

Технологическая карта урока по физической культуре

Класс – 3

Дата и место проведения: спортивный зал

Время урока: 40 мин

Учитель: Крюкова М. В.

Тема: Развитие физических качеств обучающихся, посредством эстафет

Раздел: Подвижные игры

Цель урока: Совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.

Тип урока: урок с образовательно-тренировочной направленностью.

Методы обучения: Игровой, соревновательный, словесный, наглядно - практический; групповой.

Класс: 3

Кабинет: Спортивный зал

Время: 40 минут

Оборудование и инвентарь: свисток, теннисный мяч 2 шт, теннисная ракетка 2 шт, фишки 6 шт, волейбольный мяч 2шт, обручи 2 шт, гимнастическая палка 2 шт, ведро 2 шт.

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия	Виды контроля
<p>1.Организационный момент</p> <p>Актуализация знаний.</p> <p>Постановка цели и задач.</p> <p>Мотивация учебной деятельности.</p> <p>Цель: организовать учеников к решению основной задачи урока.</p>	<p><u>Построение, приветствие учителя.</u></p> <p>- Класс, стройся! Равняйся! Смирно!</p> <p>Здравствуйте ребята. По порядку рассчитайсь! На 1-2 рассчитайсь!</p> <p>Учитель озвучивает тему и цель урока («Веселые старты», цель: развитие физических качеств, научиться играть в команде), создаёт эмоциональный настрой на изучение нового предмета.</p> <p><u>Дает команду на выполнение строевых упражнений.</u></p> <p>-Направо, раз -два!</p> <p>-Нале-во, раз -два!</p> <p>-Кру-гом, раз -два м!(2р.)</p> <p>-Направо, раз -два!</p> <p>Следит за тем, что бы команды выполнялись правильно.</p> <p>- Класс, в обход налево, шагом марш!</p> <p>Даёт команды на выполнение заданий.</p> <p><u>Бег с заданием.</u></p>	<p>Обучающиеся строятся и приветствуют учителя. Создает эмоциональный настрой.</p> <p>Выполняют команды.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ</p>	<p>Выполнение действий по инструкции</p> <p>Выполнение действий по инструкции</p>

	<p>- Класс бегом марш! Приставным шагом правым боком. Приставным шагом левым боком. Бег спиной.</p> <p><u>Ходьба с заданием.</u></p> <p>- Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба руки вверх на носочках. Ходьба руки за голову, на пятках.</p> <p><u>Проводит дыхательную гимнастику</u></p> <p>1-Руки через стороны - вдох</p> <p>2- Руки через стороны – выдох.</p> <p>- направляющий на месте стой, раз-два.</p> <p>Нале-во, раз-два.</p> <p><u>Техника безопасности.</u></p> <p><u>Перестраивает обучающихся в круг, для выполнения ОРУ.</u></p> <p><i>(ОРУ приложение 1)</i></p> <p><u>Упражнение на восстановление дыхания.</u> Глубокий вдох, выдох. - Направо, в обход налево шагом «марш»!</p> <p>- Направляющий на месте, стой, раз, два.</p> <p>Налево. На первый – второй рассчитайсь! Первые номера стоят на</p>	<p>Выполняют упражнения.</p> <p>Перестраиваются под руководством учителя для выполнения ОРУ.</p> <p>Выполняют ОРУ.</p> <p>Выполняют упражнения на</p>	<p>движения учителем.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> исполняют речь для регуляции своего действия; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p>	<p>Выполнение действий по инструкции</p> <p>Выполнение действий по инструкции</p>
--	---	---	---	---

	месте. Вторые четыре шага вперед шагом «марш»!	восстановления дыхания.		
<p>2.Основная часть.</p> <p>Актуализация знаний.</p> <p>Цель: формирование и умение у обучающихся осознанного выполнения игровых заданий.</p>	<p>Озвучивает правила техники безопасности. Создает эмоциональный настрой перед началом эстафет. Объясняет правила, назначает капитана, проводит «Веселые старты».</p> <p><i>(Веселые старты приложение 2)</i></p>	<p>Дают название команде.</p> <p>Выполняют упражнения.</p>	<p>Регулятивные: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.</p>	<p>Выполнение действий по инструкции</p>
<p>3.Заключительная часть.</p> <p>Контроль усвоения.</p> <p>Обсуждение</p>	<p>- А сейчас мы немного отдохнем и поиграем в игру «Кто быстрее?»</p> <p><i>(Игра «Кто быстрее приложение 3)</i></p> <p><u>Подведение итогов эстафеты.</u></p>	<p>Играют.</p>	<p>Регулятивные: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей;</p>	<p>Выполнение действий по инструкции</p>

