

Технологическая карта урока физической культуры для учащихся 6 класса. (ФГОС)

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование прохождения полосы препятствий. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», техника метания малого мяча.

Тип урока: комбинированный, обучающий.

Цели: Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, обучение технике метания малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м.

Задачи урока:

Образовательные (предметные):

- Совершенствовать прохождение снаряда "рукоход", "бревно", "наклонные препятствия", "лабиринт", в медленном беге и на скорость.
- Закрепить технику прыжка в длину с места, обучить технике метания малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м.
- Закрепить понятия двигательных действий.
- Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

Развивающие (метапредметные):

- Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить.
- Формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Воспитательные (личностные):

- Воспитывать трудолюбие, волевые качества, ценностные отношения к ЗОЖ.
- Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Место проведения: спортивная площадка

Дата проведения: 14 мая 2014 года.

Инвентарь и оборудование: Гимнастическая стенка, полоса препятствий, свисток. шнур, теннисные мячи, волейбольный мяч, обручи.

Учитель: Щербакова Н.В.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Планируемые результаты деятельности
<p>Ориентировочно-мотивационный 12 мин</p>	<p>Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.</p> <p>- Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новым видом двигательных действий.</p> <p>Наводящими вопросами вывести на задачи урока.</p> <p>-Для начала посмотрите предметы с какими вы сегодня будете работать. В одной руке у меня (учитель показывает)... «Рулетка».</p> <p>-Значит мы будем продолжать закреплять технику... «Прыжка в длину с разбега».</p> <p>-А в другой (учитель показывает) «Теннисный мяч».</p> <p>-Значит мы будем сегодня... «Метать».</p> <p>-Правильно, мы будем метать, но в горизонтальную цель.</p> <p>Давайте назовем тему урока.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>- С чего необходимо начинать урок?... «С разминки»</p> <p>- Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?... «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».</p> <p>-Молодцы! Итак, начнем с разминки.</p> <p>2. Медленный бег</p> <p>3. Разновидности ходьбы:</p> <p>-обычная;</p> <p>-на носках;</p> <p>-на пятках;</p> <p>-спиной вперед;</p> <p>-обычная.</p> <p>4. СБУ в чередовании с ходьбой:</p> <p>-с высоким подниманием бедра</p> <p>-с захлестываниебм голени</p>	<p>Строятся в шеренгу. Выполняют команды дежурного, повороты на право, лево, кругом.</p> <p>Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.</p> <p>Формулируют тему урока.</p> <p>Отвечают для чего это нужно.</p> <p>Выполняют команды</p> <p>Выполняют команды</p>	<p>Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.</p> <p>Формирование знаний о значении разминки.</p> <p>Формирование умения реагировать на звуковые команды.</p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения</p>

	<p>-многоскоки -ускорение 5. ОРУ -И.п.-о.с. наклон головы вперед, назад, вправо, влево. -И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны. 1-4 вращение в кистевом суставе; 5-8 вращение в локтевом суставе; 9-12 вращение в плечевом суставе -И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 отведение согнутых рук назад; 3-4 отведение прямых рук назад. -И.п.- ст.ноги врозь, руки к плечам. 1- наклон к правой ноге; 2- наклон вперед; 3- наклон к левой ноге; 4- и.п. - И.п.- ст. ноги врозь, руки вперед вверх. 1.скрестный мах левой;2.и.п. 3.скрестный мах правой;4.и.п. - И.п. - выпад вперед на левой, руки на колене. 1-2 пружинистые приседания на левой; 3-4 пружинистые приседания на правой. - И.п. - ст. ноги врозь, руки за спину 1-4 прыжки на правой, левую в сторону; 5-8 прыжки на левой, правую в сторону. -Дыхательные упр. Осуществить контроль за проведением ОРУ Обращать внимание на правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку) Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий. -Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься. Чему вы хотели бы научиться?... «Хорошо прыгать и метать». -Молодцы! Те, кто хорошо освоит задания, может</p>	<p>Проводится комплекс упражнений разработанный освобожденным учащимся (Д/з). Выполняют упр.</p> <p>Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на</p>	<p>Уметь контролировать и оценивать свои действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы</p> <p>Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья</p>
--	---	--	---

	помочь своим друзьям! Удачи!!!	вопрос.	
Операционно - исполнительский 28 мин	<p>4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжок с 5-7 шагов разбега с акцентом на постановку ноги на место отталкивания; Требовать акцентированного отталкивания стопой, предельного разгибания толчковой ноги, энергичного выноса бедра маховой ноги вверх - вперед, в сочетании с работой рук. • Прыжок через резиновый шнур на высоте 30 см; Следить за полетом в положении «шага» над шнуром. Обратить внимание на уход после приземления • Прыжок с 7-9 шагов разбега <p>Обратить внимание при приземлении на постановку ног на опору с пятки</p> <p><u>В процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально)</u></p> <p>5. Метание малого мяча в горизонтальную цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> • объяснение выполнения метания – основные фазы; <p>Разделить на отделения. Следить за правильным отведением метаемой руки, за захватом снаряда.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не опускать голову вниз в момент выпуска снаряда, активно выполнять хлестообразное движение кистью метаемой руки в финальном усилии. • метание мяча в горизонтальную цель <p>Обруч на полу, работа в парах цель расположена на расстоянии 3-4, 5-6 м от линии метания.</p> <p>Совершенствование. Прохождение полосы препятствий. 1. Прохождение гимнастической стенки по её</p>	<p>Выполняют задания.</p> <p><u>Дети, которые не могут выполнить данное упр., отрабатывают технику отдельных элементов.</u></p> <p>Определяют метаемую руку. Выполняют задание Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> <p>Броски выполняют по очереди, по команде учителя. Собирают мячи</p>	<p>Овладение навыками выполнения прыжков с разбега, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.</p> <p>Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях Определить эффективную модель прыжка в длину с разбега</p> <p>Описывать технику метания, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упр-й. соблюдать правила безопасности.</p>

	<p>периметру. 2. Прохождение "рукохода". 3. Прохождение "бревна". 4. Прохождение полосы препятствий в целом на скорость: наклонные препятствия; лабиринт; бревно; рукоход. 6. Игра «Попади в обруч» Класс делится на две команды (по половому признаку или по степени физической подготовленности), выстраиваются в колонны лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м одна от другой. В руках у направляющего одной из команд волейбольный мяч. В центре между группами ассистент из числа освобожденных держит обруч. По сигналу направляющий бросает мяч в обруч первому номеру второй команды, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок поймавший мяч бросает его обратно и становится в конец своей колонны и т.д. Если игрок не попал в обруч, он повторяет бросок. Игра заканчивается когда мяч вновь окажется у начинавшего игру.</p>	<p>Слушают. Выполняют. Обсуждают</p>	<p>Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности.</p>
<p>Рефлексивно-оценочный 5 мин</p>	<p>7. Построение. 8. Беседа - Ребята, кто не смог справиться с заданиями? С какими? - А кто считает, что справился с поставленными задачами урока? - С помощью каких навыков и умений вы справились с заданиями? - Над чем необходимо поработать еще? 9. Подведение итогов. Оценки. Отметить всех учеников. Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты. Д/З выполнение упражнений на развитие координационных способностей</p>	<p>Выполняют команды</p> <p>Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности Отвечают на вопросы.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку</p>	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.</p> <p>Овладение умением находить компромиссы.</p>

	<p>10. Перед коллективным выходом из зала просьба к детям: -Ребята, прежде чем вы покинете занятие я вас попрошу каждого на листочке нарисовать смайлик грустный или веселый. С их помощью вы оцените свою работу на уроке Приготовить листки, фломастеры. Образцы смайликов. <i>Спасибо за урок!</i></p>	<p>Дети рисуют смайлики Определяют свое эмоциональное состояние на уроке Коллективный выход из зала</p>	<p>Формирование умения оценивать свою работу на уроке</p>
--	---	---	---