**Технологическая карта урока физической культуры**

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 2А

**Тема:** «Преодоление полосы препятствий».

**Цель:** создание условий для преодоления полосы препятствий учащимися.

**Задачи:**

1.Формирование первичных навыков в преодолении полосы препятствий.

2.Понимание и выполнение последовательных и технических требований физических действий по преодолению «элементов» в полосе препятствий.

3..Разучить игру «Ворона и воробьи».

4.Развивать быстроту, ловкость, внимательность, координацию.

5.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:** способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

**Метапредметные**

**Познавательные:** формирование основных физических качеств.

**Регулятивные:** согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

**Коммуникативные:** осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Подготовительная часть | 1.Построение. Приветствие.  «Класс в одну шеренгу становись!»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  - Здравствуйте, ребята!  2. Сообщение темы урока.  - Сегодня на уроке мы будем учиться преодолевать полосу препятствий, разучим игру «Вороны и воробьи».  3. Ходьба.  «Налево в обход шагом марш!  1). Ходьба на носках.  Р: Руки на пояс.  К: На носках марш!  Б). Ходьба на пятках.  Р: Руки за голову.  К: На пятках марш!  В). Ходьба на внешней стороне стопы.  Р: Руки на пояс.  К: На внешней стороне стопы марш!  Г). Ходьба на внутренней стороне стопы.  Р: Руки на пояс.  К: На внутренней стороне стопы марш!  4. Бег.  К: «Бегом марш!»  5. Ходьба на восстановление дыхания.  К: «Шагом марш!» Направляющий на месте стой! (Раз, два).  «Нале-во!»  6. Перестроение из одной шеренги в две.  К: «На первый, второй – рассчитайсь!»  «Вторые номера 4 шага вперёд, шагом марш!»  «Влево, на вытянутые в стороны руки разомкнись!»  7. Выполнение комплекса ОРУ:  1). И.п. – основная стойка  1. Поворот головы вправо.  2. И.п.  3. Поворот головы влево.  4. И.п.  2). И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам  1-4 Круговые движения вперед  5-8 Круговые движения назад  3)И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс.   1. Поворот туловища вправо 2. И.п 3. Поворот туловища влево 4. И.п   4) И.п- основная стойка   * 1. Махи руками вперёд   5-8 Махи руками назад  5) И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс.   1. Наклон вперед к правой ноге 2. Наклон вперед 3. Наклон к левой ноге 4. И.п   6) И.п- стойка ноги врозь, руки вперед.   1. Мах правой ногой к левой руке. 2. И.п 3. Мах левой ногой к правой руке. 4. И.п   7) И.п- руки на пояс:  1.Прыжки на месте на двух ногах. | 10 мин  2 мин  1 круг  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  10 раз  30 сек | Соблюдение интервала  Соблюдение дистанции во время ходьбы, сохранение правильной осанки  Бежать в затылок, не обгонять друг друга.  Дождаться, пока все подтянутся. |
| 1. Основная часть | 1.Полоса препятствий  А). Подготовка  1 скамейка ставится наклонно, один конец находится на 3- ей рейке гимнастической стенки, вторая скамейка ставится перед наклонной, 2 ученика несут гимнастический мат и кладут в указанном мной месте; затем кладутся кочки (кольца).  Б). Выполнение  1). На скамейке выполняется ползание лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками;  2). На скамейке, которая находится в наклонном положении – лазание в упоре, стоя на коленях, затем перейти на гимнастическую стенку, на ней лазание в сторону – 3 пролета. Затем лазание вниз, сойти со стенки.  3). Ползание на мате по – пластунски.  4). Прыжки по «кочкам»  В). Уборка места занятия.  2.Игра «Вороны и воробьи».  А). Подготовка  «В одну шеренгу становись!»  «На первый, второй рассчитайсь!»  Б). Объяснение  Первые номера – это первая команда, вороны.  Вторые номера – вторая команда, воробьи.  Внимательно слушайте команды. По команде «Воро – ны!», вороны должны догонять команду воробьёв, до линии. По команде «Воро – бьи!», команда воробьёв догоняет ворон. Тех, кого догнали, переходят в другую команду. Побеждает та команда, в которой становится больше участников.  В). Проведение игры.  Г). Итог игры | 25 мин  1 – 2 мин  10 мин  1 -2 мин  10 -12 мин | Необходимо начертить линии |
| 1. Заключительная часть | 1.Построение  «Класс, в одну шеренгу становись!»  2.Подведение итогов  - Кто считает, что он на уроке справился с полосой препятствий?  - Какие испытывали затруднения при выполнении полосы препятствий?  - Какую игру мы сегодня разучили?  - Какие виды упражнений вам понравилось выполнять на уроке?  3. Организованный уход из зала. | 2 – 3 мин |  |