

# УРОК ЗДОРОВЬЯ

« В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

с использованием здоровьесберегающих технологий,  
направленных на пропаганду ЗОЖ

---

*Удре Светлана Вячеславовна  
учитель физической культуры  
I квалификационной категории*

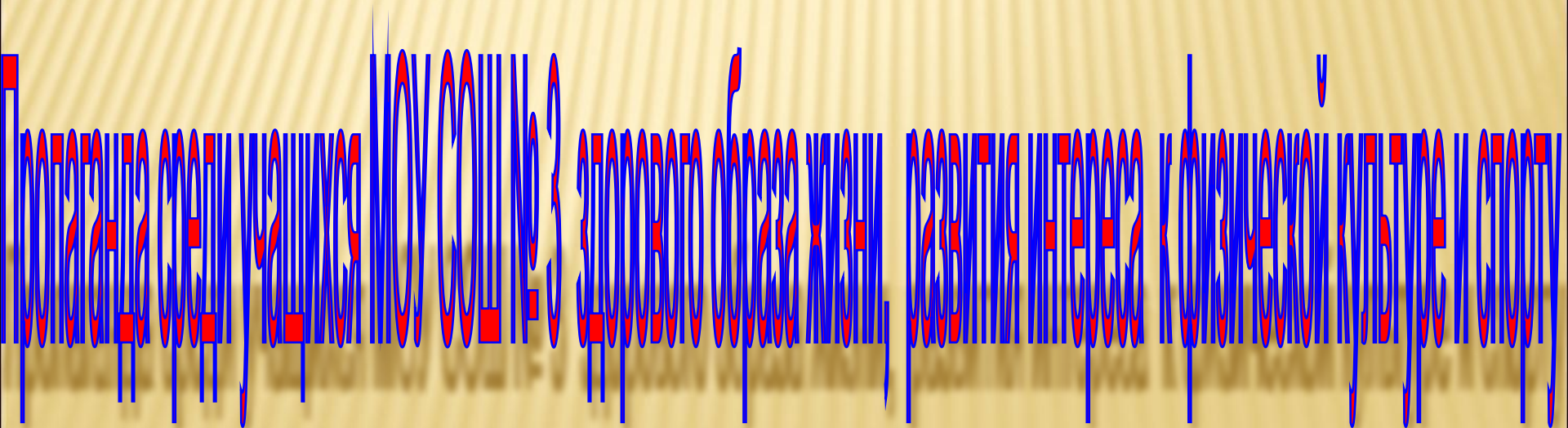
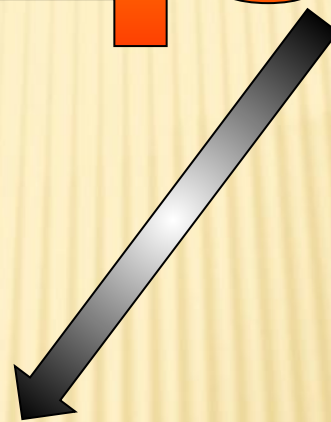
# ТЕМА УРОКА:

---

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.



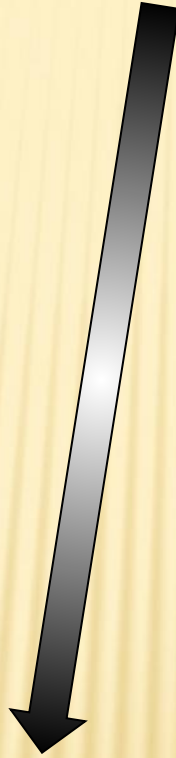
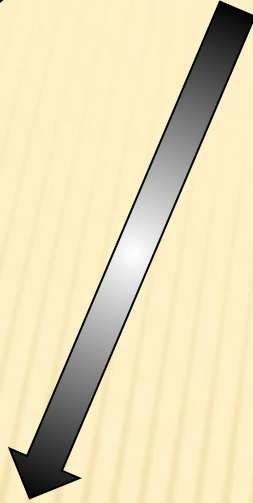
# Цель







# ЗАДАЧИ:



- 
- **Форма проведения:** Спортивные эстафеты.
  - **Место проведения:** спортивный зал.
  - **Методическое обеспечение:** музыкальный центр, компьютер.
  - **Инвентарь:** гимнастические маты, обручи, скакалки, фишки, кубики, мячи, канат.
  - **Пособия:** свисток, секундомер.

