

**План урока физической культуры в начальных классах**

**с применением голосового помощника Маруси.**

**Подготовила: Никанорова Татьяна Федоровна,**

**учитель физической культуры МАОУ «СОШ №9» г. Великого Новгорода**

**Тип урока**: образовательно-тренировочный

**Тема урока**: Правила здорового образа жизни

**Технологии:** личностно- ориентированная, здоровьесберегающая, игровая, соревновательная.

**Цель урока**: Формирование положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом, своему здоровью.

**Задачи:**

1. образовательная: систематизировать знания и представления о компонентах здорового образа жизни посредством викторины;

2. воспитательная: воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью, воспитание чувства товарищества, целеустремленности;

3. оздоровительная: формирование навыков правильной осанки, укрепление основных групп мышц посредством системы Табата, совершенствование двигательных навыков, развитие ловкости, координации движения, чувства ритма, внимания в подвижной игре «Угадай, кто затейник».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть урока:** | **План урока:** | **Рисунки:** |
| Подготовительная часть урока | Построение. Приветствие  Сообщение задач урока.  **Разминка под музыку**  с помощью голосового помощника Маруси. |  |
| Основная часть | 1. Т**ренировка по системе Табата**  с помощью голосового помощника Маруси |  |
| 2**. Викторина о спорте**  с помощью голосового помощника Маруси |  |
| 3**.Подвижная игра**  «Угадай, кто затейник»  с помощью голосового помощника Маруси. |  |
| Заключительная часть | **Восстановление дыхания**, релакс, отдых под звуки моря с помощью голосового помощника Маруси.  Подведение итогов урока.  Рефлексия |  |