**Технологическая карта урока по физической культуре**

**для обучающихся 6 класса (по ФГОС)**

**Раздел**: лёгкая атлетика

 **Тип урока**: обучающий

 **Цель урока:** обучение легкоатлетическим упражнениям и развитие физических качеств

 как средство оздоровления и укрепления организма обучающихся.

 **Задачи:**

1. **Образовательная:**

 *-* познакомить обучающихся с ролью Олимпийского движения;

 *-* формировать координационные и кондиционные способности.

1. **Воспитательная:**

 **- комплексно развивать силу, координацию, прыгучесть, меткость, выносливость;**

 **-** содействовать формированию чувства коллективизма, взаимопомощи, активному

включению в самостоятельные формы занятий физической культурой.

1. **Оздоровительная:**

 **-** содействовать формированию разносторонне физически развитой личности, творческом

 использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы и содержание образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| **Личностная** | **Регулятивная** | **Познавательная** | **Коммуникативная** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Подготовительная часть** **( 7 минут)** |  |  |  |  |
| 1. Организационный момент. Создание положительного настроя.
 | Приветствие обучающихся, создание эмоционального настроя на урок.Проверка готовности обучающихся к уроку. | Готовность к уроку.  | Самостоятель-ность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. |  | Приветствуют учителя, настраиваются на урок. |
| 1. Сообщение учебных задач на урок.
 | Ознакомление обучающихся с целью и задачами урока. Мотивирование на выполнение задач урока. | Формирование потребности в занятиях физической культурой. |  | Понимать поставленные цели и задачи урока. |  |
| 1. 3. Техника безопасности.
 | Повторение техники безопасности на уроках л/а. | Знание правил техники безопасности. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Овладение приёмами, способами безопасногоповедения на уроках л/а | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя. |
| 1. Ознакомление обучающихся с возрождением Олимпийских игр и Олимпийского движения.
	* Рассказ о возрождении Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении.
	* Объяснение смысла символики и ритуалов Олимпийских игр.
	* **Итог**
 | - Какова роль Олимпийского движения в России?- Какие вы знаете символы Олимпийского движения?- Теперь вы узнали, кто такой Пьер де Кубертен.- Узнали существующие символы Олимпиады. | Самостоятельно определяют цель возрождения Олимпийских игр | Совместно с учителем делают вывод о роли Олимпийских игр и Олимпийского движения. | Понимают информацию из истории физической культуры.Расширяют знания по Олимпийскому дивжению.Раскрывают причины возникновения Олимпийского движения. | Активное участие в диалоге с учителем.Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  |
| **Разминка ОРУ в движении (8 минут)** |  |  |  |  |
| 1. **Наклоны** головы вперёд, вправо, влево.
2. **Круговые вращения** согнутых рук вперёд, назад.
3. **Махи**  прямыми руками попеременно вперёд, назад.
4. **Наклон туловища** вправо, влево.
5. **Наклон туловища** вперёд, доставая носки ног.
6. **Прыжки толчком** левой – мах правой, и.п. правым боком
7. **Бег:**

