроссовая подготовка.

Цели: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;- развитие физических качеств: быстроты, выносливости; обучение разнообразным комплексам легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности; Xодить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмов движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов. Дыхание осанка во время выполнения упражнений.

Формируемые УУД Формировать регулятивные УУД – обеспечение организации учащимися своей учебной деятельности. Регулятивные-осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ упражнений; развивать внимание внесение необходимых корректив в действие с учётом ошибок. Познавательные – восстанавливать навык выполнения игр. Перестроение по звеньям, размыкание на вытянутые в стороны руки, выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Познавательные: учебные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя ; Коммуникативные – умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Тип урока: - усвоение умений и навыков **Место проведения :** спорт. зал.( в случае допустимого температурного режима и погодных условий урок проводится на улице). Оборудование: мячи , свисток, манишки, стойки или фишки .Тип урока: усвоение умений и навыков

Беседы по ТБ на каждом уроке. Использование организационных и методических рекомендаций по двигательной активности учащихся отнесенных к разным группам здоровья с учетом предписания врача. Пульсометрия согласно медико-педагогическому контролю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание деятельности учащихся | Дозировка |
| Вводная часть | Построение. Контроль самочувствия и ЧСС  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  ОРУ в движении .Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции дыхания во время беговыми упражнениями. Правила дыхания во время кроссового бега. Бег в медленном темпе. | 15 мин |
| Основная часть | Саморегуляция в беге с помощью дыхательных упр.(подг. спец. групп, после болезни)  Контроль самочувствия и ЧСС Развитие выносливости. Равномерный бег до 8 мин.. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба).  Преодоление малых препятствий  Контроль самочувствия и ЧСС Игра « волк во рву»  По сигналу воспитателя «**волк во рву**» Козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а **Волк** в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит (вправо или влево) в угол рва. Затем учитель снова говорит: «**Волк во рву**», Козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров.  Использование организационных и методических рекомендаций по двигательной активности учащихся отнесенных к разным группам здоровья с учетом предписания врача. | 20 мин |
| Заключительная часть | Рефлексия Упражнения для восстановления. (при необходимости). Контроль самочувствия и ЧСС.  Итоги урока.  д/з: | 5 мин |