

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Время: 45 минут

Класс: 3

Тема урока: «Бег по пересечённой местности. Игра «Пятнашки», «Перестрелка». Развитие выносливости».

Цель: Сформировать у детей представление о беге по пересечённой местности, кроссовой подготовке.

Задачи, направленные на достижения личностных результатов:

1. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении совместной деятельности;
2. Формирование способностей активно включаться в совместные действия;
3. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Задачи, направленные на достижение метапредметных результатов:

1. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Задачи, направленные на достижение предметных результатов:

1. Развивать выносливость, скоростно–силовые качества, быстроту и ловкость.
2. Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (подвижные игры).

Инвентарь для учителя: спортивная форма, свисток, секундомер.

Инвентарь для учащихся: спортивная форма, волейбольный мяч, фишки.

Ход урока:

<i>Этап урока</i>	<i>Деятельность учителя</i>	<i>Деятельность учащихся</i>	<i>УУД</i>	<i>Методы обучения, КРР</i>
1.Мотивация к учебной деятельности	Построение детей -Класс - равняйся, смирно! -Здравствуй ребятам, (пауза для приветствия) вольно! Проговариваем кратко задачи урока: - Сегодня на уроке мы с вами узнаем, что же такое бег по пересечённой местности и поиграем в игры «Пятнашки» и «Перестрелка».	Приветствую учителя. Воспринимают на слух информацию учителя.	Р.: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Создание ситуаций успеха в обучении, постановка перспективы, беседа.
2.Актуализация опорных знаний	- Ребята, перед тем, как мы начнём наш урок, скажите, что необходимо сделать для того чтобы начать заниматься физической культурой? - Верно ребята, нам нужно сделать разминку. - Для чего мы с вами делаем разминку? - Верно! Но прежде чем приступить к разминке, давайте вспомним технику безопасности на уроке физической культуры. Напоминаю технику безопасности на уроке физкультуры. Ученик должен: 1 выполнять упражнения только по сигналу учителя; 2 держать дистанцию при беге; 3 не брать инвентарь без команды учителя; Выполнение строевых команд на месте -Класс, Равняйся! Смирно! 2. <u>Круговая разминка.</u>	-Нужно сделать разминку. -Для того чтобы не потянуть мышцы. Вступают в диалог и вспоминают ТБ при выполнении разминки. Повторяют строевые команды.	Л.: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками Р.: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Повторение, игра, беседа, устный опрос, поощрение и порицание в обучении.

	<p>Упражнения в ходьбе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на носках; 2) на пятках; 3) на внешней стороне стопы; 4) на внутренней стороне стопы. 5) Произвольное вращение головой 6) Восьмёрочка кисти <p>Салки с заданием.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) легкий бег 2) Бег с высоким подниманием бедра 3) с захлестыванием голени 4) приставной шаг (правым, левым боком) 5) Пскоки 6) Прыжки радости <p>Комплекс ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «Рывки руками» 2) «Круговые вращения в плечевых суставах» 3) «Рывки руками с поворотом» 4) «Зайчики». Мальчики - 15 раз, девочки - 10 раз. <p>«На месте шагом марш!».</p>	<p>-Выполняют разминку под руководством учителя. Выполняют задания.</p> <p>Выполняют медленный бег. Восстанавливают дыхание. Выполняют ОРУ.</p>		
<p>Организация познавательной деятельности</p> <p>3.1.Целеполагание</p> <p>3.2.Открытие</p>	<p>Даю команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Вольно!»</p> <p>Провожу беседу о беге по пересеченной местности. Напоминаю учащимся о технике безопасности во время бега по пересеченной местности. <i>Приложение 1</i></p> <p>-Ребята, сейчас вы побываете в разных местах нашей планеты. Первый участок называется «Разгоночная трасса». Это расстояние от старта до 1 фишки вы пробегаете в умеренном темпе. Затем идёт «Пустыня», это расстояние от 1 до 2 фишки вы прибавляете скорость и</p>	<p>Выполняют команды учителя. Учащиеся знакомятся с техникой безопасности на слух.</p>	<p>Л.: проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении совместной деятельности; - формирование способностей активно включаться в совместные действия; - развитие навыков</p>	<p>Рассказ;</p> <p>Беседа;</p> <p>Диалог;</p>

