**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа №1 имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской муниципального образования Крыловский район.**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА
«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ В 4 КЛАССЕ»**

 **АВТОР:**

 Викторович Александра Валерьевна

 Учитель физической культуры

**2025 г.**

**Тема: Весёлые старты**

**Учитель: Викторович Александра Валерьевна**

**Цель:** привлечение обучающихся к активному участию в спортивных эстафетах и ежедневному занятию физическими упражнениями.

**Задачи:**

**Образовательные:** способствовать повышению интереса к игровой и соревновательной деятельности; отрабатывать упражнения во взаимодействии с партнёрами, формировать понимание взаимной зависимости.

**Развивающие:** развивать силу, быстроту, ловкость и координацию движения; способствовать всестороннему развитию организма, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшить функции вестибулярного аппарата.

**Воспитательные:** прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом, воспитывать чувство коллективизма, дружбы ответственности, смелости, настойчивости.

**Тип урока –** тренировочный урок

**Универсальные учебные действия:**

**Регулятивные:**

1.Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

2. Выполнять движения в соответствии с поставленной задачей.

**Познавательные:**

1. Использовать общие приемы решения поставленных задач.

2. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

**Коммуникативные:**

1. Использовать речь для регуляции своих действий.

2. Работать в команде.

**Планируемые результаты:**

**1. Предметные:**

- умеют принимать участие в эстафетах с предметами;

- проявляют умение играть в команде;

- применяют быстроту и ловкость.

**2. Личностные:**

- ориентироваться на самоанализ и контроль результата;

- воспитывать трудолюбие и взаимопомощь;

- развитие силы, ловкости, координации движений.

