**Личная гигиена человека**

**Цели:** повторить разминку; направленную на развитие координации движений, познакомить с понятиям гигиена; провести подвижную игру.

Формируемые УУД: *предметные*: иметь представление о понятии гигиена, о технике высокого старта и правилах выполнения команд, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата ; *личностные:* развития адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развития этических чувств, доброжелательности и эмоциональности – нравственного отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, ленточки.

**Дата и время:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержания уроков** | **Дозировка** | **Методическое указание** |
| **1** | **Вводная часть**  **1. Построение в одну шеренгу, организационные команды.**  - Поговорим о личной гигиене. Вы могли уже прочитать о ней в учебнике. Кто прочитал.  Гигиена – это наука, изучающая условия сохранения здоровья, система мероприятий, направленная на его сохранение. Все, конечно, понимают, что, занимаясь физической культурой, человек потеет. Поэтому не стоит забывать о мытье рук, тела. Умываться необходимо после каждой серьезной нагрузки. И конечно, же, если вы испачкались, то от грязи надо стараться избавиться, смыв ее водой с мылом. Мероприятия личной гигиены на только не связанна с физ культурой – по утрам чистить зубы, хорошенько проснуться, мыть руки перед едой и после еды, после прогулки, после туалета.  Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!  - Налево в обход шагом марш!  - Задания на бег: можно обгонять друг друга, но при условии, что обгон не будет мешать тому, кого обгоняют. Вам выбрать удобную скорость бега, чтобы пробежать все нужное время.  - Шагом марш! Бегом марш!  Бег  - Те, кто устает во время бега, не должны останавливаться на месте. Нужно отойти внутрь круга и там уже идти шагом, постепенно восстанавливая силы и дыхание.  Переходи на шаг  1.**Разминка, направленная на развитие координации движений**  Повтори урока 11 | **15/**  **2//**  **2р** | Построение на привычном месте  Ответы детей  Учащиеся выполняют команды  Учитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции и скорость, правильный подбор темпа и ритма  Учащиеся выполняют дыхательные упражнения  Учащиеся выполняют четко и правильно  Выполнять в быстром темпе, держать руки в стороны |
|  |  |  |  |
| **2** | **Основная часть**  **1. Знакомство с техникой высокого старта**  - Сегодня вы познакомитесь с техникой с высокого старта. Хорошо бы наглядно показать, в чем разница неправильного старта, когда мы стоим расслабленно или даже просто в сойке ноги вместе, руки вдоль туловища, и когда мы готовы бежать. Стартовать из обычной стойки намного тяжелее, а значит, есть потеря времени. А если встать правильно – правая нога чуть впереди, ноги полусогнуты, левая крепко упирается в пол. Ноги, как пружина, в любом момент готовы распрямиться и толкнуть тело вперед. Руки согнуты: правая чуть впереди, над правой ногой а левая чуть сзади. Они начинают работать одновременно с ногами, помогая набрать скорость.  Главное – это быстрый старт, а не скорость пробегания дистанции  **2. Разучивание стойки при командах «На старт» «Внимания» «Марш»**  По команде На старт!  Внимание!  Марш!  Сначала отрабатываем первые две команды два раза, затем третью, давая детям возможность пробежать 10-15м. затем возвращаемся в исходную позицию.  **3.Подвижная игра «Командные хвостики»**  Класс делится на команды, рассчитавшись на первый и второй.  - В этой игре надо не просто бегать, а еще и стараться обыграть соперника тактически – нападать вдвоем на одного, помогать друг другу. Если каждый будет играть сам за себя, то ничего хорошего не выйдет | **25/** | Ученики внимательно слушают учителю  Ученики встают в высокую стойку, учитель проходит вдоль ряда и подсказывает, что надо исправить. Затем один раз по сигналу дети стартуют, пробегает 10 м и возвращает обратно  Дети подходит к стартовой линии и Принимает стартовой позу  Стартуем |
| **3** | **Заключительная часть**  Проводится построение в одну шеренгу  Учитель подводит итоги игр.  **Упражнение на внимание**  -Выполнять надо с закрытыми глазами. Я буду давать команды. Ваша задача – не ошибаться. Вперед! Назад!  Учитель дает команды с постепенным ускорением.  Учитель поощряет тех, кто безошибочно выполнил упражнение, и объявляет об окончании урока.  **Домашнее задание**  Повторить упражнение на равновесие. | **5/**  **30//**  **10//** | Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.  Ученики выполняют команды.  Ученики стоят с закрытыми глазами, ноги вместе.  Учитель похвалить детей за выполнение и объявлять об окончании урока. |