<p>допущенных ошибок.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Цель: снизить активность учащихся.</p>	<p>- Сегодня на уроке мы с вами проводили эстафеты, а так же поиграли в подвижную игру. Все работали отлично, соблюдали правила и играли честно. А победила у нас сегодня- дружба.</p> <p>-Какое задание было наиболее сложным? С чем справились легко?</p> <p>Спасибо за урок!</p> <p>До свидания!</p> <p>Организует выход из зала.</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Анализируют свою деятельность.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p>	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его.</p> <p>Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p>	<p>Оценивание учащихся за работу на уроке.</p>
--	--	--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Общеразвивающие упражнения на месте

(ОРУ на месте)

И.п. – исходное положение

О.с.- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
1	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п. 5- наклон головы вправо. 6- и.п. 7 - наклон головы влево. 8- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное.
2	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки	1-2 - рывки руками перед грудью	4 - 8 раз	Смотреть вперед.

	перед грудью	3-4 - рывки прямыми руками в стороны		Рывок резче.
	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх	1-4—круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища вперед, руки в стороны 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево, правую руку вверх 6- и.п. 7- наклон туловища вправо, левую руку вверх 8-и.п.	4-8 раз	Рука прямая.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
	И.п. – широкая стойка, руки перед собой	1-3-пружинистые наклоны вперед, коснуться локтями пола 4- и.п.	4-8 раз	Наклон ниже. Локтями достать пол, колени не сгибать.
	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.

И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
И.п. - выпад вправо, руки на коленях	1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону	4-8 раз	Опускать таз ниже.
И.п. – глубокий выпад вправо	1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону	4-8 раз	Нога на полной стопе.
И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
И.п. – узкая стойка, руки на пояс.	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди	8-10 раз	Прыгать выше. Бедро выше.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Веселые старты

- 1) **«Не урони мяч».** У первого игрока в руках теннисная ракетка, на ней лежит теннисный мяч, по сигналу донести мяч на ракетке до фишки и вернуться обратно, стараясь не уронить мяч.
- 2) **«Пингвин».** У первых игроков между ног волейбольный мяч, по сигналу игроки идут до фишки, в обратном направлении бегут бегом, мяч несут в руках.
- 3) **«Ведение мяча в обруче».** Первый игрок держит обруч в руках, мяч лежит на полу, по сигналу игроки бегут до фишки и обратно, ведя мяч обручем.
- 4) **«Быстрый и ловкий».** Игроки в руках держат гимнастическую палку. По сигналу игроки бегут до фишки и обратно, обводя мяч палкой вокруг кеглей.
- 5) **«Посадка овощей».** Команда строится в колонну по одному за линией старта. У первого участника в руках ведро с мячами, условно обозначающими овощи (лук, свекла, морковь, картофель). По сигналу участник с «овощами» бежит и раскладывает их в соответствующие кружки, после чего возвращается обратно бегом по прямой. Второй участник бежит и собирает овощи в ведро и передает третьему участнику и т.д. Все участники должны оббегать команду.
- 6) **«Кто больше попадет в корзину».** У каждого игрока обеих команд находится маленький мяч, по команде учителя первые игроки каждой команды бегут до корзины стараются попасть в нее мячом с линии, затем бегут обратно даже, если не попал, касаются следующего игрока и следующий игрок делает тоже самое. Эстафета заканчивается на том, что учитель подсчитывает количество попавших мячей в корзину, побеждает та команда, у которой оказалось больше мячей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Подвижная игра «Кто быстрее»

Все играющие становятся в круг на вытянутые руки, лицом к центру. Один играющий находится за пределами круга, это водящий. Участники держат руки за спиной. Водящий передвигаясь, задевает за руки любого игрока и бежит по кругу. Тот, которого задела, бежит в противоположную сторону. Игрок, который пробежал круг первым занимает свободное место. А второй становится водящим. Игра продолжается.