**Ресурсы:**

**Основные –** УМК «Школа России».

**Дополнительные -** 15 пластиковых кубиков, 2 мяча, 2 грамоты.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока, виды работ** | **Д** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **I. Вводная часть** **1.Построение** **2. Приветствие** **3. Сообщение темы и цели урока** **4. Повороты на месте** **5. Ходьба** - строевым шагом - на носках - на пятках - обычная ходьба **6. Бег**- обычный бег- приставными шагами **7. Игра на внимание «Светофор»****8. Ходьба с восстановлением дыхания** **9. Перестроение из одной колонны в колонну по два** **10. ОРУ** 1 – «Руки вверх»2 – «Наклоны головы»3 – «Круговые движения руками»4 – «Наклоны туловища»5 – «Повороты туловища»6 – «Приседания»7 – «Прыжки» | **10-12'**7''7''5''2-3 р.**1,5'**15''**5''**15''**5''**15''**5''**15''**2'**30''**10''**30''**10''****30''****30''****1 - 2'****5 - 7'**8 р4 р8 р8 р10 р6-8 р16-20 р**15''** | - Выровняйтесь по линии, пятки вместе, носки врозь, спина прямая.- Класс, равняйсь! Смирно! - Здравствуйте! Вольно! Сегодня я проведу у вас урок физкультуры. - Сегодня на уроке будут «Весёлые эстафеты».- Смирно!- Напра-во, раз, 2!- Нале-во, раз, 2!- Кру-гом, раз, 2!- На месте с левой ноги шагом марш! Левой, левой, раз-2-3. - Налево в обход марш! Левой, левой, раз, 2, 3!М.У. Спина прямая, дистанция 2 шага.- Без задания, марш!- Руки на пояс ставь, на носках, марш! М.У. Спина прямая, ноги в коленях не сгибать, смотреть вперед. Раз-2-3-4.- Без задания, марш!- Руки за голову ставь! На пятках, марш! М.У. Спина прямая, локти отвести назад, ноги в коленях не сгибать, Раз-2-3-4.- Без задания, марш!- Бегом, марш!М.У. Туловище слегка наклонено вперёд, смотреть вперед. Вдох через нос, выдох через рот. Стопу ставить прямо, руками работать вдоль туловища вперёд-назад, не выбегать из строя.- Без задания, марш!- Руки на пояс ставь! Приставными шагами правым боком, марш! Раз-2! Левым боком, марш! Раз-2!М.У. Выпрыгивать выше, из строя не выходить, дистанция 2 шага.- Без задания, марш!- шагом, марш!- Сейчас проверим, насколько вы знаете правила уличного движения. Когда горит красный – мы стоим, когда горит жёлтый – приготовиться к движению, а когда горит зелёный, мы двигаемся. Я буду показывать вам кружок разного цвета, и вы:*кружок жёлтого цвета* – ходьба, *красного цвета* – вы стоите неподвижно, *зелёного цвета* – легкий бег.М.У. Итак, начали! Будьте внимательными!- Закончить игру!- Восстанавливаем дыхание. Руки вверх - вдох, вниз - выдох через рот. - Класс, стой! Раз, 2!- Налево в колонну по два!- Направляющие, на месте! Класс, стой! Раз, 2!- Нале-во! Раз,2! Вправо на вытянутые руки разомкнись!И.п. – о.с.Раз – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться;2 – И.п.М.У. Подниматься выше на носки, руки точно вверх.И. п. - о.с.Раз - наклон головы вперёд;2 - наклон головы назад;3 - наклон головы вправо;4 - наклон головы влево.М.У. Выполнять упражнение медленно, резких движений головой не делать.И. п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам.Раз – 4 – круговые движения вперёд;Раз – 4 – назад.М.У. Не отрывать руки от плеч. Шире описывать круг.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясеРаз – наклон вправо – точно в сторону; 2 – наклон влево;3 – наклон вперёд - прогнуться;4 – наклон назад.М.У. Наклоны выполнять ниже. Колени не сгибать.И.п. – ноги врозь, туловище наклонено вперёд, руки в стороны.Раз-2 – поворот туловища вправо3-4 – влевоМ.У. Ноги не сгибать и не отрывать от пола.И.п. – с., руки на поясе.Раз - присесть, руки вперед;2 - И.п.3 - присесть, руки в стороны;4 - И.п.М.У. Руки в локтях не сгибать, спина прямая, приседать на носках. Дыхание не задерживать.И.п. –с., руки на поясе.Раз – прыжок, ноги врозь, руки в стороны.2 – И.п.М.У. Прыгать легко, на носках. Дыхание не задерживать.- На месте шагом, марш! Раз, 2, 3, 4. Класс, стой! Раз,2.- Направо! Раз – 2.- Назад сомкнись!  | Построение в шеренгу.Приветствие.Выполняют повороты направо, налево, кругом, налево.Выполнение ходьбы строевым шагом, на носках, на пятках, обычная ходьба.Выполнение бега: обычный, приставными шагами.Игра на внимание.Выполнение упражнения на восстановление дыхания в движении.Перестроение в 2 колонны.Выполнение ОРУ. |
| **II. Основная часть** **1. Эстафета «Пингвин»** - микроитог**2. Эстафета «Золушка»** - микроитог**3. Эстафета «Прыжки через кочки»** - микроитог**4. Эстафета «Передача мяча в колоннах»** - микроитог**5. Награждение победителей** | **25-30'**5 – 7'5 – 7'5 – 7'8 – 10' | - Сейчас мы с вами поиграем в интересные эстафеты.- Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать мяч следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. (Побеждает команда, первой закончившая эстафету).- Внимание, марш!- Молодцы, опережает команда.. (подсчет очков).- Первым стоящим игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу они бегут и раскладывают все кубики по 1 в кружок и пустое ведерко передают следующим игрокам. Следующие игроки бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т.д., пока не пробегут все игроки.- Внимание, марш!- Молодцы! (Подсчет очков).- По моему сигналу первые участники перепрыгивают через кочки (пластиковые кубики) на двух ногах, стараясь не задеть кубики до ориентира, и обратно. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.- Внимание, марш!- Молодцы! (Подсчет очков).- У направляющих в руках по мячу. По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч слева-справа/над головой/под ногами другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего. Команда, чей участник раньше принесет мяч, получает выигрышное очко. Продолжают эстафету до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. - Внимание, марш!- Молодцы! (Подсчет очков).- Подсчитав ваши очки, и побеждает у нас команда.., и получает 1 место (вручение грамоты), а 2 команда тоже без приза не останется и получает грамоту за 2 место! Молодцы! | Играют в эстафеты. |
| **III.Заключительная часть** **1. Построение** **2.Рефексия, выставление оценок** **3. Игра на внимание «3, 13, 33»**- микроитог**4. Организованный выход** | **3-5'**10''2'1,5'1' | - В одну шеренгу, становись! Выровнялись по линии!- Класс, равняйсь! Смирно! Вольно!- Что вы сегодня делали?- Какие игры вам понравились? Почему?- Какие упражнения мы выполняли в эстафетах?- Я показываю, а вы выполняют то движение, которое я называю.Если:3 – прямые руки вверх13 - прямые руки перед грудью33 - прямые руки вниз.- Будьте внимательны. Начали!- Самыми внимательными были..- Класс! Урок окончен. Направо, 1,2!- В класс шагом, марш! | Построение в шеренгу.Отвечают на вопросы учителя.Играют.Организованно выходят из зала. |

****

****