

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ЛИЦЕЙ № 48  
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СУВОРОВА  
350063, Краснодар, ул. Красноармейская, д. 2, , тел./факс (861) 268-52-44, e-mail: [school48@kubannet.ru](mailto:school48@kubannet.ru)

**Технологическая карта урока физической культуры  
на тему: «Народные подвижные игры»**



**Выполнила: Хут Юлия Андреевна,**  
учитель физической культуры

**г. Краснодар, 2023**

<b>Тема:</b>	Народные подвижные игры
Учебный предмет	Физическая культура
ФИО учителя	Хут Юлия Андреевна
Класс	3
Тип урока	Урок открытия новых знаний
<b>Задачи:</b>	<p><b><u>Образовательные:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость, быстроту, выносливость с помощью подвижных игр</li> <li>2. Закрепить теоретические знания о влиянии подвижных игр на организм обучающегося</li> </ol> <p><b><u>Оздоровительные (Развивающие):</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содействие нормальному формированию и развитию организма обучающихся, укрепление их организма</li> <li>2. Формировать правильную осанку, используя общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</li> </ol> <p><b><u>Воспитательные:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование эстетических вкусов, красивое выполнение техники физических упражнений</li> <li>2. Формирование активного отношения к ведению здорового образа жизни</li> <li>3. Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми</li> <li>4. Воспитать целеустремленность, дисциплинированность</li> </ol>
<p><b>Предметные умения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</li> <li>2. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека</li> <li>3. Уметь выполнять важные (ранее приобретенные) навыки и умения в подвижных играх</li> </ol>	<p><b>1) Личностные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гражданско – патриотическое</li> <li>- духовно-нравственное</li> <li>- эстетическое</li> <li>- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</li> <li>- трудовое</li> <li>- экологическое</li> <li>- ценность научного познания</li> </ul> <p><b>2) Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</li> <li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения</li> <li>- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</li> </ul>

	<p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>3) Познавательные УДД:</b></p> <p>- отслеживать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр (формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ)</p> <p>- уметь самостоятельно разрабатывать стратегию игры</p> <p>- ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания/незнания)</p> <p>- проводить анализ учебного материала</p> <p>- проводить сравнение, объясняя критерии сравнения</p> <p><b>4) Коммуникативные УУД:</b></p> <p>- слушать и понимать речь других</p> <p>- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли</p> <p>- владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка</p>
<b>Метапредметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить свои ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</li> <li>• организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий</li> <li>• характеризовать свои действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</li> </ul> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</li> </ul>

Этап урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя. Задания для учащихся	Деятельность учеников	Результат	Универсальные действия
<b>Подготовительная часть (12 минут)</b>					

<b>1.Организационный (1 мин)</b>	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Учитель приветствует обучающихся: - Я рада видеть вас, ваши добрые глаза, я думаю, что сегодня на уроке мы плодотворно поработаем и у нас всё получится.	Приветствуют учителя. Организация внимания занимающихся. Готовность к уроку. Выполняют построение. Слушают тему урока и обсуждают её с учителем.	Полная готовность класса к работе	<i>личностные:</i> самоопределение <i>регулятивные:</i> целеполагание <i>коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
<b>2.Актуализация знаний и фиксации затруднений в деятельности (10 мин.)</b>	Актуализирует и обобщает имеющиеся у учащихся знания по теме	Сегодня не обычный урок будем путешествовать, но должны соблюдать правила ПДД согласно светофору Наша страна многонациональная, в ней живет много народов и у каждого есть свои подвижные игры? Как Вы думаете какая тема сегодня? -Сегодня отправляемся в Республику Калмыкию город Элисту. Что вы знаете о республике?	Формулируют (уточняют) тему урока.	Активность познавательной деятельности обучающихся на последующих этапах	Коммуникативные: владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка

		(метапредметная связь предмет «Окружающий мир») от Краснодара до города Элиста 523 км.  Упражнения в ходьбе Упражнения в беге ОРУ с гимнастическими палками (Приложение 1)	Закреплять навыки в беге, ходьбе, в ОРУ	Закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям. Соотношение команд учителя с двигательными действиями учеников	
<b>3.Выявление места и причины затруднения. Постановка учебной задачи (1 мин.)</b>	Организовать и направить к цели познавательную деятельность обучающихся посредством актуализации прежних знаний.	- Вы должны угадать на каком виде транспорта отправимся в первый город? Правильно на машине – приготовились поехали ( в колонну по одну обегая конусы змейкой) (под Калмыцкую музыку «Чичирдык»)- метапредметная связь – «Музыка»	Формулируют (уточняют) тему урока.	Учащиеся анализируют, делают выводы.	<i>регулятивные:</i> целеполагание <i>познавательные:</i> постановка вопросов общеучебные самостоятельное выделение – формулирование познавательной цели <i>логические:</i> формулирование проблемы
<b>Основная часть (24 мин)</b>					
<b>4.Изучение нового материала</b>	Установить осознанность	Республика Калмыкия, город Элиста	<b>Подготовка.</b> Участники делятся	Слушают подвижную игру и	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность,

