*Тип урока: закрепление ранее изученного*

Класс: 3 «е»

**Технологическая карта урока физической культуры.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | Легкая атлетика |
| **Цель** | Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся с помощью эстафет, подвижных игр. |
| **Задачи** | ***Образовательные:***  *1) Способствовать совершенствованию жизненно важных навыков и умений в подвижных играх.*  *2) Обучать подвижным играм «Братец Кролик, братец Лис», «Два мороза», «Воробьи и вороны»*  *3)Способствовать развитию основных физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости.*  ***Развивающие*:**  *1)Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям*  *2)Формировать умение обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.*  ***Воспитательные:***  *1)Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физическим упражнениям и подвижными играми.*  *2)Формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности.*  *3)Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленной цели.* |
| **Планируемые результаты** | ***Предметные:***  *1)Комплекс обще-развивающих упражнений.*  *2) Знать и уметь играть в подвижные игры.*  *3)Уметь выполнять важные навыки и умения в подвижных играх.*  *4) Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях*.  ***Формируемые УУД***  *- Личностные*  *- Регулятивные*  - *Коммуникативные*  - *Познавательные* |
| **Основные понятия** | Комплекс ОРУ, темп, двигательные качества ( ловкость, быстрота), исходное положение, эстафета, основная стойка. |
| **Межпредметные связи** | Математика |
| **Оборудование** | Свисток, протокол эстафет, 3 скакалки, 3 мяча, 3 обруча, картонные кружки зеленого, желтого и красного цветов, кегли (флажки), 9 кубиков |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи этапа урока**  **(вида работ)** | **Деятельность**  **учителя**  **Задания для учащихся** | **Деятельность**  **учеников** | **Планируемые результаты** | | **Время** |
| **Предметные** | **УУД** |
|  | **I. Вводная часть** | |  |  |  |
| Задачи:  Организовать класс на работу, познакомится.  Мотивировать учащихся к учебной деятельности.  Актуализировать значимость умения прыгать. | Организует строит детей , приветствует ,ставит задачи урока.  *Равняйсь !Смирно!*  *Задачи нашего урока*  *Развитие двигательных качеств: ловкости, выносливости и силы.*  *Эти двигательные качества мы будем развивать с помощью эстафет и подвижных игр.*  *Напра-во!*  *За направляющим по залу шагом марш!*  **Разминка в движении по кругу.**  1) Обычная ходьба (о.5 круг под счет учителя)  2) Ходьба на носках (0,5 круга) (плечи развернуть, голову поднять):  -руки на пояс  – руки в стороны  -вверх руки  3) Ходьба на пятках (о, 5 круга)( руки за головой)  4) Спортивная ходьба (0.5 круг)  5) Бег (обратить внимание на работу рук, ногу ставить с носка, бежать строго по разметке- не срезая круги):  -легко (1 круг)  -змейка по ширине зала (1 раз)  6) Бег без задания(1 круг)  7) Переход на ходьбу  8) Восстановление дыхания.  Построение в шеренгу *Направляющий на месте стой раз два!*.  *На 1, 2, 3 рассчитайсь. Первые номера 6 шагов вперед, вторые номера 4 шага вперед и третьи номера 1 шаг вперед. В три шеренги стройся(считаю шаги до 1-6)*  *На вытянутые руки влево разомкнись*  *Равнение в колоннах*  **Комплекс ОРУ:**  ***1)Наклоны туловища влево и вправо.***  *И.п. стойка ноги врозь , руки на пояс.*  *Влево начинай!*  *1-2 наклоны влево*  *3-4 наклоны вправо*  *(тоже упражнение, только с добавлением руки)*  ***2)Наклоны вперед:***  *И.п стойка ноги врозь, руки на пояс*  *1. наклон вперед, коснуться кончиками пальцев пола*  *2. наклон, положить ладони на пол*  *3.-2*  *4.- и.п*  ***3)Выпады вперед***  *И.п – о.сс левой ноги начинай!*  *1. выпад левой вперед руки на колено*  *2-3 пружинящие подседания на левой*  *4. И.п*  *Тоже с правой ноги*  ***4) Махи ногами***  *И.п – стойка ноги врозь, руки на поясе*  *1. мах правой коснуться левой руки*  *2.и.п*  *3. мах левой*  *Коснуться правой руки*  *4.и.п*  ***5) Наклоны в положении сидя***  *И.п – сидя, ноги врозь по шире , руки на поясе принять!*  *1. наклон к левой ноге, коснуться носка.*  *2. в середину*  *3. наклон к правой коснуться носка.*  *4. и. п*  ***6) «Велосипед»***  *И.п. – сидя на полу опора на локти.*  Выполнять движения ногами, как на велосипеде вперед и назад.  ***7) Круговые вращения голеностопом***  *И. п. – стойка- ноги врозь, руки на пояс, левая нога на носок.*  *1 – 4 – круговые вращения левой ногой*  *Смена ноги*  *5-8 - правой*  ***8) Прыжки***  И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях  1-2- прыжки на левой  3-4- на правой  5-8- на двух **по выше (учитель говорит громко)**  *Перестроения по командам к старту эстафет.*  Дать название командам и провести перекличку | Строятся, выполняют команды, приветствуют учителя.  Слушают задачи урока  Выполняют команду  Дети двигаются по кругу, выполняют задания  Строятся в 1 шеренгу. Рассчитываются на 1, 2,3.  Размыкаются  Равняются  Выполняют упражнения заданные учителем  Перестраиваются по командам к старту эстафет | Выполнение комплекса ОРУ | **П, К.:**  Соблюдать  простейшие нормы  речевого этикета:  здороваться,  прощаться,  благодарить.  **Р., К.:**  Контроль собственной деятельности, распределение нагрузки и организация восстановления в процессе её выполнения упражнений; | *1 мин*  *4 мин*  *1 мин*  *6 мин* |
