**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 - становись Равняйсь, 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 круг  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | Направо. За направляющим на лево в обход по залу шагом марш, дистанция -вытянутая рука  Руки в локтях не сгибать, тянемся выше  Спина прямая, амплитуда вращения кистей больше Спина прямая, локти в стороны Спина 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 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | Легко бегом марш, дистанция вытянутая рука, темп средний  Спина прямая, руки на поясе, прыгаем выше  Захлест чаще, руки за спиной  Бедро выше, коснуться коленом ладони |
| 4 | Способствовать восстановлению дыхания. | **Ходьба с восстановлением дыхания** | 1 круг | На 4 шага – вдох через нос, поднимаем руки над головой  На 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 осанки  Способствовать развитию мышц верхнего плечевого пояса  Способствовать развитию мышц рук и верхнего плечевого пояса  Способствовать развитию мышц туловища  Способствовать развитию гибкости мышц ног  Способствовать развитию гибкости мышц ног  Способствовать развитию мышц рук, ног, туловища | **Комплекс ОРУ с мячом**  **1. Упражнение на осанку**  И.п. – стойка, мяч вниз  1-3 – стойка, мяч вперед  2-4 – стойка на носках, мяч вверх **2. Передача мяча из руки в руку над головой**  И.п. – стойка, мяч вверх  1 – стойка, левая рука вверх, правая рука в сторону с мячом  2-4 – И.п.  3 – стойка, правая рука вверх, левая рука в сторону с мячом  **3. Отведение рук за спиной**  И.п. – стойка, мяч сзади  1-3 – рывковые движения рук вверх  2-4 – И.п.  **4. Наклоны вперед**  И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх  1-3 – наклон вперед, мяч вверх  2 – И.п.  **5. Передача мяча из руки в руку под ногами**  И.п. – стойка, мяч вниз  1 – поднимаем правую ногу, передаем мяч из правой руки в левую руку под ногой  2-4 – 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 мяче  1-2 – выпрямляем ноги  3-4 – И.п.  **7. Прыжки ноги врозь-вместе**  И.п. – стойка, мяч перед грудью  1-3 – прыжком ноги врозь, мяч вверх  2-4 – И.п. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  6 раз | Прогиб в спине больше, посмотреть наверх  Спина прямая, руки в локтях не сгибаем  Амлитуда выполнения больше, руки прямые  Амлитуда выполнения больше, спина прямая, ноги не сгибаем  Спина прямая, ноги не сгибаем, слушаем счет  Ноги не сгибаем, спина прямая  Прыжок выше, делаем под счет |
| 1 | Совершенствовать навык игры с обручем. Способствовать развитию ловкости, быстроты  Совершенствовать навык лазания на гимнастической стенке. Способствовать развитию силы, ловкости, быстроты  Совершенствовать навык прыжков через скакалку. Способствовать развитию быстроты, прыгучести  Совершенствовать 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 мин  5 мин  5 мин  5 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 сигналу  2.Обратно возвращаемся бегом  **Штрафные очки:**  1.Обруч нельзя нести в руках  2.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 поочередно  2. При перепрыгивании скакалки «пара» держится за руки  **Штрафные очки:**  1.Кто-то из пары не перепрыгнул через скакалку  2.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 пол  2.лучше делать медленно, зато без штрафных очков  **Штрафные очки:**  1.игрок не перевернул палку  2.не положил палку на пол  3.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 организма  Способствовать развитию внимания  Способствовать 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 становись  Сообщение 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 ученикам  2.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 обруч  Нарисовать рисунок по теме «Моя любимая подвижная игра»  За направляющим налево шагом марш |