---

## **МЕТОДЫ:**

- **Наглядный**
- **Словесный**
- **Строго-регламентированного упражнения**
- **Игровой и соревновательный**

## **Принципы:**

- ▣ **сознательности и активности;**
- ▣ **наглядности и доступности;**
- ▣ **системного чередования нагрузок и отдыха;**
- ▣ **постоянного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;**
- ▣ **адаптированного сбалансирования динамики нагрузок**



# ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА В 3 КЛАССЕ

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
I.	Подготовительная часть (12 мин)			
	<p>1.Проверка готовности спортзала и обучающихся, их настроения на работу, используя музыкальную композицию</p> <p>2.Определить ЧСС, самочувствие учащихся, величину физической нагрузки.</p> <p>3. Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части урока</p>	<p>1. Построение, приветствие.</p> <p>2. Сообщение задач урока, формы его проведения;</p> <p>3. Психологический настрой детей на предстоящее занятие;</p> <p>4. Измерить ЧСС</p> <p>5. Ходьба</p> <p>1) на носках, руки вверх, вращения кистями;</p> <p>2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>20 сек</p> <p>10 сек</p> <p>по 4 об. 0,5 круга</p> <p>по 4 об. 0,5 круга</p>	<p>Обратить внимание на форму!</p> <p>Формы организации: фронтальная, поточная, по отделениям, индивидуальная</p> <p>Использование музыкальной психорегуляции для снятия психоэмоционального напряжения</p> <p>Влево, вправо. Восьмёркой</p> <p>Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны,</p>

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
	4. Подготовить организм детей к работе в основной части урока.	<p>3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя – и.п.;</p> <p>4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;</p> <p>5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая вниз, вращения прямыми руками;</p> <p>5. Перестроение для бега в движении.</p> <p>6. Бег медленный</p> <p>7. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений (приложение 1)</p>	<p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>10 сек</p> <p>1,0 мин</p> <p>1,0 мин</p>	<p>объясняя положение рук и показывая упражнения.</p> <p>Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.</p> <p>Поочередно вперёд, назад.</p>



№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
	<p>5. Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног, брюшного пресса и спины.</p>	<p>ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П.-правая рука вверх 1-4 – на каждый счет смена положения рук</li> <li>2. И.П.-руки к плечам 1-4 – вращения вперед 5-8 – вращения назад</li> <li>3. И.П. – руки за спину в замок 1-3 – наклоны вперед 4- и.п.</li> <li>4. И.П. – руки в замок перед грудью 1. руки вперед 2. и.п. 3. руки вверх 4. и.п.</li> <li>5. мельница</li> <li>6. И.П. – О.С. 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – упор присев 4 – и.п.</li> </ol>	<p>3,0 мин 30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек 30 сек</p>	<p>Предварительно, для выполнения ОРУ, разделить класс на три шеренги, встать в 3-х метрах друг от друга. Рука прямая, хлёсткое движение кисти. Акцентировать внимание учащихся на движение кистей, включать в работу мышцы брюшного пресса</p>

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
	6. Подготовка мест занятия	СБУ 1. с высоким подниманием бедр 2. с захлестыванием голени 3. приставной шаг (правым боком) 4. по кочкам 5. приставной шаг (левым боком) 6. прыжки на правой ноге 7. прыжки на левой ноге 8. многоскоки 9. ускорение	3,0 мин. 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 10 сек	Следить за положением пальцев, углом Сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы. Вести контроль над выполнение упражнений словесно и индивидуально,  подходя к месту занятия.

