*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 руки3) 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 ходьбу8) 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 локтях1-2- прыжки на левой3-4- на правой5-8- 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 урокаВыполняют командуДети двигаются по кругу, выполняют заданияСтроятся в 1 шеренгу. Рассчитываются на 1, 2,3.РазмыкаютсяРавняютсяВыполняют упражнения заданные учителемПерестраиваются 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** |  |  |  |
| ЗадачиОрганизовать выполнение эстафетных заданий.1. Провести эстафеты2. Фиксировать результаты3. Подвести итог1.Объяснить игру2.Организовать на игру3.Подвести итог1.Объяснить игру2.Организовать на игру3.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 заданияРассчитываются, делятся на две командыИграют 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 игрыУметь выполнять важные навыки и умения в подвижных играхУметь 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** |  |  |  |
| ЗадачиСнизить 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 линииПодведение итогов.*Оценки 5 за урок получают игроки команды победившие в эстафете.**Спасибо за урок!* | Восстанавливают дыханиеПерестраиваются в одну шеренгуИграют 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: