

Технологическая карта урока

Учитель физической культуры:Провоторова М.К.

Предмет:Физическая культура

Класс:6

Тема урока:Круговая тренировка

Тип урока:комбинированный

Оборудование:секундомер, свисток, скакалки, 4-8 гимнастических матов, гимнастическая стенка (3-6 пролетов), скакалки.

Цели урока: повторить разминку со скакалкой, провести круговую тренировку и подвижную игру «Перестрелка»

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

Иметь углубленные представления о правилах прохождения круговой тренировки.

Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой. Закреплять понятия двигательных действий.

Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

Совершенствовать правила подвижной игры «Перестрелка».

Развивающие задачи(метапредметные результаты):

Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).

Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).

Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).

Развивать умения выполнять прыжки и броски набивного мяча на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи(личностные результаты):

Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

Формировать мотивацию учебной деятельности. (смыслообразование, личностные УУД).

Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Дата и место проведения: 05.12.2019г. спортивный зал

Время урока: 40 минут

Часть урока	Содержание урока	Доз-ка	Целевая установка заданий	Вид УУД
Подготовительная часть	<p>Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока.</p> <p>Учитель: сегодня на уроке оценку «5» получают:</p> <p>А)-активные, б)-быстрые, в)-внимательные, г)-говорящие по делу, д)-дисциплинированные, дружные.</p> <p>По ходу урока я буду отмечать себе в журнал ваши результаты, которые мы сравним с вашей самооценкой в конце урока</p> <p>С чего начинается всегда урок? (с разминки)</p> <p><u>Показ и объяснение разновидностей ходьбы:</u></p> <p>-на носках, руки на поясе;</p> <p>-на пятках, руки за голову локти в стороны;</p> <p>-в приседе «гусиный шаг», руки на коленях;</p> <p>-перекатом с пятки на носок, круговые движения руками вперед и назад;</p> <p>-бег.</p> <p>-Класс, шагом. Поднять руки, потянуться вверх-вдох; расслабиться, опустить руки, ссутулиться-выдох.</p> <p>Проходя по кругу , берем скакалку.</p> <p>Перестроение в две колонны, на право. На вытянутые руки разомкнись.</p> <p>Перейдем к ОРУ со скакалкой:</p> <p>1. И.п.-основная стойка, скакалка внизу.</p> <p>1-поднять скакалку вверх, слегка прогнуться, смотреть на скакалку;</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Организация обучающихся на урок.</p> <p>Мотивация к активной деятельности.</p> <p>Создание ситуации для самоопределения обучающихся и принятия ими цели урока.</p> <p>Закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям.</p> <p>Формирование правильной осанки, способствовать укреплению мышечного корсета.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p>Умение проявлять дисциплинированность и внимание (Л).</p> <p>Умение самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия(Л).</p> <p>Умение определять собственную деятельность по достижению цели(Р).</p> <p>Умение распознавать и называть двигательное действие (П).</p> <p>Умение выполнять упражнения по укреплению осанки (Р).</p> <p>Умение видеть и чувствовать красоту движения (Л).</p> <p>Умение восстанавливаться после двигательного действия (Р).</p> <p>Умение проявлять</p>

	<p>2-вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п.-стойка ноги врозь, скакалка в руках внизу. 1-2 наклона туловища вправо, руки со скакалкой вверх; 3-4-то же влево.</p> <p>3. И.п. - основная стойка, скакалка сзади внизу. 1-наклон вперед, скакалка вверх; 2-вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п.-стойка ноги врозь, скакалка в руках на уровне груди. 1-поворот туловища влево 2-поворот туловища вправо.</p> <p>5. И.п.-основная стойка, скакалка в руках перед собой. 1-2-не меняя положения рук, сесть и выпрямить ноги в коленях; 3-4-так же, не меняя положения рук, встать.</p> <p>6. И.п.-стойка на носках, левая нога впереди, руки на пояс, скакалка на полу между ногами. Прыжки, меняя положения ног. -Разминка окончена.</p> <p>Ученики перестраиваются в 1 колонну, проходя по кругу, убирают скакалки на место, проходят к скамейкам.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>14 раз</p>	<p>Обучение упражнениям с гимнастической скакалкой.</p>	<p>дисциплинированность (Л).</p> <p>Умение организовать деятельность с предметами (Р).</p>
Основная часть	Ученики знакомятся со станциями круговой тренировки. На каждую станцию отводится 1 мин. Смена станций идет по часовой стрелке.	2 мин	Ознакомление с заданиями.	<p>Умение самоопределиться с заданием и принимать решение по его выполнению (Л, К).</p> <p>Умение планировать,</p>

	<p>Круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none">1.Кувырок вперед на мате.2.Вис прогнувшись на гимнастической стенке.3.Наклоны из положения сидя.4.Залезание на гимнастическую стенку: залезть до верха, перелезть на соседний пролет, спуститься.5.Мост, стойка на лопатках.6.Кувырок назад на мате.7.Приседания.8.Стойка на голове и руках. (Здесь находится учитель).9.Отжимания от пола. <p>Построение.</p> <p>Переходим к подвижной игре «Перестрелка».</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Развитие физических качеств.</p> <p>Развитие координации, ловкости и меткости.</p>	<p>контролировать, оценивать совместную деятельность (Р).</p> <p>Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).</p> <p>Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).</p> <p>Умение определять собственную деятельность по достижению цели (Р).</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Оценим себя: бал за а-активность, б-быстроту, в-внимательность, г-говорящим по</p>	<p>5 мин</p>	<p>Восстановление дыхания.</p> <p>Формирование самооценки.</p>	<p>Умение восстанавливаться после двигательного действия (Р).</p> <p>Умение дать самооценку собственной деятельности (Л).</p>

	<p>делу, д-дисциплинированность.</p> <p>Какая отметка получилась? Поставите, а я распишусь.</p> <p>Дома придумайте упражнения с другими предметами.</p> <p>Урок окончен. До свидания!</p>			<p>Умение применять полученные знания (Р).</p>
--	---	--	--	--