	восприятия новой темы	<u>подвижная игра «Ящерица»</u>	<p>на две команды, одна из которых идёт в круг, а другая остаётся за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.</p> <p><b>Содержание игры.</b> По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.</p> <p>Побеждает команда, которая</p>	обсуждают её с учителем.	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений</li> <li>- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей</li> <li>- осуществляют итоговый и пошаговый контроль</li> <li>- адекватно воспринимают оценку учителя</li> </ul> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания/незнания)</li> <li>- проводить анализ учебного материала</li> </ul>
--	-----------------------	---------------------------------	---	--------------------------	--

			<p>за установленное количество времени выбьет больше игроков.</p> <p><b>Правила игры:</b> 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.</p>		
		<p>Теперь отправляемся на север. Какие города Вы знаете на севере? Мы поедим в город Мурманск (метапредметная связь окружающий мир). От г.Элиста до г.Мурманск 2598 км. На каком транспорте можно добраться? Мы едим на поезде. (В колонну по одному</p>			<p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации (из материалов учебника, из рассказа учителя, по воспроизведению из памяти)</p>

		руки на поясе выполняются обхождение конусов поз звук музыки – стук колесов)			
<b>5.Выявление места причины затруднения</b>	Раскрытие новых игровых моментов, освоение новых способов учебной деятельности	Игры севера город Мурманск «Берегись охотника»	<b>Описание игры.</b> Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. У одного из игроков в руках хвост лисы или песка. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом, но сделать это непросто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока с хвостом, они меняются ролями. В конце игры определяют игрока, который ни разу не был водящим.	Развитие скорости, быстроту реакции, выносливость, координацию движений	Личностные: -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей - оказывать бескорыстную помощь и страховку своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы



			<p>Внимательно слушают учителя, начинают разыгрывать подвижную игру.</p> <p>Пальчиковая гимнастика (приложение 2)</p>		<p>Личностные: активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p>
	<p>Организовать учащихся на выполнение заданий.</p>	<p>Сейчас с Вами вернемся на Кубань в г.Краснодар. От города Мурманск до города Краснодар 2683 км. Скажите какие реки есть в Краснодарском крае? (метапредметная связь – окружающий мир).</p> <p>-Правильно Кубань. Сейчас с Вами будем спускаться по реке Кубань. В колонну по одному сидя на скамейке выполняем упражнения гребля руками ( как – будто плывем) под музыку Надежды Кадышевой «Калинка –малинка» -</p>			<p>-Уметь слушать, высказывать свое мнение, строить монологическую речь, координировать свои действия, принимать точку зрения других учащихся</p>

		(метапредметная связь –музыка).			
		Подвижная игра «Зайцы в огороде»	<p>В зале образовано 2 круга – большой - огород и малый - домик сторожа, в нем - водящие сторожа. Зайцы располагаются за большим кругом. По сигналу зайцы прыгают по кругу, стараются запрыгнуть и выпрыгнуть из огорода. Сторож бежит по огороду и старается поймать зайца. Пойманных отводят в домик. 3-4 пойманных, и снова выбирается водящий. Только по сигналу все действия. Не разрешается стоять за линией (на месте), и если заяц, прыгая,</p>	Учащиеся освоили правила в подвижную игру, а также запомнили ошибки	<p>Личностные: -осознание учебной ситуации, выбор способов выполнения заданий - уметь контролировать собственные действия</p> <p>Регулятивные: - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения</p>

			заступил линию дома, то он остается там.		
<b>Заключительная часть (4 мин)</b>					
<b>6. Итоги урока. Рефлексия (3 мин)</b>	Игра на внимание Малоподвижная игра на внимание «3-13-33». Обобщить полученные на уроке сведения.	Объясняет как играть в малоподвижную игру.  -Так давайте подсчитаем сколько километров мы преодолели сегодня? - $523+2598+2683=5804$ км (межпредметная связь – математика), цифры записаны на доске напротив городов, а сколько преодолели считают учащиеся.  Сегодня мы с вами преодолели 5804 км. – молодцы очень хорошо постарались!	Выполняют упражнения на внимание. Отвечают на вопросы.	Осуществляют самооценку собственной учебной деятельности, соотносят цель и результаты, степень их соответствия	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его. <b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала <b>Коммуникативные:</b> умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли;
Домашнее задание (1 мин)	Подведение итогов урока, выставление оценок, сообщение домашнего задания	Проводит беседу по вопросам: -Какая вам больше понравилась эстафета? -Почему? -Что мы сегодня развивали?	Отвечают на вопросы.	Внимательно следят и выполнять задания.	<b>Личностные:</b> осознавать необходимость домашнего задания

		<p>-Чему научились?</p> <p>По карточкам (цветам светофора) узнает настроение от урока</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Красный цвет – не понравился урок</li> <li>- Желтый – понравилось не все</li> <li>- Зеленый –все понравилось</li> </ul> <p>Домашнее задание на выбор (три карточки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассказать о любом городе</li> <li>- Выучить новую подвижную игру</li> <li>- Комплекс упражнения для выработки правильной осанки (Приложение 3)</li> </ul> <p>Карточку выбирают на свое усмотрение</p>	<p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке</p> <p>Выбирают домашнее задание</p>	<p>Выбрали домашнее задание</p>	
--	--	---	--	---------------------------------	--

## Приложение 1

Содержание	Дозировка	ОМУ
<p><b>1. Упражнения в ходьбе</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- на носках, руки через стороны вверх хлопок, вниз к туловищу</li><li>- на пятках, хлопок руками спереди туловища сзади.</li><li>- на каждый шаг подъём прямой ноги вперед-вверх хлопок руками под ногой, повторить другой ногой</li><li>- в приседе</li></ul> <p><b>2. Упражнения в беге</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычный бег</li><li>- с захлестом голени (по диагонали повторить</li><li>- с высоким подниманием бедра</li></ul>	<p>30 "</p> <p>30 "</p> <p>30 "</p> <p>30 "</p> <p>30 "</p> <p>30 "</p> <p>30 "</p> <p>30 "</p>	<p>Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы, пятка не касается поверхности</p> <p>Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена, нога ставится на пятку носки подняты вверх</p> <p>Живот подтянут, спина выпрямлена, ногу по возможности поднимать прямую, туловище вперед не наклонять</p> <p>На согнутых в коленях ногах, нога ставится на всю стопу, спину держать прямо, руки поставить на колени</p> <p>Руки работают активно вдоль туловища, дыхание не задерживать, темп средний.</p> <p>Туловище немного наклонено вперед, руки работают вдоль туловища, захлест голени поочередный.</p>

<p>-приставными шагами 2 раза правым боком 2 раза левым</p> <p><b>3. ОРУ с гимнастическими палками</b></p> <p><b>Упражнение 1.</b></p> <p><b>И.П.</b> - стойка ноги врозь широкий хват палка на лопатках,</p> <p>1-2 полукруг головы спереди справа налево</p> <p>3-4- полукруг головы спереди слева на право</p> <p><b>Упражнение 2.</b></p> <p><b>И.П.</b> — стойка ноги врозь, руки вниз, хват сверху</p> <p><b>1</b> — палку вверх (за голову)</p> <p><b>2</b> — палку на лопатки (согнуть руки)</p> <p><b>3</b> -палку за голову (разогнуть руки)</p> <p><b>4</b> —вернуть руки вниз в И.П.</p>	<p>30 "</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Поочередно сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом вперед, бедро поднимается параллельно поверхности, туловище вертикально, руки работают активно вдоль туловища.</p> <p>Полукруг головы малой амплитуды, без резких движений, под счёт, в спине не прогибаться.</p> <p>В спине не прогибаться, выполнять упражнения прямыми руками, темп средний, дыхание не задерживать.</p>
--	---------------------------------------	--

<p><b>Упражнение 3.</b></p> <p>И.П. —стойка ноги врозь левую руку вверх, хват за середину, правая рука на поясе.</p> <p>1-2 – повороты палки вправо</p> <p>3-4- влево палки влево</p> <p><b>Упражнение 4.</b></p> <p>И.П. —стойка ноги врозь правую руку вверх, хват за середину, левая рука на поясе.</p> <p>1-2 – повороты палки вправо</p> <p>3-4- влево палки влево</p> <p><b>Упражнение 5.</b></p> <p>И.П. - стойка ноги врозь, палка внизу, хват сверху.</p> <p>1- руки вверх (за голову)</p> <p>2-выкрут назад, руки вверх-вперед</p> <p>3-4- обратным движением в И.П.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Повороты палки активные вправо и влево, темп средний, спина прямая, дыхание не задерживать.</p> <p>Повороты палки активные вправо и влево, темп средний, спина прямая, дыхание не задерживать.</p> <p>Выкрут выполнять прямыми руками, в спине не прогибаться, палку не выпускать из рук, темп средний.</p>
--	--	--

<p><b>Упражнение 6.</b></p> <p>И.П.- стойка ноги врозь руки сзади хват снизу.</p> <p>1-налон туловища вперед, руки вверх</p> <p>2-3- 2 пружинистых наклона</p> <p>4 вернуться в и.п. (туловище назад, руки вниз)</p>	<p>6 раз</p>	<p>Наклон выполнять прямой спиной, ноги не сгибать, наклоняться ниже, работа рук сзади – вверх.</p>
<p><b>Упражнение 7.</b></p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки вниз, хват сверху</p> <p>1- наклон вниз, положить палку</p> <p>2- подняться</p> <p>3- присед, взять палку</p> <p>4- вернуться в И.П.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Наклониться ниже с прямыми ногами, палку опускать и поднимать под счёт, темп средний дыхание не задерживать.</p>
<p><b>Упражнение 8.</b></p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки вниз, хват сверху</p> <p>1 - Выпад правой ногой вперед, руки вверх</p> <p>2 – вернуться в И.П.</p> <p>3-4 – то же левой ногой</p>	<p>6 раз</p>	<p>Выпад глубже (впереди стоящая нога – угол 90 градусов, колено не выходит за носок, сзади стоящая нога - колено тянется в пол)</p>



<p><b>Упражнение 9.</b></p> <p><b>И.П.</b> – О.С., руки на поясе, палка на полу сбоку вертикально</p> <p>1 - прыжок через палку вправо.</p> <p>2 – прыжок влево с продвижением вперед</p> <p>3-4 – прыжок обратно (вправо, затем влево)</p>	<p>6 раз</p>	<p>Прыгать через палку, не цепляя ее. Прыгать выше, змейкой через палку, дыхание не задерживать.</p>
---	--------------	--

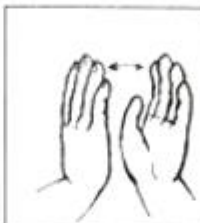
## Приложение 2

**Раз, два, три, четыре, пять,  
Пальчики, пора вставать!**



*Сгибаем пальчики  
сначала на одной руке  
под счет, а затем на  
другой под ритм  
стишка.*

**Будем делать мы зарядку,**



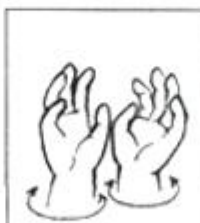
*Хлопаем в ладошки.*

**Будем мы скакать впрысядку,**



*Делаем движения  
пальчиками, как  
будто брызгаем  
водичкой.*

**Будем прыгать и плясать.**



*Делаем  
вращательные  
движения руками в  
запястьях.*

**Раз, два, три, четыре, пять.**



*Сгибаем пальчики  
одновременно на двух  
руках.*

## Приложение 3

Комплекс упражнений, предназначенный для выработки правильной осанки

1. И. п. — сидя на полу, согнув ноги в коленях и обхватив колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Повторить 10 раз.
2. И. п. — сед «по-восточному», обхватив руками голени или носки. Выпрямить спину. На счёт 1 повернуть голову влево, на счёт 2–3 — ещё дальше влево, рывками, на счёт 4 плавно вернуться в и. п. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.
3. И. п. — стоя на коленях, опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бёдра — под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону. Повторить 3–6 раз в каждую сторону.
4. И. п. — лёжа на животе, сплести руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизилась лопатки; лбом упереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в и. п. Повторить 8–10 раз.



## Список литературы:

1. Федеральный закон от 30.12.2021 № 472-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
2. ФГОС НОО (приказы Минпросвещения от 31.05.2021г. № 286)
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы/ В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физ.культура в школе. 2017г.
4. Рабочая программа МАОУ лицея № 48 по предмету физическая культура 1 – 4 классы 2021 – 2022 учебный год
5. Физическая культура 1- 4 классы В.И.Лях ФГОС. Просвещение, 2018.( учебник)
6. Деева, Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. ФГОС ДО / Н.А. Деева. - М.: Учитель, 2018.
7. Ура, физкультура 2- 4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев- М.»Просвещение», 2018
8. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения ([https://www.studmed.ru/view/smirnova-la-obscherazvivayuschie-gimnasticheskie-uprazhneniya\\_2d058adb053.html](https://www.studmed.ru/view/smirnova-la-obscherazvivayuschie-gimnasticheskie-uprazhneniya_2d058adb053.html))
9. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры.Издние 5-е, переработанное и дополненное. (Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1982г.)