**Технологическая карта урока по физической культуре**

**Раздел:** Подвижные игры
**Класс:** 2 «б» **Тема урока:** Подвижные игры с инвентарём **Цель урока:** Создание условий для развития физических качеств посредством подвижных игр с инвентарём **Задачи:** Образовательные:
1. Создать представление о подвижных играх с инвентарём

2. Овладеть подвижными играми с инвентарём
Воспитательные:
1. Воспитывать физические качества: быстрота, ловкость, выносливость, сила
2. Воспитывать морально-волевые качества: сплоченность, лидерство

3. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культуры
Развивающие:
1. Способствовать укреплению и сохранению здоровья
2. Способствовать развитию быстроты реакции

3. Способствовать развитию психических процессов: мышление, внимание

**Результаты обучения:**

1. **Предметные**
* Узнали содержание подвижных игр с инвентарём
* Демонстрируют свои физические возможности (ловкость, быстрота, выносливость, сила)
1. **Метапредметные**

*Познавательные:*

* Проявляют познавательную инициативу на уроке ФК во время игр в основной части урока

*Коммуникативные:*

* Умеют избегать конфликтные ситуации во время соревновательно-игровой деятельности

*Регулятивные:*

* Показывают умение планировать свою деятельность в соответствие с поставленной задачей во время основной части урока
1. **Личностные**
* Демонстрируют умение выполнять показанные им упражнения в соответствии с правилами ТБ
* Проявляютспособность к оценке своей учебной деятельности во время рефлексии в заключительной части урока

