

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Леонида Николаевича Плаксина  
поселка Мостовского Мостовского района Краснодарского края**

**Технологическая карта урока по физической культуре  
«Подвижные игры»**

**Учитель Шаповалов Александр Николаевич**

**2022 уч. год**

**Дата проведения:**

**Тема урока:** «Подвижные игры»

**Цель:** овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий подвижными играми.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

- совершенствовать ранее разученные и новые игры на уроке;
- закреплять понятие физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость.

**Воспитательные:**

- воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели, сплоченность команды.

**Оздоровительные:**

- способствовать развитию скоростно-силовых качеств.
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, СС и дыхательной систем.

**Формируемые УУД:**

**Предметные:** проведение подвижных игр разной интенсивности; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Пионербол».

**Метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.

**Личностные:** воспитание дисциплинированности, умение добросовестно выполнять учебное задание, развитие учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Использование современных образовательных технологий на уроке:**

- личностно-ориентированные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

**Необходимое оборудование и инвентарь:** мяч легкий, мелки.

## ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Организационно методические указания
<p><b>I. Организационный момент</b>  <b>Построение, приветствие.</b>  <b>Сообщение темы урока.</b></p>	<p>1. В одну шеренгу становись! «Равнясь!» «Смирно!» «Вольно!»  Здравствуйте, ребята. Тема сегодняшнего нашего занятия «Подвижные игры». Подвижные игры - это совместные и одиночные игры, цель которых - движение, ритм и развитие физической силы. Задачи нашего урока: развивать быстроту, ловкость, внимание и координацию движений</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют распоряжение учителя, проявляют уровень самоорганизации и умения приветствовать учителя.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид и осанку занимающихся.</p>
<p><b>II. Актуализация знаний</b></p> <p>Организовать детей на урок  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу.</p> <p><i>Комплекс ОРУ для развития координации движений</i></p>	<p>-Напра-во! За направляющим в обход налево - шагом марш!левой, левой, раз, два, три...  - Руки на пояс, на носках, марш! (Дозировка пол круга)  - Руки за голову, на пятках, марш!» (Дозировка пол круга)  Ходьба в полуприседе, руки за спину. Шагом марш!  Восстанавливаем дыхание. На 1-2-вдох, 3-4-выдох.  Направляющий на месте левой, левой, раз, два, три...!  - Класс, стой-раз, два! Нале-во! На 1,2,3 рассчитайсь! 1 номера- 6 шагов вперед, 2-ые – 3 шага, 3- на месте.</p> <p>Переходим к разминке ОРУ без предметов:  1. Наклоны головы</p>	<p>Выполняют упражнения в движении:</p> <p>Ходьба на носках, руки на поясе.  Ходьба на пятках, руки за голову.  Ходьба в полуприседе, руки за спину.  Восстановление дыхания</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения на месте:</p>	<p>Напомнить учащимся технику безопасности на уроке.</p> <p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Следить за осанкой  Спина прямая  Спина прямая  Следить за осанкой  Соблюдать дистанцию  Смотреть через левое плечо.</p>

	<p>На 1-2-наклон головы назад На 3-4-и.п 5-6- наклон головы вперед 7-8-и.п. Дозировка: 4 раза На 1-2-наклон головы влево На 3-4-и.п 5-6- наклон головы вправо 7-8-и.п. Дозировка: 4 раза</p> <p>2.И.п.- стойка, ноги врозь, руки к плечам Дозировка: 4 раза</p> <p>3.И.п.: ноги врозь, руки на поясе 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 –4 и.п.; 5–6 – то же в другую сторону;7-8 и.п.</p> <p>4.И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-2 - рывки руками перед грудью. 3-4 - рывки прямыми руками в стороны. Дозировка: 4 раза</p> <p>5. И.п.-о.с. 1- прыжок, ноги врозь, руки вверх 2-И.п. 3- прыжок, ноги врозь, руки вперед 4-И.п. Дозировка: 8 раз</p>	<p>1- наклон головы назад. 2- наклон головы вперед. 3 - наклон головы влево. 4- наклон головы вправо</p> <p>2.И.п. – Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4–круговые движения руками вперед. 5-8 -круговые движения руками назад.</p> <p>3. Дети выполняют упражнение – повороты туловища в стороны</p> <p>4.И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-2 - рывки руками перед грудью. 3-4 - рывки прямыми руками в стороны.</p> <p>5. Дети выполняют прыжки на месте.</p>	<p>Выполнять медленно, без резких движений. Выполнять медленно, без резких движений. Смотреть вперед. Рывок резче.</p> <p>Рука прямая.</p> <p>Стараться во время выполнения упражнения не сходить с места</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Прыгать выше.</p>
<p><b>III. Изучение нового материала.</b> <b>Подвижные игры:</b></p>			<p>Фронтальный метод</p>
<p>1. «Невод»</p>	<p>Напоминает правила безопасности по время проведения подвижных игр.</p>		<p>«Рыбакам» нельзя рассоединять руки. Работать в команде.</p>

(Игра на сплоченность и развитие скоростно-силовых качеств)	<p>Организует и проводит подвижные игры.</p> <p>Объясняет правила игры.</p> <p>После окончания игры отмечает самых быстрых, ловких, внимательных и честных.</p>	<p>Активно участвуют в подвижных играх.</p> <p>Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила</p>	
2. «Третий лишний» (Игра на внимание, быстроту реакции и развитие скоростных качеств)			Игроки располагаются парами по кругу.
3. «Волк во рву» (Игра на развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции с прыжками и отталкиванием одной ногой)			Сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга
4. «Пионербол» (Игра на развитие быстроты реакции и скоростно-силовых качеств)			
5. Игра на внимание «3-13-33»	<p>Объясняет правила игры.</p> <p>После окончания игры отмечает самых внимательных.</p>	По команде учителя выполняют задания, допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.	На счет «3» -руки вперед, «13»-руки к плечам, «33»-руки вверх.
<b>IV. Рефлексия</b>	<p>Анализ выполнения обучающимися заданий на уроке. Учитель задаёт вопросы:</p> <p><i>1.Какие игры сегодня на уроке были для вас сложными?</i></p> <p><i>2.Какие игры вам понравились больше всего?</i></p>	<p>Строятся в одну шеренгу.</p> <p>Активно участвуют в диалоге с преподавателем, отвечают на вопросы.</p> <p>Озвучивают положительные моменты урока.</p>	
<b>V. Итоги урока</b>	Подводит итоги урока. Выставляет оценки.	Проводят анализ, разбор ошибок. Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя	
<b>Домашнее задание:</b> найти, придумать подвижную, малоподвижную игру в классе	Объясняет сущность домашнего задания		



### Подвижная игра «Невод»

Все играющие – рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое непоиманных игроков являются победителями, при повторении игры они – рыбаки.

### Подвижная игра «Волк во рву»

На площадке обозначаются границы «лужайки», на которой будут веселиться и скакать «козы». Посередине чертится «ров» шириной около метра – две параллельные линии. Ров пересекает поперек всю лужайку. В ров сажают одного участника – он играет роль «волка». Остальные становятся «козами». Перед началом игры они встают за пределами «лужайки». Ведущий командует: «Козы – в поле! Волк во рву!» «Козы» выскакивают на полянку, веселятся, стараются перескочить ров. «Волк» в этот момент должен попытаться осалить кого-либо из участников. «Коза» считается проигравшей, если до нее дотронулся «волк» или она не смогла перепрыгнуть ров, не задев черты. Проигравший выходит из игры. По команде ведущего «Козы, домой!», «козы» должны вернуться на исходную позицию. Проигравшие вновь становятся «козами» и вступают в игру. Волк сменяется каждые 2-3 перебежки.

### Подвижная игра «Третий лишний»

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2—3 м.

Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией.

Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг.

Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

### Подвижная игра «Пионербол»

Пионербол — подвижная игра с мячом, **которая** ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде обычно по 6 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. Игрок задней линии, находясь в пределах площадки в дальнем правом углу, делает бросок через сетку на половину поля команды противника. Один из игроков противоположной команды должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно на половину поля первой команды. Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов, перебросить его на половину поля команды соперника. И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю — тогда бросившей мяч команде засчитывается одно очко. Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу, если:

мяч коснулся площадки;  
игрок сделал более трёх шагов с мячом в атаке;  
игрок прикоснулся к сетке;  
игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;  
игрок перешёл через среднюю линию;  
мяч перелетел над сеткой, но приземлился за линиями, ограничивающими площадку;  
мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.

**Исключение: если мяч команды попал в сетку, игроки имеют право коснуться мяча 2 раза.**

В случае если мяч коснулся сетки, но перелетел на сторону принимающей команды, по предварительной договоренности между командами могут быть такие варианты: повтор подачи, переход подачи или начисление выигрышного очка принимающей команде.

Как и в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую зону по часовой стрелке после выигрыша подачи. После набора определённого количества очков (обычно 10, 15 или 25 при минимальном перевесе над соперником в 2 очка) команды меняются сторонами поля, и разыгрывается вторая партия. Если результат после двух партий равный (1:1), то назначается третья партия.

Право первой подачи в матче определяется жеребьёвкой, после каждой партии происходит смена сторон и первой подаёт противоположная команда. В середине решающей (третьей) партии производится смена сторон, подачу после смены производит тот же игрок. При подаче игрок отходит на заднюю линию (линию аута) и перебрасывает мяч через сетку.