**Технологическая карта физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дидактическая система, класс** | 1 класс |
| **Тема** | Строевые упражнения: построения, перестроения. |
| **Тип урока** | Урок открытия нового знания |
| **Цель урока** | Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. |
| **Задачи урока** | 1. Оздоровительная: Повышать выносливость организма, сохранять высокую работоспособность 2. Воспитывающая: воспитывать морально-волевые качества 3. Образовательная: Совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений |
| **Место проведения** | Спортзал |
| **Выполнила** | Прасолова Полина Евгеньевна |
| **Инвентарь** | Скмейка, скакалки, свисток |
| **Дата** | 10.02.2018 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** |
| **1 этап. Вводная часть**  **Цель:** Организовать класс актуализировать значимость общих развивающих упражнений | -Здравствуйте ребята, постройтесь в одну шеренгу  - Сегодня наша цель урока Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.  Задачи: 1. Общеразвивающие упражнения с предметами.  2. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг  3.Размыкание и смыкание приставными шагами.  4.Закрепление эстафеты «Крабик».  - В обход по залу шагом марш  Ходьба:  Следить за правильным положением рук, спину держать прямо.  Вперёд не наклоняться.  на носках  - на пятках,  - на внешней стороне стопы,  - на внутренней стороне стопы,  -Бегом по залу марш  Беговые упражнения:  Руки на пояс,  Спина прямая  Касаться ягодиц  Руки на коленях  Дыхание не задерживать  - приставными шагами,  - с высоким подниманием бедра,  - с захлёстом голени,  - бег из разных углов зала  - ходьба спиной вперёд,  - ходьба в присяде,  - ускорение,  - ходьба на месте.  -Отдыхаем, восстанавливаем дыхание  Переходим к прыжкам на скакалке  6.Комплекс общеразвивающих упражнений: руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 - исходное положение  2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.  3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.   1. И.п. - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.   5. И.п. - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.  6. И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.  7. И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.  8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.  9. И.п. - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.  11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.  12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение. | -Учащиеся приветствуют учителя, строятся в одну шеренгу  - Учащиеся выполняют упражнения  -Учащиеся берут скакалки  -Выполняют упражнения | Коммуникативные: Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.  Регулятивные: Принятие и сохранение учебной задачи.  Личностные: Установка на понимание, формирование правильной осанки и здорового образа жизни. |
| **2 этап. Основная часть урока**  **Цель:** Обучения, совершенствование, организация и выполнение техники  **3 этап. Заключительная часть**  **Цель:** Снижение нагрузки, восстановление сил, подведение итогов | Развитие координационных способностей.  Чётко и правильно повторять упражнения.  Закрепление эстафеты  «Крабик».  Участвует вся команда 3 человека стоят в колонну с одной стороны и 3 человека с другой стороны спортивного зала на расстоянии 15 метров. Первый участник за линией принимает исходное положение «упор сидя сзади» («крабик»), баскетбольный мяч кладет на живот. По сигналу участник начинает движение, дойдя до линии, передает эстафету другому участнику, который ждет его за противоположной линией, предварительно приняв исходное положение. Если мяч во время движения был потерян достать мяч, принять исходное положение и продолжить эстафету. Эстафета окончена, когда участники поменяются местами. За каждое нарушение правил эстафеты команда наказывается 5 штрафными секундами.  Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.  Размыкание и смыкание приставными шагами.  Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два.  Учитель исправляет ошибки.  Игра на внимание «Запрещённое движение». Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад, дыхание спокойное, внимательно слушать команды учителя.  Развивающая игра для детей на внимание. Выбирается одно движение, которое нельзя выполнять. Дети, стоящие лицом к водящему, должны повторять то, что он показывает. Участник, случайно повторивший запрещенное движение, больше не участвует в игре. | -Выполняют упражнения за учителем  -Играют в игру | Коммуникативные: умение работать в паре и группах  Познавательные: Анализ, синтез, сравнение и обобщение.  Регулятивные: Волевая саморегуляция |