**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 р  4 р  8 р  8 р  10 р  6-8 р  16-20 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 поясе  Раз – 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 вправо  3-4 – влево  М.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 вверх  13 - прямые руки перед грудью  33 - 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. |

****

****