муниципальное общеобразовательное учреждение

«Шимшургинская основная общеобразовательная школа»

Технологическая карта урока

по физической культуре

3 класс

«Развитие физических качеств обучающихся, посредством веселых стартов»

Автор: Баринова Анна Алексеевна,

учитель физической культуры

**Школа:** МОУ «Шимшургинская основная общеобразовательная школа»  
**Класс:** 3                                                                                                                         **Кабинет:** Спортивный зал

**Учитель:** Баринова Анна Алексеевна

**Раздел:** Подвижные игры

**Тема:** «Развитие физических качеств обучающихся, посредством веселых стартов»

**Тип урока:** Обобщение и систематизация знаний

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

**Задачи:**

*1.Образовательная:*

* Способствовать развитию скоростных качеств, ловкости
* Повторять технику безопасности на уроках подвижных игр

*2. Развивающая:*

* Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарат, СС и дыхательной системы
* Способствовать развитию адекватной самооценки.

*3.Воспитательная:*

* Воспитывать чувство взаимопомощи, самодисциплины, целеустремленности, внимательности друг к другу в процессе соревнования.

**Планируемые результаты:**

***предметные:***

* знать технику выполнения каждого задании
* находить и анализировать ошибки. Координировать и контролировать свои действия
* оказывать помощь одноклассникам при выполнении упражнений

***метапредметные:***

Коммуникативные:

1. умение слушать
2. обсудить ход предстоящей разминки
3. задают вопросы с целью получения необходимой для решения проблемы информации

Регулятивные:

1. предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик
2. планируют необходимые действия, операции, действуют по плану

Познавательные:

1. понимают причины успеха и неуспеха учебной деятельности конструктивно действуют даже в ситуациях неуспеха
2. извлекают необходимую информацию из прослушанного объяснения учителя, систематизируют собственные знания

Личностные:

1. принимать и осваивать социальную роль учащегося
2. установить роль разминки при подготовке организма к основной части занятия
3. развивать навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
4. оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние
5. осознают свои трудности и стремятся к их преодолению; проявляют способность к самооценке своих действий, поступков

**Методы проведения:** наглядный, практический

**Время:**40 минут

**Инвентарь:** мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), свисток, кегли.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Универсальные учебные действия** | **Виды контроля** | **Формы совзаимодействия** |
| **1.Организационный момент**  **Актуализация знаний. Постановка цели и задач. Мотивация учебной деятельности.**  **Цель:** организовать учеников к решению основной задачи урока*.* | Построение, приветствие учителя.  - Класс, стройся! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята. По порядку рассчитайсь!На 1-2 рассчитайсь!  Учитель озвучивает тему и цель урока («Веселые старты», цель: развитие физических качеств, научиться играть в команде), создаёт эмоциональный настрой на изучение нового предмета.  Дает команду на выполнение строевых упражнений.  -Напра-во, раз -два!  -Нале-во, раз -два!  -Кру-го, раз -два м!(2р.)  -Напра-во, раз -два!  Следит за тем, что бы команды выполнялись правильно.  - Класс, в обход налево, шагом марш!  Даёт команды на выполнение заданий.  Бег с заданием.  - Класс бегом марш! Приставным шагом правым боком. Приставным шагом левым боком. Бег спиной.  Ходьба с заданием.  - Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба руки наверх на носочках. Ходьба руки за голову, на пятках.  Проводит дыхательную гимнастику  1-Руки через стороны - вдох  2- Руки через стороны – выдох.  - направляющий на месте стой, раз-два. Нале-во, раз-два.  Техника безопасности.  Перестраивает обучающихся в круг, для выполнения ОРУ.  *(ОРУ приложение 1)*  Упражнение на восстановление дыхания. Глубокий вдох, выдох. - Направо, в обход налево шагом «марш»! - Направляющий на месте, стой, раз, два. Налево. На первый – второй рассчитайсь! Первые номера стоят на месте. Вторые четыре шага вперед шагом «марш»! | Обучающиеся строятся и приветствуют учителя. Создает эмоциональный настрой.  Выполняют команды.  Выполняют упражнения.  Перестраиваются под руководством учителя для выполнения ОРУ.  Выполняют ОРУ.  Выполняют упражнения на восстановления дыхания. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***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 движения учителем.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; задают вопросы; контролируют действия партнёра. | Выполнение действий по инструкции  Выполнение действий по инструкции  Выполнение действий по инструкции  Выполнение действий по инструкции | Индивидуальная  Фронтальная, индивидуальная  Фронтальная, индивидуальная  Фронтальная, индивидуальная |
| **2.Основная часть. Актуализация знаний.**  **Цель:** формирование и умение у обучающихся осознанного выполнения игровых заданий. | Озвучивает правила техники безопасности. Создает эмоциональный настрой перед началом эстафет. Объясняет правила, назначает капитана, проводит «Веселые старты».  *(Веселые старты приложение 2)* | Дают название команде.  Выполняют упражнения. | ***Регулятивные:*** воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.  ***Коммуникативные:*** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. | Выполнение действий по инструкции | Фронтальная |
| **3.Заключительная часть.Контроль усвоения. Обсуждение допущенных ошибок.**  **Рефлексия.**  **Цель:** снизить активность учащихся. | - А сейчас мы немного отдохнем и поиграем в игру «Кто быстрее?»  *(Игра «Кто быстрее приложение 3)*   Подведение итогов эстафеты.  - 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.  -Какое задание было наиболее сложным? С чем справились легко?  у вас будет, выполнять зарядку по утрам! - Спасибо за урок!  До свидания!  Организует выход из зала. | Играют.  Отвечают на вопросы учителя. Анализируют свою деятельность. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | ***Регулятивные:*** воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей;  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его.  ***Регулятивные:*** прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Выполнение действий по инструкции  Оценивание учащихся за работу на уроке. | Фронтальная, индивидуальная  Фронтальная. |

Список литературы:

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: В.И. Лях, А.А. Зданевич., 8-е изд., М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
2. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов: Ю.П.Луговская, М.:Просвещение,2002- 414с.
3. Турыгина С.В., Кашина Н.А. Тренировка хорошего настроения. Фестивали, конкурсы, шоу-программы: С.В.Турыгина, Н.А.Кашина, М.:Просвещение, 2010- 316с.

Интернет-ресурсы:

1. <https://multiurok.ru/index.php/files/otkrytyi-urok-po-fizkulture-veselye-starty.html>
2. <https://infourok.ru/razrabotka-uroka-veselie-starti-klass-1405906.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Общеразвивающие упражнения на месте**

**(ОРУ на месте)**

**И.п. –**исходное положение

**О.с.-**основная стойка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Исходное положение** | **Содержание** | **Дозировка** | **Ому** |
|  | 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. |
|  | 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 перед грудью | 1-2 - рывки руками перед грудью  3-4 - рывки прямыми руками в стороны | 4 - 8 раз | Смотреть вперед.  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 предает 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 корзин 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 задели, бежит в противоположную сторону. Игрок, который пробежал круг первым занимает свободное место. А второй становится водящим. Игра продолжается.