

Маршрутный лист занятия № 1 класс 3

Предмет «Физическая культура и здоровье»

Дорогой друг! Уважаемые родители!

Перед Вами маршрутный лист. Данный лист поможет Вам справиться со всеми заданиями на сегодняшний день. Следуй моей инструкции и всё у тебя получится. Если при выполнении задания у тебя возникнут трудности можно обратиться за помощью к родителям или ко мне. Не забывай оценивать свою работу и попроси родителей оценить твою работу. Удачи и легкости в выполнении заданий.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ

Правильное дыхание при выполнении упражнений.

К концу занятия ты будешь:

Знать – как правильно дышать при ходьбе, беге, выполнении упражнений.

Уметь – управлять воздушным потоком.

Ты будешь сегодня успешным на занятии, если в конце занятия сможешь выполнить упражнение по изученной технике.

Шаг	Инструкция для учащихся
1	<i>Проблемное поле.</i> Как правильно дышать во время ходьбы, бега, выполнения упражнений. Сегодняшнее занятие поможет тебе детально разобраться в этих вопросах, а также научит слушать свой организм.
2	<i>Инструментарий.</i> Посмотри учебные видеоклипы по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=jnAgFp4R2xM https://www.youtube.com/watch?v=jsMvZEs_jhM https://www.youtube.com/watch?v=CeBnKWIS8sY А чтобы нам двигаться дальше, необходимо немного подготовить свой организм к работе.

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поставь ноги вместе, а руки на пояс. Выполняем перекаты с пятки на носок на месте. 2. Поднимаемся на носки, тянемся вверх. 3. Ноги врозь, руки вверху. Выполняем круговые движения рук вперёд и назад – по 10-15 движений. 4. Необходимо выполнить 10-15 наклонов вперёд, ноги врозь. 5. Ноги врозь, руки в стороны. Выполняем повороты вправо-влево. 6. Выполняем выпады вперёд – правой и левой ногой попеременно – по 10 на каждую ногу. 7. выполняем махи правой и левой ногой попеременно вперёд-вверх – по 10 на каждую ногу. 8. Круговые вращения коленями вправо-влево – по 10 движений в каждую сторону. 9. Выполняем 10 приседаний. 10. Выполняем 15-20 прыжков – ноги-врозь, ноги-вместе. 11. Ходьба на месте, восстанавливаем дыхание.
3	<p><i>Этап контроля.</i></p> <p><i>Упражнений звуковой гимнастики (выполнять по 4-6 вдохов-выдохов)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Паровозик 2. Лыжник (на месте) 3. Гуси летят 4. Часики 5. Трубочка 6. Петух 7. Каша кипит 8. Насос 9. Шофёр (регулировщик) 10. Вырасти большой 11. Подуй на одуванчик (листки, снежинку) 12. Надувайся шарик (из кулаков сделать «трубочку» и дуть в неё) 13. Дуем в рожок (руки создать трубочкой и дуть со звуком – «у-у-у») 14. Песенка водички 15. Надуем щёки, как воздушный шар 16. Маятник – «Ту-у-х!» 17. Шагом марш «Ти-ше!»

	<p>18. Дождь и дождик: «кап-кап», «ка-а-ап – ка-а-а-п» 19. Ветер и ветерок (порывы ветра + руками махать »У-у-у!«) 20. Повздыхаем – страх, грусть, веселье, усталость (Ох, ах, эх, ой, ай, яй)</p>									
4	<p><i>Цель – рефлексия</i> Оцени всё ли у тебя получилось сегодня. Перед тобой линейка. Оцени себя по шкале от 0 до 10 баллов. На сколько баллов ты выполнил работу, такую отметку ты и сделай на линейке</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td>Выполнил с помощью родителей</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td>Выполнил сам, но были затруднения</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td>Выполнил работу самостоятельно</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> </table> <p>Пришли выполненное задание на проверку: (адрес электронной почты, вайбера, ВК, блога, сайта, веб-конференции, номер телефона и т.д.)</p>		Выполнил с помощью родителей	1		Выполнил сам, но были затруднения	2		Выполнил работу самостоятельно	3
	Выполнил с помощью родителей	1								
	Выполнил сам, но были затруднения	2								
	Выполнил работу самостоятельно	3								

*Допиши фразу: «Было трудно ...Оказалось ...» и отправь
(адрес электронной почты, ВК, вайбера, блога, сайта, веб-конференции, номер
телефона и т.д.)*

Спасибо за работу!