**Технологическая карта урока Физической культуры на тему "Эстафеты с мячом. Подвижные игры"(3 класс)**

**Технологическая карта урока физической культуры**

**Учитель:** Хлебунова Татьяна Александровна

**Класс:** 3б

**Базовый учебник:** В.И. Лях «Физическая Культура».

**Тема урока:** Эстафеты с мячом. Подвижные игры

**Тип урока:**Урок с образовательно-тренировочной направленностью.

**Форма проведения урока:**Урок с элементами соревнования.

**Цель:** Развитие физических качеств учащихся на основе эстафет с мячами и подвижных игр.

**Задачи:**

***Предметные****:*организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, сформировать навык выполнения упражнений на быстроту и координацию.

***Метапредметные:*** принять и сохранить цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления, определять общие цели и пути их достижения.

*Познавательные*–ознакомление с упражнениями на развитие быстроты и координации

*Коммуникативные* –овладеют умением вести диалог, вступают в речевое общение.

*Регулятивные*–принимать и сохранять учебную задачу, при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя

***Личностные***: стремиться одержать победу в подвижных играх, дают адекватную позитивную самооценку, проявлять познавательный интерес к предмету.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Необходимое оборудование:** конусы, волейбольные ,эстафетные палочки, обручи.

**1.**Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.

**2**.Повторить технику безопасности в игровой форме.

**3**. Ходьба с заданиями:

\*ходьба на внешней стороне стопы;

\*ходьба, перекатываясь с пятки на носок;

\*ходьба на носках

*\**ходьба на равновесие, руки в стороны;

Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)

**4**. Бег с заданиями:

\*правым боком приставным шагом;

\*левым боком приставным шагом;

\*с высоким подниманием бедра;

\*захлёст голени;

\* ускорение по диагонали

**5**. ОРУ

Организация учащихся на урок.

Правила техники безопасности

- Если верное высказывание (правило), вы хлопните в ладоши, если я произнесу ложное высказывание, топаете.

* Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием.
* Строго выполнять указания и рекомендации учителя.
* На уроке ФК можно есть конфеты, жвачки.
* Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений.
* Можно кричать и драться.
* Завязывать шнурки нужно вне строя.
* Можно резко и быстро выполнять все упражнения, чтобы достигнуть лучшего результата.
* Запрещается толкаться, ставить подножки товарищу, заниматься с развязанными шнурками, перебивать учителя, общаться с товарищем на интересные темы.

Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.

Закрепление знаний по двигательным действиям

Формулирует правильное выполнение упражнения

Построение в одну шеренгу.

Активное участие в диалоге с учителем.

Соблюдать интервал.

Воспроизводят упражнение на развитие координации

*Личностные:* Активно взаимодействуют с учителем.

*Предметные:*Умениераспознавать и называть двигательное действие

*Регулятивные:*Осуществляют пошаговый контроль своих действий.

Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия

*Регулятивные:*Принимают задания педагога и четко следуют им; контролируют свои действия; ориентируются на показ движений учителем; оценивают результаты собственного труда.

Основная часть (25 минут)

Перестроение для эстафет в три колонны

**1.**Эстафеты с предметами

* «Передача эстафетной палочки»
* «Мяч капитану»
* «Быстрый и ловкий»
* «Ловкий прыгун»

**2.**Игра «Вышибалы в квадрате»

Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.

Развитие умения давать оценку двигательным действиям.

Умение организовывать коллективную совместную деятельность

Умение технически правильно выполнять двигательное действие.

Умение активно включаться в коллективную деятельность.

Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила.

*Регулятивные:* воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей

Заключительная часть (5 минут**)**

1. Построение в одну шеренгу.
2. *Игра*«Запрещённое движение»
3. Подведение итогов урока.
4. Домашнее задание.

Поясняет правила игры, контролирует их выполнение

Отметить отличившихся ребят.

Проводит беседу по вопросам:

- Какие виды спорта вы знаете ?

- Какие спортивные игры можно использовать при проведении эстафет и подвижных игр?

Составить комплекс ОРУ с теннисным мячом (5-6 упражнений)

Развитие внимательности, восстановление ЧСС

Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке

Умение выполнять упражнения по команде.

Умение применять полученные знания в организации режима дня.

Приложение 1

ОРУ

1. И.п.: стойка, руки вниз; 1 – руки вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.

2. И.п.: стойка, руки перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п.

3. И.п.: стойка; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо,; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.

4. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево

5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вперёд –влево; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо,; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.

6. И.п.: стойка,; 1 – выпад правой в сторону, руки на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево;

7. И.п.: узкая стойка ноги врозь руки вперед,; 1 –махом правой коснуться носком руки; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.

8. И.п.: стойка,; 1 – прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 – прыжок ноги вместе, руки перед грудью; 3–4 – то же.

9. Ходьба на месте

Приложение 2

Эстафеты с мячами

1. «Не урони мяч». (У первых игроков в правой руке теннисный мяч. По сигналу первые игроки бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются к команде, передав мяч следующему игроку.)
2. «Мяч капитану». (Капитаны стоят на расстоянии 4 метров лицом к командам. В руках капитанов волейбольные мячи. По сигналу капитаны бросают мяч первым игрокам двумя руками от груди. Игрок ловит мяч, возвращая его капитану и бежит, встаёт за капитаном. Так все игроки перебегают к капитану. Но последний игрок остаётся на месте. Теперь он – капитан и так же бросает мяч игрокам, пока вся команда не вернётся на место.)
3. «Быстрый и ловкий». (У первых игроков в руках баскетбольный мяч. По сигналу первые игроки ведут мяч баскетбольным вариантом до ориентира. Обводят вокруг ориентира и возвращаются на место, передав мяч следующему игроку.)
4. «Пингвин». (У первых игроков между ног волейбольный мяч, по сигналу игроки прыгают до ориентира, в обратном направлении бегут бегом, мяч несут в руках).

Приложение 3

Игра «Вышибалы в квадрате»

Описание: участники игры делятся на две команды, одна из которых будет находиться в квадрате 10 х 10 м, а другая за её пределами. По сигналу участники внешней команды начинают выбивать мячом своих соперников.

Примечания: игрок, которого выбили, садиться на скамейку.

Варианты:

1. Выигрывает команда, которая выбьет всех противников за более короткое время.
2. Выигрывает команда, выбившая большее количество игроков за определённое время.

Приложение 4

Малоподвижная игра «Запрещённое движение».

Дети становятся в одну шеренгу. Учитель объявляет запрещённое движение, которое дети не должны делать, но остальные команды должны выполнять быстро. Подаются различные команды: руки вверх, вниз, вперёд, шаг влево, налево и.т.д., между ними объявляется время от времени «запрещённое движение». Кто выполнил запрещённое движение, тот делает шаг назад. Выявляются самые внимательные ученики.