**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 плечам1-4 Круговые движения вперед 5-8 Круговые движения назад3)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 назад5) 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 мин2 мин1 круг8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз10 раз30 сек | Соблюдение интервалаСоблюдение дистанции во время ходьбы, сохранение правильной осанкиБежать в затылок, не обгонять друг друга.Дождаться, пока все подтянутся. |
| 1. Основная часть
 | 1.Полоса препятствийА). 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). Выполнение1). 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). ОбъяснениеПервые 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 мин1 – 2 мин10 мин1 -2 мин10 -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 |  |