<p>НОВОГО ЗНАНИЯ</p>	<p>высоко поднимаете ноги. Следующий участок «Топкие болота», его можно преодолеть только, скача по островкам, которые вы можете увидеть. Расстояние от 3 фишки до 4 называется «Байкал» его нужно преодолеть приставными шагами. От 4 фишки до финиша «Парковая зона» на этом промежутке вы восстанавливаете дыхание. После всего, вы становитесь в колонну друг за другом.</p> <p>Даёт команду: «Класс, равняйся! Смирно! Направо. В обход по площадке шагом марш. В одну колонну становись.»</p> <p>Ещё раз производит показ. Каждый учащийся проходит полосу 2 раза.</p> <p>Даёт команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!»</p> <p>- Ребята, сейчас мы проведём интересную игру. Цель нашей игры: развитие ловкости, координации движений, внимательности. Игра «Пятнашки» Назначается водящий – «пятнашка». Он берет в руку яркий платочек и становится в центре площадки; остальные располагаются по площадке. По сигналу водящий поднимает платочек вверх и говорит: «Я – пятнашка». После этого водящий старается догнать и коснуться играющих. Игрок, которого коснулся водящий становится «пятнашкой», ему передается платочек, прежний «пятнашка» становится обычным играющим. Новый водящий должен</p>	<p>Слушают задания учителя, принимают активное участие в игре.</p> <p>Выполняют команды учителя.</p> <p>Слушают учителя, вспоминают правила, играют в игру.</p>	<p>сотрудничества со взрослыми и сверстниками.</p>	<p>Работа с учебником;</p> <p>Беседа.</p>
-----------------------------	---	---	--	---

	поднять руку вверх и сказать: «я – пятнашка». Нельзя сразу касаться прежнего водящего. При учете результатов игры роль первого «пятнашки» не учитывается.			
3.3. Первичное закрепление	<p>Даю команду: «Класс, в одну шеренгу становись! На 1, 2, рассчитайсь!».</p> <p>-Ребята, сейчас мы с вами сыграем в игру «Перестрелка». Первые номера – должны выбить вторых, вторые – должны выбить первых. Первые встают на одну половину волейбольной площадки, а вторые на вторую половину. По команде пытаются попасть мячом друг в друга из своей зоны. Участники должны уворачиваться от мяча или ловить его. Им разрешено бегать только внутри площадки. Если мяч коснулся игрока, то этот игрок отправляется в «плен», а игра продолжается. Когда все игроки одной из команд выбиты, игра заканчивается. В конце игры мы увидим, чья команда победит.</p>	Становятся в одну шеренгу, рассчитываются на 1, 2.	Л.: формирование способностей активно включаться в совместные действия.	Практическая работа.
Рефлексия	<p>Упражнение «Насосики»</p> <p>Даю команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!».</p> <p>- Итак, ребята, какие действия мы выполняли сегодня на уроке?</p> <p>- Молодцы, ребята! Сегодня на уроке вы хорошо поработали! Ребята, я желаю Вам крепкого здоровья, следите за своей физической формой, успехов Вам в спорте!</p> <p>- Класс, равняйсь! Смирно! Спасибо вам за урок. Урок окончен. До свидания!</p>	<p>Выполняют пражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Учащиеся вступают в диалог с учителем и поводят итог урока.</p> <p>- Мы развили беговую выносливость, бегали по пересеченной местности и играли в игры.</p>	Р.: формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Создание ситуации успеха в обучении;

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Беседа о беге по пересеченной местности.

Бег по пересечённой местности, или кросс — одна из дисциплин лёгкой атлетики. Трасса кросса не имеет жёсткой международной стандартизации. Обычно трасса проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве.

Бег по пересеченной местности способствуют развитию общей координации, помогают овладеть элементами техники прыжков и бега в усложненных условиях. Преодоление препятствий - прекрасное средство для развития ловкости у учащихся.

Техника безопасности при беге по пересеченной местности.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения.