**Тема урока**: Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!

**Раздел**: Гимнастика.

**Класс:** 3

**Программа**: Лях В.И.; Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.- М.: Просвещение, 2013.

**Учебник**: Лях В.И. «Мой друг - Физкультура» 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013.

**Тип урока**: комбинированный.

**Форма урока:** нетрадиционный урок.

**Учебно-методическое обеспечение:**карточки-тесты

**Методы работы:** словесные, наглядные, практические.

**Педагогические технологии:**

-здоровье-сберегающие;

- личностно- ориентированного обучения;

- информационно - коммуникативные.

**Ожидаемые результаты:**

- повышение двигательной активности учащихся;

- проявление интереса к новому содержанию занятия;

- проявление любознательности к изучаемому материалу;

- формированиеположительного отношения к школе и учебной деятельности, к обучению новым физическим упражнениям;

- формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности**.**

**Методы контроля:**

- устный

- взаимоконтроль

-самоконтроль

**Методы обучения:**

- деятельностный метод обучения

- частично - поисковый;

- наглядно-иллюстративный;

- словесный

- практический

**Формы организации деятельности:**

- индивидуальная

- групповая

**Приемы опроса**

-устный с комментированием

- в процессе беседы

-тестирование

**Цель урока**: **:**сохранение и укрепление психического и физического здоровья учащихся в условиях повышенной учебной нагрузки, предупреждение и коррекция распространенных среди школьников заболеваний; формирование и развитие ценностного отношения учащихся к совместной учебно- практической деятельности.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Ознакомить с техникой выполнения упражнений универсальной разминки «Самомассаж».
2. Формировать правильную осанку.

3.Разучить комплекс ОРУ с мячом.

Развивающие:

1. Развивать навыки практической работы в группах;

2. Развивать основные физические качества;

3.Способствовать развитию правильного дыхания.

Воспитательные:

1 .Воспитывать культуру здоровья, ответственность за свое здоровье и потребность заботиться о нем;

2.Воспитывать умение выполнять коллективные действия;

3. Формировать эмоционально-положительное отношение к предмету.

Оздоровительные:

1.Улучшать функциональное состояние организма;

2.Повышать физическую и умственную работоспособность;

3.Способствовать снижению заболеваемости.

**Результаты:**

**Личностные:**

- проявление интереса к новому содержанию занятия;

- проявление любознательности к изучаемому материалу;

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами;

- формироватьположительное отношение к школе и учебной деятельности;

- формировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

- формировать умение определять цель деятельности на уроке;

**-** формировать умение определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;

**-** формировать умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; обнаруживать и исправлять ошибки;

- формировать умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию;

- формировать умение оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий;

- формировать умение самостоятельно выполнять упражнения для коррекции и профилактики имеющихся функциональных нарушений систем организма.

**Познавательные УУД:**

**-** формировать умение находить ответы на поставленные вопросы;

**-** формировать умение на основе анализа делать выводы;

**Коммуникативные УУД:**

- формировать умение слушать и понимать других;

**-** формировать умение строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;

**-** формировать умение оформлять свои мысли в устной форме;

- выражать свою точку зрения;

- адекватно воспринимать другое мнение и позицию;

**-** формировать умение совместно договариваться о правилах общения и поведения.

**Предметные:**

- знать технику ОРУ с мячом;

- выполнять элементы самомассажа.

***Структура урока.***

1. **Организационный момент -** 3 минуты
2. **Вводная часть урока -** 10 минут
3. **Основная часть урока-**24 минуты
4. **Заключительная часть урока** 8 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Этап урока*** | ***Ход урока.***  ***Содержание.*** | ***Дозировка*** | ***Организационно - методические рекомендации*** |
| **I**  **II**  **III**  **IV** | **Организационный момент**  Построение. Приветствие учителя:  - Здравствуйте, меня зовут Наталья Григорьевна. Правила поведения и техника безопасности на уроке физической культуры.  Игра «Звонок на урок».  Учитель:  «Перемена, перемена,  можно прыгать и играть,  но нельзя и забывать,  что когда звенит звонок,  он зовет всех на урок.  Нам опаздывать нельзя,  побыстрее в класс друзья!»  **Девиз-тренд**:  -Я хочу быть здоровым!  -Я могу быть здоровым!  -Я буду здоровым!  **Вводная часть урока.**  а) Строевые упражнения на месте (Напра-во, нале-во).  б) Ходьба:  - обычная;  - на 1-4 на носках руки вверх, на 5-8 на пятках руки в стороны.  Перестроение в две колонны.  в) музыкально-ритмичная композиция  «Я рисую солнце».  Голова - прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне, с ритмическим рисунком.. Руки - поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти круговые движения с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Положение рук: на поясе и внизу.  г) Упражнения для восстановления дыхания.  Подуем на плечо – у!  Подуем на другое -у!  Подуем на живот, как трубка станет рот-о!  А потом на облака-а!  И остановимся пока.  Быстро потянулись  И мне улыбнулись-ш!  д) Универсальная разминка «Самомассаж»  **Основная часть урока.**  Учащиеся вскрывают конверты. Достают задания-тесты и совещаются между собой. Для чего же они  нам сегодня понадобятся?  **1**.Беседа «Мы и наше здоровье». Устный опрос учащихся.  **2.Комплекс ОРУ** «Оранжевое настроение»  с мячом.  **1**. И. п.- стойка, ноги вместе, мяч внизу.  1-2 – мяч вверх, правую ногу назад за носок,потянуться- вдох;  3-4 - и. п- выдох.  **2**. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч на уровне груди  1-2 поворот туловища вправо;  3-4 тоже влево.  **3**.  И.п.- ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч внизу.  1-2 - глубокий присед,мяч вперед — выдох;  3- 4 - встать, мяч вниз- вдох.  **4**.  И. п.- стойка ноги врозь, мяч внизу.  1 - наклон   вперед,  мяч   на   пол — выдох;  2 - выпрямиться,    руки    вверх — вдох.  3-4 тоже.  **5**.  «Начерти круг». И. п.- широкая стойка, мяч в правой   (левой)   руке. Передачи мяча вокруг туловища  **6**.  И. п.- стойка ноги вместе, мяч    горизонтально   за   спиной под локтями.  1 - выпад левой ногой,  2- вернуться в исходное положение;  3-4 -то же с другой ноги.  **7**.  И. п.- стойка ноги врозь, мяч внизу сзади, (рис.  1-2 - наклон вперед прогнувшись, выдох;    3-4 - исходное положение — вдох.  **8**. И.п. – стойка ноги вместе, мяч вперёд.  1- мах правой ногой вперёд;  2- и.п.;  3-4 – тоже с левой ноги.  **9**. И. п.— стойка ноги вместе, руки на пояс, мяч на полу сбоку. Прыжки боком через мяч.  **3**.Игра-эстафета «Режим дня» с мячом.  Кто из вас, ребята, знает, что такое режим дня?  *(Ответы детей)*  Режим, ребята, много значит:  Поможет он решить задачи,  Когда ложиться и вставать,  Когда же книжку открывать,  Когда гулять идти, когда…  Ответ получишь ты тогда,   Когда изучишь ты режим  И станет он тебе родным.  **У**. – А сейчас я предлагаю ответить на вопросы, которые помогут нам узнать, что вы знаете о режиме дня.  1.Нужно ли просыпаться каждый день в одно и то же время?  2. Нужно ли завтракать в одно и то же время?  3.Нужно ли ложиться спать в одно и то же время?  4. Нужно ли делать уроки в одно и то же время?  5.Можно ли нарушать свой режим дня?  **У**. – Если у вас получилось больше плюсов, то у вас правильный режим дня, если больше минусов, то следует изменить свой режим дня, чтобы сохранить свое здоровье. Кто из вас соблюдает режим дня? А сейчас мы поиграем в игру-эстафету, которая поможет запомнить режим дня по которому должны жить дети, которые ходят в школу.  **Эстафета**. На столе лежат карточки с изображением режимных моментов (2комплекта): подъем, зарядка, умывание и т.д. Ребенок подбегает к столу, берет одну карточку и бежит на место, потом второй и т.д. Дети должны выстроить правильный ряд режимных моментов. Чья команда сделает быстрее и правильно – выигрывает.  **У**. – Ну вот, ребята, таким должен быть ваш режим дня, запомнили?  **4**.Стретчинг «Великаны-карлики»   1. И.п: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянитесь руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустите руку вниз, расслабив мышцы. 2. И. п: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо.   3. И. п: встаньте прямо, одна нога за другой.  Наклоняйтесь в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону.  4. И. п: сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки на затылке. Сделайте наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Старайтесь касаться лбом колена.  5. И п: встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните одновременно левую ногу и правую руку. Потянитесь, насколько это возможно. Смените руки и ноги  6. И. п: лягте на спину, руки раскинуты в стороны. Поднимите одну ногу и медленно опустите ее через сторону, при этом максимально потягиваясь. Повторите упражнение 6-8 раз с каждой ноги.  7. И. п: лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и постарайтесь коснуться ими пола за головой.  8. И. п: лягте на живот. Протяните руки назад, взявшись за стопы или икры, и прогните спину. Сделайте паузу в этом положении.  **Заключительная часть урока.**  1) Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья!»  - Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу?- Это я, это я, это все мои друзья.  - Кто из вас, скажите вслух, на уроке ловит мух? - Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? - Кто из вас, как подрастет, в космонавты лишь пойдет? - Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? - Кто из вас, такой хороший, загорать ходил в калошах? - Кто домашний свой урок выполняет точно в срок? - Кто из вас хранит в порядке книжки, ручки и тетрадки? - Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?  - Кто из вас по мостовой ходит кверху головой?  - Кто из вас, хочу я знать, с прилежанием на пять? - Кто из вас приходит в класс с опозданием на час? - Кто в постели целый день и кому учиться лень? - А скажите мне, ребятки, кто утром делает зарядку?  2) -Давайте вспомним, какую задачу мы ставили на сегодняшний урок?  -Удалось ли нам достичь, сформулированных задач?  - Кому сегодня на уроке было трудно?  -Когда было трудно?  3) Музыкально-ритмический рисунок.  4) Выберите любое предложение и продолжите:  Я запомнил…  Я научился…  Я узнал…  Я удивился…  **Домашнее задание.** | **3мин**  1мин  2 мин  10 мин  30 сек  1 мин  3мин  30сек  5 мин  **24мин**  1 мин  7 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  8 мин  **8мин** | *Положительно настроить учащихся на урок. Организовать их внимание.*  *Дети стоят в центре зала, образуя круг. По команде учителя начинают движение по кругу. По окончании слов учащиеся бегут и стараются занять свои места. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибется и не опоздает на урок (в строй).*  *Проговорить всем вместе.*  *Обратить внимание на чёткость выполнения поворотов и быстроту реакции.*  *Слушать счёт.*  *Следить за осанкой.*  *Руки на пояс.*  *Выпрыгивать выше.*  *Следить за дыханием.*  *Следить за направляющим.*  *Выпрыгивать вверх. Руки на пояс.*  *Через нос вдох, а через рот выдох.*  *Выполняем движения плавно.*  *Массаж точек: кончика носа, кончика ушей,виски*  *Ребята озвучивают главную задачу урока.*  *Вести здоровый образ жизни - это значит выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать режим дня...*   * *заниматься спортом...* * *не иметь вредных привычек...*   *Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо.*  *Следить за осанкой.*  *Пятки от пола не отрывать. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.*  *Наклоны выполнять энергично, ноги прямые.*  *Максимально закручивать туловище, ступни с места не сдвигать. Передавать мяч из одной руки в другую, после каждых трех четырех повторений. Дыхание равномерное.*  *Выпад делать не глубокий. Следить за равновесием.*  *При наклоне голову не опускать (для этого детям надо предложить смотреть вперед).*  *Мах выполнять прямой ногой.*  *Прыгать мягко, не наступая на мяч. Дыхание равномерное. После прыжков — ходьба на месте.*  *Запомним режим дня младшего школьника.*  *Освобождённые следят за правильностью выполнения элемента.*  *Следить за правильностью выполнения.*  *Не торопиться. Отвечать правильно.*  *Повторить упражнение 6-8 раз каждой рукой.*  *Сохранять позу 20-30 секунд.*  *Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.*  *Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.*  *Повторить упражнение 6-8 раз.*  *Повторить упражнение 6 — 8 раз с каждой ноги.*  *Повторить упражнение 4-6 раз.*  *Повторить упражнение 6 — 8 раз.*  *Упражнение следует делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводите до конца. А если получается, постарайтесь задержаться в крайней точке на 10-20 секунд.*  Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции.  *Отметить самых внимательных учащихся.*  *Подводим учащихся к проверке и оценке своей работы, формируем положительное отношение к проделанной работе.*  *На данном этапе учащиеся оценивают уровень понимания изученного материала, высказывают собственную позицию, соотносят с мнениями.*  *Прием рефлексии - устная, цель которой – обнародование собственной позиции, соотнесения с мнениями других.*  *Выражаем эмоциональное состояние.*  *Пишут ответ фломастером на индивидуальных карточках.*  *Составить свой режим дня* |