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
II.	Основная часть (25 мин)			
	<p>1.Закрепление навыков по овладению техникой выполнения силовых, скоростных, скоростно-силовых и упражнений на выносливость, посредством выполнения упражнений.</p> <p>2.Развитие координации, ловкости, посредством выполнения упражнений со скакалкой.</p> <p>3.Воспитание морально-волевых качеств: коллективизма.</p>	<p>Класс делится на 2 отделения.</p> <p><u>1. конкурс команд:</u></p> <p>I этап — «Челночный бег»;</p> <p>II этап — «Поднимание туловища»;</p> <p>III этап — «Чехарда»;</p> <p>IV этап — «Кенгуру»;</p> <p>V этап — «Млечный путь»;</p> <p>VI этап - эстафета “хоккеисты”;</p> <p>VII этап — Прыжки в длину с места;</p> <p>VIII этап — “Дружная семья”.</p>	<p>24 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>оценивается скорость выполнения</p> <p>- смена кубиков</p> <p>--каждый участник выполняет 5 раз поднимание туловища.</p> <p>-прыжки друг через друга) в парах, назад возвращаются бегом;</p> <p>-ребенок сидя на мяче, прыгает до стойки, возвращается бегом и предает мяч;</p> <p>-преодоление препятствия – прыжки через скакалку;</p> <p>-члены команды поочередно хоккейной клюшкой обводят мяч вокруг стоек;</p> <p>-какая команда дальше прыгнет:</p>



№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировани е нагрузки	Организационно- методические указания
	4. Воспитание гражданских чувств, гражданской позиции, чувство ответственности	<p><u>2.Конкурс капитанов</u> (приложение 2)</p> <p><u>3. Конкурс для освобожденных детей:</u></p> <p>I этап – Нарисовать эмблему для Олимпиады – Сочи 2014;</p> <p>II этап – Составить спортивные частушки;</p> <p>III этап – Разгадать кроссворд, посвященный Олимпийским играм (приложение 3);</p> <p>IV этап – Составить наибольшее количество слов из слова: олимпиада</p>	<p>1 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p> <p>7 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Инструктивная карточка оценивается скорость выполнения</p> <p>С применением ИКТ (информационно-компьютерных технологий)</p>



# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Метод обучения	Формируемые УУД
I. Самоопределение к деятельности. Организационный момент.	1. Построение, приветствие. 2. психологический настрой детей на предстоящее занятие.	-создает эмоциональный настрой на урок, используя музыкальную композицию для снятия психоэмоционального напряжения	-подготовка класса к работе	-словесный, -наглядный	Познавательные УУД:-выявлять связь занятий физической культурой с учебной и трудовой деятельностью. Личностные УУД: -самоопределение понимание значения физической культуры в жизни. Коммуникативные УУД: -Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками человека.



Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Метод обучения	Формируемые УУД
<p>II. Планирование урока. Целеполагание</p>	<p>1. сообщение задачи урока, формы его проведения. 2.Профилактика осанки и плоскостопия</p> <p>Учитель: А вы знаете, где у вас позвоночник? Покажите его. А что такое осанка? А что может испортить осанку?</p> <p>Чтобы укрепить вашу осанку, мы с вами сегодня выполним упражнения для укрепления мышц спины и стопы.</p>	<p>-ставит задачу -побуждает к высказыванию своего мнения</p>	<p>- делятся информацией</p>	<p>-словесный, -наглядный</p>	<p>Познавательные УУД ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД, -целеполагание -оценивать правильность выполнения Движений.</p>

Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Метод обучения	Формируемые УУД
<p>III. Работа по теме урока</p>	<p>3. Групповая работа с детьми - Конкурс команд: I этап — «Челночный бег»; II этап — «Поднимание туловища»; III этап — «Чехарда»; IV этап — «Кенгуру»; V этап — «Млечный путь»; VI этап - эстафета “хоккеисты”; VII этап — Прыжки в длину с места; VIII этап — “Дружная семья”.</p> <p>- Конкурс капитанов (приложение 2)</p> <p>4. Индивидуальная работа освобожденными детьми -Конкурс освобожденных: I этап – Нарисовать эмблему для Олимпиады – Сочи 2014; II этап – Составить спортивные частушки; III этап – Разгадать кроссворд, посвященный Олимпийским играм (приложение 3); IV этап – Составить наибольшее количество слов из слова: олимпиада</p>	<p>-выбирает и проводит эстафеты; -следит за правильностью выполнения задания;  -следит за безопасностью выполнения задания;</p> <p>Дать учебную Ситуацию</p> <p>Организует деятельность</p>	<p>выполняют игровые упражнения;</p> <p>- существляют самопроверку упорядоченно, сравнивая с эталоном</p> <p>Творческая работа в группе</p>	<p>Игровой и соревновательный,  - словесный, - наглядный</p> <p>повышение эмоционального уровня ;</p> <p>техника выполнения упражнения должна соответствовать цели занятия</p>	<p>Личностные УУД, -установка на здоровый образ жизни; уважать мнения партнера в группе Регулятивные УУД, -проводить анализ действий игроков во время эстафет; Познавательные УУД -самостоятельно оценивать свое самочувствие; Коммуникативные УУД, -взаимодействовать с партнером по эстафете и учитывать его реакцию на эстафеты; Регулятивные УУД -осознание качества и уровня усвоения; -различать способ и результат собственных действий; -контроль;</p>



Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Метод обучения	Формируемые УУД
IV.Организованное завершение урока	<p>1.Построение в шеренгу.</p> <p>2. Релаксация: представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил . С таким же чувством вы сейчас пойдёте на следующий урок, где будете также активно и качественно работать и получать знания;</p>	<p>-указания учителя;</p> <p>-Организует рефлексию</p>	<p>- слушать указания учителя;</p> <p>-слушают указания учителя; делятся информацией;</p>	<p>словесный</p> <p>наглядный</p>	<p>Познавательные УУД -анализировать правильность выполнения упражнений Коммуникативные УУД, -соблюдать правила взаимодействия с партнером Регулятивные УУД -адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей Личностные УУД, -смыслообразования, -осознания элементов здоровья</p>
V. Итог урока	<p>1. Подведение итогов урока;</p> <p>2. Домашнее задание Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>3. Организованный уход из зала</p>	<p>-акцентирует внимание на конечных результатах учебной деятельности обучающихся на уроке;</p> <p>--задает домашнее задание</p>	<p>находят ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке;</p> <p>-осуществляют самооценку собственной учебной деятельности -формулируют конечный результат своей</p>	<p>словесный</p>	<p>-осознанного понимания чувств партнера, сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнения</p>



# Дыхательная гимнастика

успокаивающее дыхание:

Вдох    выдох    пауза

4 с    -    5с    -    2с

4 с    -    4 с    -    2с

4 с    -    6с    -    2с

мобилизирующее дыхание:  
пауза

Вдох    выдох

4с    -    2с    -    4с

4с    -    5с    -    2с

4с    -    6с    -    2с



# ИНСТРУКТИВНАЯ КАРТОЧКА.

**Цель:** достичь среднего уровня ИТП.

Мой ИТП =

ЧСС после разминки за 1 мин. =

Оценивание 1 этапа работы:

«3» балла - ЧСС - средний уровень ИТП;

«2» балла - ЧСС - ближе к нижней или верхней границе;

«1» балла - ЧСС - за пределами верхней или нижней границы. (Нужное подчеркнуть).

## Тест: Упор присев-упор лежа-упор присев-10 раз

•Выполнить тест

•Записать результат: в сек.

Определить свой уровень выполнения теста в соответствии с нормативным возрастным показателем и подчеркнуть в таблице количество набранных баллов.

Низкий уровень (1 балл)	Ниже среднего (2 балла)	Средний уровень (3 балла)	Выше среднего (4 балла)	Высокий уровень(5 баллов)
4,9 сек	4,8-4,6 сек	4,5-3,9 сек	3,8-3,7 сек	3,6 сек

# КРОССВОРД :

---

## По горизонтали:

- Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов. (Многоборье)
- Что дают (произносят) спортсмены и судьи на Олимпийских играх ? (Клятву).
- Как называют судью в боксе ? (Рефери)
- Как называют человека, лазающего по скалам ? (Скалолаз)
- Как по другому называется игра в ручной мяч ? (Гандбол)

## По вертикали:

- Назовите столицу XXII Олимпийских игр ? (Москва).
- Как называют вратаря ? (Голкипер).
- Что у туриста находится за душой ? (Рюкзак).
- Как называется борьба на руках ? (Армреслинг).



