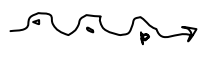


ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

Тема урока	Техника перебежек в лапте	
Цель урока	Изучение техники перебежек в лапте	
Задачи урока	Изучить технику перебежек в лапте. Развитие быстроты и ловкости. Воспитание внимательности и дисциплинированности.	
Планируемый результат		
Предметные умения	УУД	
<p>Универсально-коммуникативное умение доносить информацию в доступной форме.</p> <p>Личностный результат – проявлять положительные качества . Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.</p> <p>Метапредметный результат – находить ошибки при выполнении учебных заданий</p>	<p>1. Личностные: смыслообразовательные, формирование мотив, достижений и соц. познаний.</p> <p>2. Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>3. Коммуникативные. Уметь использовать речь для решения различных ком-х задач</p>	
Тип урока	Комплексный	
Дидактическое сопровождение	-	
Оборудование, инвентарь	Свисток, стойки	
Организация пространства		
Межпредметные связи	Методы организации	Ресурсы
Физика	Фронтальный, индивидуальный, групповой.	Лях В.И. Физическая культура: уч. для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений. Баз. уровень. ФГОС/ В.И. Лях. Просвещение, 2014. 255с.

Часть урока	Содержание урока	Параметры, нагрузка		Формируемые УУД	Общие методические указания (методы организации урока, методы выполнения упражнений, методы развития физических качеств)
		объем	интенсивность		
1	2	3	4	5	6
I	Подготовительная часть				
	1. Построение, 2. сообщение задач урока	1 мин 1 мин	80-100 уд/мин		В одну шеренгу.
	ОРУ в ходьбе: -руки вверх на носках, -руки на пояс на пятках, -руки на пояс на внеш. стороне стопы, -руки на пояс на внутрень стороне стопы, -руки на пояс пережат с пятки на носок.	2 мин 15м 15м 15м 15м 15м	90-110 уд/мин		Фронтальное выполнение, в колонну по одному, за направляющим, дистанция 3 шага.
	3. Круговые движения на месте: в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах 4. Ходьба выпадами. 5. Бег: -приставными шагами правым боком, -приставными шагами левым боком, -прямыми ногами вперед, -прямыми ногами в стороны, - с высоким подниманием бедра, -с захлестыванием голени; -семенящий. 6. Восстановительная ходьба.	3мин 15м 15м 15м 15м 15м 15м 15м 50м	110-120 уд/мин 110-120 уд/мин 110-120 уд/мин 90-110 уд/мин		
	7. Перестроение в 1 шеренгу	30 сек	90-110 уд/мин		

Основная	Основой всех передвижений при игре в спортивную лапту является бег. Здесь и обычный бег по прямой с максимальной скоростью, и бег с резкими сменами направления, остановки, бег боком приставными и скрестными шагами, бег спиной вперед, бег с одновременным уклонением от брошенного мяча. По этому кроме скоростных, игрок должен обладать высокими координационными качествами.	1 мин	90-110 уд/мин	Коммуникативное. Уметь использовать речь для развития различных ком-х задач	
	8. Бег	6 мин			фронтальное выполнение.
	1) Чередование обычного и пригибного бега	30м	110-120уд/мин		
	2) Рывки спиной и боком	5х3	110-120 уд/мин		
	3) Приставные шаги , затем рывок	3х3	110-120 уд/мин 110-120 уд/мин		
	4) Рывок прямо, затем рывок под углом 20 градусов.	3х3	110-120 уд/мин		
	5) Рывок между стойками (через (2-3 м)	3х3	110-120		
	6) Бег лицом вперед до отметки, выполнить остановку и бег назад спиной вперед		110-120 уд/мин		
7) В парах игровое задание: первый убегает меняя направление, делая резкие повороты и остановки, второй пытается не отстать, повторяя траекторию бега	5 мин	110-120 уд/мин			
8) Эстафетный бег.	2 мин	110-120 уд/мин	Личностные- развитие познавательных интересов и учебных мотивов.		

Закл ючит ельна я	8. Перестроение в одну колонну.	30 сек	110-120 уд/мин	Регулятивны е : вносить необходимы е коррективы в действии после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Определение самых внимательных учащихся
	9. Игра на внимание – « Запрещенное движение» Учащиеся выполняют команды, если употребляется термин «марш», то выполняют, а если не употребляется, то команда не выполняется	3 мин	110-120 уд/мин		
	Подведение итогов Домашнее задание	2 мин 1 мин	90-110 уд/мин 90-110 уд/мин		
II	Основная часть				
	1. Подготовка мест к занятию	2 мин	90-110 уд/мин	1. Личностные: формирование мотивов достижения и социального призвания, развитие личностного я, оценка своих поступков. 2. Познавательные: составлять целое из частей, уметь формулировать проблему. 3. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, волевая саморегуляция, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. 1. Личностные: формирование мотивов достижения и социального призвания, развитие личностного я, оценка своих поступков. 2. Познавательные: составлять целое из частей, уметь формулировать проблему. 3. Регулятивные: принимать и сохранять учебную	Дежурные приносят маты.
	2. Кувырок вперед 1) И.п. упор присев 1- перекаат назад в группировке, 2- перекаат вперед в упор присев, 3- выпрямляясь, поворот кругом, 4- упор присев; 2) И.п. лежа на спине, руки вверх. Перекааты в сторону (влево-вправо); 3) И.п. лежа на спине в группировке; 1-2 разгруппироваться, перейти влево на живот, руки вверх, 3-4 – перекаат на спину с группировкой; 4) И.п. упор присев 1-2 – выпрямиться, поворот кругом, 3-4 – упор присев; 5) Кувырок вперед: И.п. сед руки вперед 1-Оттолкнуться от пола ногами, 2- перекаат с затылка на лопатки. 3. Стойка на лопатках перекаатом назад из упора присев: 1)И.п. упор присев 1- перекаат назад, 2- перекаат вперед, 3- перекаат назад 4- И.п. ; 2)И.п. упор сидя сзади,	10 раз 10 раз 6 раз 10 раз 5 раз 4-6 раз	100-120 уд/мин		Способ выполнения – поочередный.

	<p>1- пережат назад, сгибаю ноги, 2- стойка на лопатках, согнув ноги, 3-4- И.п.;</p> <p>3) И.п. упор присев. 1- пережат назад, 2- стойка на лопатках, согнув ноги, 3-4- И.п.;</p> <p>4)И.п. упор присев, 1- кувырок вперед в и.п., 2- пережат назад, 3- стойка на лопатках, согнув ноги, 4- пережат вперед в и.п.</p> <p>4.Уборка места занятия</p> <p>5. Перестроение в одну шеренгу.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>90-110 уд/мин</p> <p>90-110 уд/мин</p>	<p>задачу, волевая саморегуляция, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p>	<p>Дежурные убирают маты.</p> <p>Дать команду «вольно разойдись, в одну шеренгу становись!»</p>
<p>III</p>	<p>Заключительная часть</p>				