**Инвентарь:** обручи, гимнастическая стенка, гимнастические маты, конусы, скакалки, гимнастические палки

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1 | Способствовать начальной организации учащихся.Создание установки на предстоящую деятельность | **Подготовительная часть**- построение в шеренгу- строевые приемы - сообщение темы урока, инструктаж по ТБ | **10 мин** | На правой боковой в одну шеренгу - становисьРавняйсь, смирно, по порядку номеров рассчитайсь.Направо, налево, кругом |
| 2 | Способствовать подготовке голеностопного сустава к предстоящей нагрузке | **Упражнения в ходьбе:**- обычная ходьба- ходьба на носках, руки вверх- ходьба на пятках, руки в замке вращаем круговыми движениями- ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс- ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны | 1 круг0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга | Направо. За направляющим на лево в обход по залу шагом марш, дистанция -вытянутая рукаРуки в локтях не сгибать, тянемся вышеСпина прямая, амплитуда вращения кистей большеСпина прямая, локти в стороныСпина прямая, руки на уровне плеч |
| 3 | Способствовать общей подготовке организма к предстоящей деятельности. | **Упражнения в беге**:- обычный бег- бег правым боком приставными шагами, руки на поясе- бег левым боком приставными шагами, руки на поясе- бег с захлестыванием голени, руки работают как при беге- бег с высоким подниманием бедра, руки перед собой согнуты в локтях | 2 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга | Легко бегом марш, дистанция вытянутая рука, темп среднийСпина прямая, руки на поясе, прыгаем вышеЗахлест чаще, руки за спинойБедро выше, коснуться коленом ладони |
| 4 | Способствовать восстановлению дыхания. | **Ходьба с восстановлением дыхания** | 1 круг | На 4 шага – вдох через нос, поднимаем руки над головойНа 4 шага – выдох через рот, опускаем руки вниз |
| 5 | Способствовать подготовке к выполнению комплекса ОРУ. | Построение в шеренгу **Перестроение из 1 шеренги в 3**  | 1 мин | От направляющего через центр в колонну по 3 марш. За направляющим на месте. Левой, левой! Раз, два, три. Класс на месте стой раз, два. Налево. На вытянутые руки разойдись |
| 6 | Способствовать формированию правильной осанкиСпособствовать развитию мышц верхнего плечевого поясаСпособствовать развитию мышц рук и верхнего плечевого поясаСпособствовать развитию мышц туловищаСпособствовать развитию гибкости мышц ногСпособствовать развитию гибкости мышц ногСпособствовать развитию мышц рук, ног, туловища | **Комплекс ОРУ с мячом****1. Упражнение на осанку**И.п. – стойка, мяч вниз1-3 – стойка, мяч вперед2-4 – стойка на носках, мяч вверх**2. Передача мяча из руки в руку над головой**И.п. – стойка, мяч вверх1 – стойка, левая рука вверх, правая рука в сторону с мячом2-4 – И.п.3 – стойка, правая рука вверх, левая рука в сторону с мячом**3. Отведение рук за спиной**И.п. – стойка, мяч сзади1-3 – рывковые движения рук вверх2-4 – И.п.**4. Наклоны вперед**И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх1-3 – наклон вперед, мяч вверх2 – И.п.**5. Передача мяча из руки в руку под ногами**И.п. – стойка, мяч вниз1 – поднимаем правую ногу, передаем мяч из правой руки в левую руку под ногой2-4 – И.п.3 – поднимаем левую ногу, передаем мяч из левой руки в правую руку под ногой**6. Упражнения на растяжку ног**И.п. – упор присев, руки на мяче1-2 – выпрямляем ноги3-4 – И.п.**7. Прыжки ноги врозь-вместе**И.п. – стойка, мяч перед грудью1-3 – прыжком ноги врозь, мяч вверх2-4 – И.п. | 8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз6 раз 6 раз | Прогиб в спине больше, посмотреть наверхСпина прямая, руки в локтях не сгибаемАмлитуда выполнения больше, руки прямыеАмлитуда выполнения больше, спина прямая, ноги не сгибаемСпина прямая, ноги не сгибаем, слушаем счетНоги не сгибаем, спина прямаяПрыжок выше, делаем под счет |
| 1 | Совершенствовать навык игры с обручем. Способствовать развитию ловкости, быстротыСовершенствовать навык лазания на гимнастической стенке. Способствовать развитию силы, ловкости, быстротыСовершенствовать навык прыжков через скакалку. Способствовать развитию быстроты, прыгучестиСовершенствовать навык игры с гимнастической палкой. Способствовать развитию быстроты, меткости | **Основная часть**1. **Подвижная игра «Кто быстрее докатит обруч до флажка»****Содержание:** Первый ученик в каждой колонне держит в руках обруч. По сигналу учителя ученики с обручами в руках катят их по направлению к конусам, оббегают конус, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующим участникам эстафеты. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. **2. Подвижная игра: «Пожарные на учении»****Содержание**: По сигналу учителя ученики, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, касаются ленты, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа и т. д. **3. Подвижная игра: «Прыжок за прыжком****Содержание:** По сигналу первая пара кладет скакалку, обегает свою колонну и перепрыгивает через все скакалки пар, стоящих в колонне. Достигнув своего места, они поднимают свою скакалку. После этого игроки второй пары кладут свою скакалку, перепрыгивают через первую, обегают свою колонну и прыгают через все скакалки до своего места. То же выполняют следующие пары. **4. Подвижная игра: «*«ЗЕМЛЕМЕРЫ».*Содержание:** у каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу учителя они устремляют­ся к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой. Участник, выполнивший задание первым, получает 1 очко, вторым — 2 очка и т. д. При определении победители учитывается не только быстрота, но и правильность измере­нии. При неправильном измерении начисляется 0,5 штраф­ных очка за каждую ошибку | **20 мин**5 мин5 мин5 мин5 мин | **Подготовка:** Играющие делятся на команды, становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10—15 м от них расположены конусы.**Правила игры:**1.Игра начинается по сигналу2.Обратно возвращаемся бегом**Штрафные очки:**1.Обруч нельзя нести в руках2.Участникам из другой команды запрещено мешать**Определение победителя:**Выигрывает команда, которая быстрее закончит**Подготовка:** Ученики строятся в 2-3 колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные.Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки подвешиваются ленты.**Правила:** при лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы ученики не пропускали реек и не спрыгивали. При проведении данной игры обязательно снизу лежат маты.**Определение победителя:** побеждает команда, которая быстрее справилась с эстафетой и набрала меньше штрафных баллов**Подготовка к игре:**Команды встают в колонны по два, каждая пара держит за концы скакалку на высоте 50–60 см. **Правила:**1.Разрешается перепрыгивать скакалку не двумя ногами, а поочередно2. При перепрыгивании скакалки «пара» держится за руки**Штрафные очки:** 1.Кто-то из пары не перепрыгнул через скакалку2.Кто-то из пары не держался за руки**Определение победителя:** Побеждает команда, первой закончившая игру**Правила:****1.** палку следует каждый раз перевернуть и поло­жить на пол2.лучше делать медленно, зато без штрафных очков**Штрафные очки:**1.игрок не перевернул палку2.не положил палку на пол3.сдви­нул с точки измерения палку**Определение победителя:**Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков. |
| 2 | Способствовать подготовке к заключительной части | **Уборка места занятия**Учащиеся убирают весь инвентарь с площадки на свои места | 1 мин | Площадку прибирают все ученики |
| 1 | Снижение возбуждения организмаСпособствовать развитию вниманияСпособствовать развитию самооценки учащихся | **Заключительная часть**- построение в шеренгу- подведение итогов урока- малоподвижная игра на внимание «Запрещенное движение»**Содержание:** учитель показывает различные движения, которые ученики должны в точности повторять за ним. Чем более разнообразны и забавны эти движения, тем интереснее игра. Неожиданно учитель показывает запрещенное движение. Тот из играющих, кто по невнимательности повторит его, должен будет потом сплясать, спеть, прочесть стихотворение по собственному усмотрению- рефлексия - Д/З- организованный выход из зала | **5 мин** | На правой боковой в одну шеренгу становисьСообщение ошибок, повторение пройденного материала**Подготовка:** Играющие образуют круг. Учитель заранее условливается с ними, какое движение нельзя делать, например: присесть, захлопать в ладоши, помахать руками.**Правила игры:** 1. Запрещается мешать другим ученикам2.Движения необходимо придумывать разнообразные Учитель держит в руках 2 обруча, один зеленого цвета, другой – красного. Те ученики, которые считают, что у них сегодня все получилось – проходят через зеленый, а те, у кого что-то не получалось – через красный обручНарисовать рисунок по теме «Моя любимая подвижная игра»За направляющим налево шагом марш |