Технологическая карта урока по физической культуре для 6 класса.

Учитель: Куликова Н.Н.

Раздел: легкая атлетика.

Тема: Прыжковые упражнения. *Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: прыжок в длину.*

Цель урока: Совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении техники прыжка в длину с места и многоскоков.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

1. Совершенствовать строевые упражнения.
2. Закреплять понятия двигательных действий.
3. Выполнение видов тестов предусмотренных ГТО прыжок в длину.
4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).
4. Развивать умения выполнять прыжки в длину и многоскоки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
2. Формировать мотивацию учебной деятельности. (смыслообразование, личностные УУД).
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

(нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: набивные мячи, магнитофон, гимнастические коврики.

Методы проведения: игровой, фронтальный, групповой, индивидуальный, повторный.

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
1. Подготовительная часть 11 минут			
Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Сообщение темы, задач урока.	2 мин	Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на уроке	Планируемые личностные результаты: 1.Самоопределение. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. 2.Смыслообразование. Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) 3.Нравственно-этическая ориентация. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Планируемые метапредметные результаты: 1.Регулятивные УУД. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия. 2.Познавательные УУД
Строевая подготовка: повороты «Налево», «Направо», «Кругом»	0,5 мин	Обратить внимание на правильность выполнения	
Ходьба в колонне по одному: На носках, руки вверх На пятках, руки на пояс	2 мин	Обратить внимание на положение головы, плеч, спины	
Подвижная игра «Салки с ленточками»	3 мин	Соблюдение правил игры	
Перестроение в 2 колонны в ходьбе	0,5 мин	Следить за строевым шагом, за техникой перестроения	
ОРУ комплекс № 2 1.И.п.- стойка, палка внизу. 1-2 – поднять руки вверх, встать на носки, вдох. 1. – вернуться в и. п., выдох 2.И.п.- стойка, палка внизу. 1- шаг правой ногой вправо, руки вверх, 2- наклон вперёд., 3- выпрямиться, 4 - вернуться в и. п. То же влево.	4 мин 6 раз 7 раз 7 раз	Пятки стоп приподняты. Следить за дыханием При выполнении наклона ноги не сгибать	

3. И.п.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. 1-3 наклон вперед, руки вверх, 4 - и.п. 4. И. п. – сед, палка вперед 1 – согнуть правую ногу, палка вверх, 2 - и.п., 3 – согнуть левую ногу, палка вверх, 4 – и.п. 5. И.п. – лежа на животе, палка вверху 1-2 – прогнуться, руки вверх, ноги вверх, 3-4 – и.п. 6. И.п.- стойка, палка внизу. 1 – наклон вниз, 2 – присед, руки вперед, 3 – наклон вниз 4 – и.п. 7. И.п.- стойка, палка у груди 1 – прыжок ноги врозь, палка вверх, 2 – и.п., 3 – прыжок ноги врозь, палка вниз, 4– и.п.	5 раз 7 раз 7 раз 7 раз	Следить за точным движением рук Следить за согласованным движением рук и ног Следить за правильностью выполнения упражнения При выполнении наклона ноги прямые, присед полный Следить за согласованным движением рук и ног.	Осмысление правил игры. Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий (упражнения для правильной осанки) Выполнять простейшие гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.
II. Основная часть 23 минуты			
Многоскоки: - с одной ноги на другую. -с двух ног на две.	6 мин	Показ учителем техники выполнения. Результат дети записывают в свой спортивный дневник. Следить за правилами выполнения техники безопасности.	Коммуникативные УУД Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Прыжки в длину с места. Напоминание техники прыжка с места. Выполнение видов тестов предусмотренных ГТО прыжок в длину. Мальчики: «5»«4»«3 195 160 140 Девочки: «5»«4»«3 185 150 130	9 мин	Показ учителем техники выполнения прыжка с места. Следить за техникой выполнения (отталкиваются только двумя ногами!) Совершенствовать самоконтроль за своими действиями Между прыжками пауза - контроль учителя.	Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
Подвижная игра «Салки»	5 мин	Правила игры	
Подвижная игра «Запрещенное движение»	3 мин	Правила игры	
III. Заключительная часть 6 минут			
Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки «Минутки для души» 1.Упр. на мелкую моторику рук. 2.Упр. «Бабочка» руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. 3.Упр. «Лебедь» отвести плечи назад, приблизив лопатки друг к другу, руки за спиной взять в	4 мин	Упражнения выполняются на гимнастических ковриках. Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное	Планируемые предметные результаты: Различать и выполнять строевые команды. Совершенствовать технику прыжка в длину с места, технику бросков набивного мяча из-за головы. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений

замок и выпрямить в локтях			
Подведение итога урока. Организованный выход.	2 мин	Отметить всех учеников.	

Технологическая карта урока

Предмет**:** физическая культура .

Раздел: легкая атлетика.

Тема: Прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: прыжок в длину.

6 класс