- семенящий;- с высоким подниманием бедра;- с захлёстыванием голени;- приставными шагами;* + равномерный бег.
 | Подготовить организм обучающихся к работе основной части урока.Все упражнения выполняются по 6 поворотов.Упражнения выполняются в движении в колонне по одному. | Подготовка организма к нагрузке. Правильное выполнение упражнений ОУР, дыхательные упражнения.Развитие скоростных способностей.Осваивают технику бега различными способами. | Умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока. Умение самостоятельно измерять ЧСС после разминки.Моделируют ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.Выявляют различия в основных способах беговых упражнений. | Выявление влияния легкоатлетичес-ких упражнений на здоровье человека.Знание и умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока.Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Продуктивное взаимодействие при проведении разминки с учителем и одноклассниками. |
| **Основная часть (25 минут)** |  |  |  |  |
| 1. Актуализация умений, совместное исследование проблемы.
 | - Как умение прыгать поможет вам в жизни?- Влияет ли уровень развития силовых специфических координационных способностей и гибкости на успешное выполнение прыжка?- А вы хотите быть прыгучими и ловкими? | Осознание темы.Умение заниматься самооценкой. | Поиск решения. Умение воспринимать педагога, слушать и слышать его. | Открытие нового. Актуализация полученных ранее знаний, основываясь, в том числе на жизненный опыт. | Формулируют тему урока, доказывают и аргументируют её важность.Умение участвовать в диалоге по заданной теме. |
| 1. Составление плана действий.
 | - Сегодня мы с вами закрепим технику прыжка с места. - Вспомните: постановку стоп, ноги согнуты, руки отведены назад, толчок двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперёд, взмах руками вперёд. - Какое исходное положение надо принять, чтобы прыгнуть с места? | Организация наблюдения.Подготовка организма к выполнению контрольных упражнений на развитие силовых, координацион-ных специфических способностей и гибкости. | Восприятие объяснения учителя.Анализ полученной информации. | Умение выделять необходимую информацию.Осознание смысла предстоящей деятельности. | Ответы на вопросы.Развитие умения выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий. |
| 1. Самостоятельное выполнение прыжков (3подхода)
 | - Покажите, из каких этапов состоит прыжок с места. | Умение добросовестно выполнять самостоятельно учебное задание. Безопасное поведение во время выполнения задания. | Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности | Умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания. | Взаимодействие с одноклассниками на принципах взаимоуважении и взаимопомощи. |
| 4. Разбор следующего этапа прыжка | - Как в полёте выставить руки и ноги?- Как безопасно приземлиться? | Умение правильно выполнять прыжки с места. | Оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. | Знание норм и техники выполнения поставленной задачи. | Владение умением находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной деятельности. |
| 5.Метание теннисного мяча в цель с 6 метров.* Техника метания теннисного мяча в цель.
* Правила удержания мяча пальцами.
* Имитация.
* Метание мяча у стены (2-3 подхода)
 | Объяснение техники метания теннисного мяча  | Совершенствова-ние приёмов выполнения упражнения, улучшение общей согласованности выполнения элементов. | Чёткое следование инструкциям учителя.Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений. | Владение знаниями по оздоровительной направленности урока.Мысленное соединение разучиваемых элементов в целое. | Владение умением вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.Оказание посильной помощи и моральной поддержки одноклассникам. |
| **Заключительная часть (5 минут)** |  |  |  |  |
| **Рефлексия.*** Выявление достижения цели урока.
* Анализ эмоционального состояния обучающихся.
 | -Что нового узнали на уроке?- Какую технику осваивали?- Пусть сегодня не у всех удались прыжки, но вы старались и я рада вашему упорству.- Как вы оцените свою работу на уроке? | Восстановление пульса дыхания.Измерение ЧСС.Умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем. | Оценка выполнения двигательных действий согласно поставленным задачам.Выявление типичных ошибок.Определение собственных ощущений при освоении учебной задачи на уроке. | Владение знаниями о собственных возрастных нормативах и особенностях физического развития. | Обсуждение работы на уроке. Выражают своё мнение об итогах урока. Выслушивание мнения одноклассников.Аргументирование и обоснование собственной точки зрения. |
| **Домашнее задание.** |  |  |  |  |
| * Совершенствование и отработка техники прыжка с места.
* Совершенствование и отработка техники метания теннисного мяча.
* Дифференцированное задание с учётом индивидуальных возможностей обучающихся.
* Сообщение «Какие способы прыжка в длину используются в спорте».
 | Выбор заданий предложенных учителем с учётом индивидуальных возможностей. | Самоконтроль правильности выполнения. | Подбор материала. Работа со справочниками, энциклопедией, специальной литературой. | Информационная культура.Умение находить и выделять главную информацию.Доступно, интересно строить сообщение и презентовать его публично. |