**Технологическая карта к уроку физической культуры в 1 классе**

**Тема урока**: Обычный бег в чередовании с ходьбой. Игра Третий лишний »

Цель: Создать условия для освоения навыка бега в чередовании с ходьбой.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

Обучиться навыку бега в чередовании с ходьбой и правилам п/и «Третий лишний »

**Воспитательные:**

воспитывать чувство дружбы, взаимопонимания, взаимопомощи, умение работать в команде;

**Развивающие:**

развивать быстроту, ловкость, координацию движений в пространстве, скоростно-силовой выносливость.

**Ожидаемые результаты. Планируемые результаты:**

**Предметные:**

иметь представление: о работе рук, ног при беге; какие упражнения формируют правильную технику бега; как соблюдается правильное дыхание и технически правильно выполняется бег 4 мин, знать правила и уметь играть в подвижную игру «Воробьи и вороны», соблюдая меры безопасности

**Метапредметны**е:

умение организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, умение взаимодействовать с людьми и работать в коллективе.

**Универсальные учебные действия:**

**Личностны**е:

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из сложных ситуаций.

**Регулятивные:**

адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.

**Познавательные**:

уметь выполнять бег с чередованием, играть в подвижную игру «Третий лишний»

**Коммуникативные**:

обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга

**Тип урока**: комбинированный.

**Форма работы учащихся**: фронтальная, групповая, соревновательная, игровая.

**Инвентарь:**  секундомер, мячи, скакалки.

**План - конспект урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название этапа урока | Деятельность учителя | Деятельность ученика |
| 1 | Организационно - мотивационный | «Класс, в одну шеренгу – становись!», «Равняйсь!», «Смирно», « по порядку рассчитайсь». «Здравствуйте ребята», проверка готовности уч-ся к уроку. «Повторим технику безопасности и правила поведения на уроке». «В какой форме допускаются учащиеся к уроку?», «Можно выполнять элементы повышенной сложности на уроке, которые не задавал учитель?», «Как во время урока, при выполнении упражнений надо относиться к своим одноклассникам».  «Чтобы быть здоровым– нужно бегать,  Чтобы быть умным – нужно бегать,  Чтобы быть красивым нужно бегать!» (надпись найдена на раскопах древнего города). | Приветствие учителя, подготовка к уроку. Учащиеся определяют и высказывают под руководством учителя простые правила поведения. Слушают  собеседника, инициативно сотрудничают. Дают ответ на вопросы учителя. |
| 2 | Постановка целей | Организация воспроизведение и коррекция знаний обучающихся.  - Какие виды легкой атлетики вы знаете?  3. Цель нашего урока «освоить навык бега в чередовании, п/и «Третий лишний ». | Слушают наводящие вопросы, дают аргументированный ответ. Участвуют в беседе, формируют тему занятия, цель и задачи. |
| 3 | Определяем основной вопрос урока  Актуализация | После рапорта дежурного учитель беседует о важности беговых упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы; о правилах проведения оздоровительного бега.  «Для чего надо заниматься бегом?». | Слушают наводящие вопросы учителя, дают аргументированный ответ. Осуществляют актуализацию полученных раннее знаний основываясь, в том числе на жизненный опыт. Разрабатывают  алгоритм действий. Планируют свою деятельность. Взаимодействуют с одноклассниками. |
| 4 | Практическая деятельность | 1. Класс направо! В обход по площадке шагом – марш! Ходьба на носках марш!   на пятках – марш!  Медленно бегом –марш! (по хлопкам изменяем темп бега на медленный, средний, быстрый).  *Подготовка суставов ног к физической нагрузке:* круговые вращения голеностопа, колена и тазобедренного сустава.  *Бег в режиме умеренной интенсивности* в колонне друг за другом; «змейкой»; врассыпную, с высоким подниманием бедра и за хлестом голени на высокой скорости; с ускорением.. Прыжки на двух ногах на месте; левая-вперед, правая-назад; вправо-влево; на правой ноге; на левой ноге; ноги врозь-крестом; подскоки; высокие прыжки колени к груди. Ходьба на месте, упражнение для восстановления дыхания: глубокий вдох и выдох.  **Бег с чередованием с преодолением препятствий: высокий старт, стартование, бег с максимальной скоростью и финиширование.**  Забеги проводятся группами по количеству беговых дорожек.  После команды учителя («внимание») группа принимает положение высокого старта: сильнейшая нога носком к линии, не переступая ее, другая отставлена назад, упираясь в пол носком. По команде «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы основной вес тела располагался над впереди стоящей ногой. Руки должны быть опущены свободно вниз или несколько согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен вперед на 5-6 м. Нужно следить за тем, чтобы плечи не выходили далеко вперед на опорную ногу, что обычно приводит к потере равновесия.  При стартовом беге туловище поднимается постепенно, и к моменту, когда бегун достиг максимальной скорости, он принимает положение, типичное для бега по дистанции.  При «финишировании» необходимо добиться, чтобы бег на последних метрах дистанции, несмотря на стремление увеличить темп, оставался непринужденным и свободным, чтобы близость соперников и финишной черты не вызывали напряжения, отрицательно сказывающегося на скорости бега.  **Подвижная игра «**Третий лишний**»**Подготовка. Все встают в круг лицом, по парно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснётся «ляпа» сам становиться «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не надоест. |  |
| 5 | Итог урока  рефлексия | Учитель проводит упражнения на восстановление дыхания в движении и колонну по одному на три шага вдох через нос, руки вверх, на три шага выдох через рот, руки вниз.  Учитель «Класс стой!», «Направо!»  Игра на внимание «Класс!» Учитель выбирает учащегося, который проводит игру на внимание (правила: по команде «Класс!», заданные упражнения выполняются, без команды нет, учащиеся, допустившие ошибку, выполняют шаг вперед)  Учитель с учащимися подводит итоги урока.Что получалось, какие ошибки были допущены, почему? Что надо сделать, чтобы не допускать ошибок?Спрашивает тему урока. Какими упражнениями можно развивать двигательное качество -скорость  Комментирует и выставляет оценки за урок. | Выполняют задание по образцу.  Игру на внимание проводит учащийся.  Оценивают работу на уроке всего класса «смайликом». |
| 6 | Домашнее задание | Объясняет сущность домашнего задания. Предоставляет выбор разноуровневых заданий с использованием учебника и дополнительных источников информации:  1 уровень – прочитать текст учебника, найти дополнительную информацию по теме; легкая атлетика  2 уровень выполнить бег с высокого старта, знать изученные команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» | Самостоятельно выбирают уровень для выполнения домашнего задания. Осуществляют самооценку овладения приемами самоконтроля усвоения изученного. |