|  | **II. Основная часть** | |  |  |  |
| Задачи  Организовать выполнение эстафетных заданий.  1. Провести эстафеты  2. Фиксировать результаты  3. Подвести итог  1.Объяснить игру  2.Организовать на игру  3.Подвести итог  1.Объяснить игру  2.Организовать на игру  3.Подвести итог | ***Метание мяча.***  Разделить на 3 команды.  Объяснить и показать:   * правильное удержание мяча * стойку * замах   Имитировать технику броска 3-5 раз.  Первых игроков команд перевести на противоположную сторону.(они будут собирать мячи, после первой попытки)  Выполнение.  Последовательность выполнения первые метают, игроки с противоположной стороны по команде учителя собирают и приносят к старту, сами становятся к конец своих колон. А первые, которые отметали, бегут на противоположную сторону. Вторые метают. Первые собирают мячи, приносят на старт и уходят в конец колонны, вторые на противоположную сторону и т.д.  ***Челночный бег.***  Бег с касанием рукой трех линий.  Выполняют по сигналу учителя. (Марш)  Повторить 2-3 раза.  Похвалить, кто выиграл. Отобрать победителя в каждой четверке.  Победители бегут отдельно.  ***Эстафеты:***  **1.*Передача малого(теннисного)мяча*** бежать до лицевой линии, **коснуться** ее мячом , вернуться и передать мяч следующему  **2. *Эстафета «челночный бег»***  Каждый член команды с мячом в руках бежит по принципу челночного бега до трёх линий и передает мяч (эстафету) следующему участнику команды.  ***3.«Бег со скакалкой».***  По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг до обруча, кладет в него скакалку, возвращается назад, предает эстафету рукой. Следующий бежит до обруча, возвращается прыжками через скакалку.  **4. *Эстафета с передачей под ногами***  Команда стоит плотно, в колонне, в стойке ноги врозь.  Капитан по команде выбегает с мячом до противоположной стены, касается линии, возвращается назад, поворачивается спиной к команде и передает мяч под ногами. Последний игрок ловит мяч и бежит, касается, возвращается, передает…и т.д.  **5. *Передача над головой***  То же что и **4**, но передача над головой.  **Подведение итогов.**  (Команде победителей оценка за урок 5)  **Подвижные игры:**  **«Перестрелка»**  ***Запасная***  **«Воробьи и вороны»**  Подготовка к игре «Вороны-Воробьи»   1. построение в одну шеренгу, расчет на 1 и 2 2. команды становятся в центре зала спиной друг к другу   2 команды: воробьи и вороны. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Учитель кричит «воро-**ны**», либо – «воро-**бьи**». Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьев. Если называют команду воробьев, то они догоняют ворон. Те, кого поймали, становятся членными другой команды. | Называют названия команд(Мишки, зайчики, барсики)  Выполняют эстафетные задания  Рассчитываются, делятся на две команды  Играют в игру «Воробьи и вороны»  4-5 раз | Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в соревновательных условиях.  Знать и уметь играть в подвижные игры  Уметь выполнять важные навыки и умения в подвижных играх  Уметь выполнять задания по сигналу учителя | **Р:**  организация самостоятельной деятельности в соревновательных условиях с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования  **Л:**  Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания  **П, Л:**  правильное выполнение двигательных действий использование их в игровой и деятельности,  взаимопомощи и сопереживания  **Р:**  организация самостоятельной деятельности в соревновательных условиях | *10мин*  *7 мин*  *9мин*  *9 мин.* |
|  | **III. Заключительная часть** | |  |  |  |
| Задачи  Снизить нагрузку.  Восстановить, успокоить детей.  Подвести итоги урока.  Дать задание на дом | *Класс, за направляющим в обход по залу шагом марш!*  Восстановление дыхания.  Построение в одну шеренгу.  2).**Малоподвижная игра на внимание**  **«Запрещённое движение»**  За каждую ошибку – шаг вперед.  Подведение итогов: самые внимательные остались на первой линии  Подведение итогов.  *Оценки 5 за урок получают игроки команды победившие в эстафете.*  *Спасибо за урок!* | Восстанавливают дыхание  Перестраиваются в одну шеренгу  Играют в игру «Светофор», внимательно следят и выполняют задания | Внимательно следить и выполнять задания | **Л:**  Соблюдать  простейшие нормы  речевого этикета:  здороваться,  прощаться,  благодарить. | *4 мин* |

Методист:

Учитель: