**Технологическая карта физкультуры в 3 классе**

**Тема урока: «Выполнение сложного варианта полосы препятствий»**

**Дата: 12.12.2021**

**Учитель: Бурмакина А.А**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | Совершенствовать умение выполнять упражнения полосы препятствий в усложненном варианте; закрепить навыки выполнения акробатических упражнений и ОРУ на скамейке |
| **Тип урока** | Решение частных задач |
| **Планируемые образовательные результаты** | **Предметные** (объем освоения и уровень владения компетенциями):  *научатся:* регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе выполнения учебных заданий;  *получат возможность научиться:* находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки.  **Метапредметные** (компоненты культурно-компетентного опыта / приобретенная компетентность):  *познавательные –* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;  *коммуникативные* – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение;  *регулятивные* – оценивают свои достижения на уроке.  **Личностные:** формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| **Методы и формы обучения** | Объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная, работа в парах |
| **Образовательные ресурсы** | Гимнастические скамейки, обручи, мячи |

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Универсальные учебные действия | Примечания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **I. Организационный момент** | Эмоцианальная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усваению изучаемого материала | Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала | Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока | **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника |  |
| **II. Актуализация знаний** | Выполнить организующие строевые команды. | Дает команды: «Равняйсь!», «Смирно!», затем: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!». | Выполняют ходьбу, переходят на легкий бег (2 мин). | **Личностные:** активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями в различных условиях.  **Регулятивные:** осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности |  |
|  | Перестроение в две колонны. | По окончании бега дает команду: «Через центр в две колонны шагом марш!». | Перестраиваются в 2 колонны. Первая группа встает на одну скамейку, вторая – на другую, лицом друг к другу. Выполняют разминку |  |
|  | Разминка на скамейках *(см. Приложение 1)* | Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **III. Изучение нового материала** | Полоса препятствий, усложненный вариант *(см. Приложение 2)* | Фомулирует задание, обеспечивает безопасность выполнения, осуществляет контроль. | Выполняют задание *(не менее 2 раз).* | **Регулятивные:** определяют план выполнения задания; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности |  |
|  | Подвижная игра «Пустое место» *(см. Приложение 3)* | Объясняет правила и проводит игру | Участвуют в игре |  |
| **IV. Первичное осмысление и закрепление** | Упражнения с диафрагмальным дыханием | Формулирует задание; создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения | Выполняют упражнения | **Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль |  |
| **V. Итоги урока. Рефлексия** | Обобщить полученные на уроке сведения | Проводит беседу по вопросам:  -Чем мы сегодня занимались на уроке?  -С каким заданиями вы справились легко?  -Все ли у вас получилось? | Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке | **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его.  **Регулятивные:** прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала |  |

Приложение 1

**Разминка на скамейках:**

1. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3- руки вперед; 4- и.п. (Повторить 4 раза)
2. 1-4 – круговое движение головой в правую сторону; 5-8 – круговое движение головой в левую сторону. (Повторить 2 раза)
3. 1-4 – круговое движение плечами вперд; 5-8 – круговое движение плечами назад. (Повторить 4 раза)
4. И.п. – о.с. 1 – наклон касаясь скамейки; 2 - и.п.; 3 – наклон назад; 4 – и.п. (Повторить 4 раза)
5. И.п. – ноги скрестно, правая впереди. 1 -3 пружинистые наклоны, правая нога впереди; 4 – и.п.; 5 -7 – пружинистые выпады, левая нога впереди; 8 – и.п. (Повторить 4 раза)
6. И.п. – о.с. наклон касаясь скамейки (удерживать это положение сначала 4 счета, выпрямиться, потом – 8 счетов)
7. 1 – преседание, руки вперед; 2 – и.п. (выполнить 15 приседаний)
8. 1 – поднять одну ногу, руки вверх (удерживать положение 6с); 2 – и.п. (Повторить 4 раза)

Приложение 2

**Полоса препятствий.**

Состоит из 5 препятствий, которые располагаются по периметру зала.

*Первое* – проползти по гимнастической скамейке (лежа на спине ногами вперед, при выполнении использовать только руки, ноги сгибать нельзя)

*Второе* – прыжки по обручам (5 -6 штук) на одной ноге.

*Третье* – 3 кувырка вперед , перекатами вернуться обратно и сделать еще 3 кувырка вперед.

*Четвертое* – прыжки через скакалку (30 прыжков).

*Пятое* – бег спиной вперед по линии.

Пятое упражнение выполняется к началу дистанции.

Приложение 3

**Подвижная игра «Пустое место»:**

1. Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом.
2. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки, - это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование.
3. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный – в противоположную.
4. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком).
5. Кому первому удается занять место – остается на этом месте, а второй, оставшийся без места, становится водящим, и игра продолжаестя.