**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 местеОтветы детейУчащиеся выполняют командыУчитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции и скорость, правильный подбор темпа и ритмаУчащиеся выполняют дыхательные упражненияУчащиеся выполняют четко и правильноВыполнять 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 учителюУченики 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 обратноДети подходит к стартовой линии и Принимает стартовой позуСтартуем |
| **3** | **Заключительная часть**Проводится построение в одну шеренгуУчитель 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. |