Технологическая карта урока по физической культуре Тихоновой Н.Н.

Класс: 6 Тема: «Прыжки через скакалку».

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи**  **урока** | 1. Совершенствовать технику изученных упражнений со скакалкой. |
| 2.Развивать силу, быстроту, ловкость. |
| 3.Воспитывать активность, самостоятельность. |
| **Цель урока** | Цель: Развитие физических качеств обучающихся в процессе прыжков через скакалку. |
| **Тип урока** | Образовательно-тренировочный. |
| **Планируемые  образовательные  результаты** | Предметные: научатся: самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения в процессе круговой тренировки; преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;  получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебного задания; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале. |
| Метапредметные:  коммуникативные: овладевать умением вести диалог;  регулятивные: осознать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. |
| Личностные: формировать способность осознавать ответственность за своё здоровье, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения. |
| **Методы и формы обучения** | Индивидуальный, фронтальный, игровой. |
| **Инвентарь,**  **оборудование** | Гимнастические маты, скакалки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  урока | Задания  и упражнения | Деятельность  учителя | Деятельность  учащихся | Формы  способы  организации | Универсальные  учебные действия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Подготов. - 10 мин | Построение, приветствие.  Подготовка к изучаемому материалу.  Найти на карточке спортивные тренажеры, которыми мы пользуемся в школе.  - Для чего нужны тренажеры? Какие вы знаете физические качества? Определение физического качества на листочке вывешивается на стену (листочки с определениями готовятся заранее).  -Какой самый доступный и простой тренажёр, которым пользуются все спортсмены? Загадка.  *Есть игрушка   у меня,*  *Подружка   очень странная,*  *Длинная веревочка и ручка*  *деревянная,*  *И я когда ее кручу,*  *На двух ногах скакать хочу,*  *И на одной могу как галка.*  *Скажите, как  ее  зовут ...?*  *(Скакалка).*  *Значит, тема нашего урока …*  *Как и все тренажёры скакалка развивает физические качества. Какие качества?*  *Ну, а тогда задачи урока какие будут?*  Кто из вас умеет прыгать на скакалке? Вы догадались чем мы сегодня будем заниматься.  Ходьба  -обычная  -на носках, руки вверх  -на пятках, руки за спину  Бег:  -медленный  -с захлестыванием голени  -с высоким подниманием бедра  правым и левым боком приставным шагом, руки в стороны;-с изменением направления по свистку  Ходьба (восстановление дыхания с помощью физического упражнения: руки вверх в стороны - вдох, руки вниз – выдох)  ОРУ на месте.  **Рассказ о скакалке.** Скакалка — это прекрасный тренажёр, который помещается в кармане. Какова польза прыжков на скакалке для здорового человека?  Скакалка - очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скакалкой является одним из самых энергозатратных видов тренировок  Прыжки со скакалкой (скипинг) развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки; укрепляют связки внутренних органов; развивают ССС и дыхательную систему, развивают чувство ритма и координацию движений. Прыжки со скакалкой – это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений. Существует много различных упражнений со скакалкой, и некоторые из них мы постараемся выполнить сегодня на уроке.  Инструктаж по Т.Б.  Нельзя прыгать:   * сытый желудок; * сильные головные боли; * сердечные заболевания; * резкие изменения давления.   Выбор скакалки. Показать две разные скакалки. -Какой длины должна быть скакалка?  **Приложение №1**  Для того чтобы прыгать быстро и эффективно нам необходимо подобрать скакалку под свой рост. Встать двумя ногами на скакалку и выровнять ее, концы ручек должны находится по линии груди.  Локти должны быть прижаты к туловищу, вращательные движения совершаются только кистям рук. Спина должна быть прямой, а ноги должны пружинить при отрыве от земли и при приземлении. Отрывайтесь от земли не более чем на 2-3 см – ровно настолько, чтобы шнур мог легко проходить под ногами и запутывался в них. Приземляться необходимо на носки стоп, не касаясь пятками поверхности.  **Приложение №2**  **Комплекс обще -развивающих упражнений:**  1. И.п.- о.с., скакалка внизу; 1-скакалка вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 2-и.п.; 3- то же, но с левой ноги; 4- и.п.  2. И.п.- то же; 1- скакалка вверх, поворот туловища влево; 2- и.п.; 3- тоже, но поворот вправо; 4- и.п.  3. И.п.- стойка ноги вместе, руки в стороны, скакалка в правой руке; 1-2- встать на носки, руки вниз за спину, передать скакалку в левую руку; 3-4- и.п.; 5-8- то же в другую сторону.  4. И.п.- стойка ноги врозь, скакалка вверху; 1- наклон влево; 2- и.п.; 3- наклон вправо; 4- и.п.; 5- наклон вперёд; 6- и.п.; 7- наклон назад; 8- и.п.  5. И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу - сзади;  1-3 – пружинистые наклоны вперёд, скакалку назад; 4- и.п.  6. И.п.- широкая стойка, скакалка внизу; 1- согнуть левую ногу, скакалка влево; 2- и.п.; 3-4- то же с правой ноги, вправо; 5- согнуть левую ногу, скакалка влево - вверх; 6- и.п.; 7-8- то же вправо.  7. И.п.- о.с., скакалка внизу; 1- полуприсед, скакалка вперед; 2- и.п.; 3- полуприсед, скакалка вверх; 4- и.п.  8. И.п.- ноги врозь, скакалка внизу; 1- наклон вниз; 2- присед, скакалка вперёд; 3- наклон вниз; 4- и.п.  **9.**И.п.- скакалка впереди; 1- взмах левой ногой вперёд, коснуться носком скакалки; 2- и.п.; 3- то же, но правой ногой; 4- и.п.  **10.**И.п.- ноги вместе, скакалка впереди вертикально; 1-10- прыжки на месте на обеих ногах со сменой положения рук.  **11** Упражнение на восстановление дыхания. | Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.  Наводящими вопросами вывести на задачи урока.  Инструктаж по Т/Б  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.  Обращать внимание на правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)  Осуществить контроль за проведением ОРУ. Обращать внимание на правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку) | Выполняют построение в шеренгу по одному.  Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.  Формулируют тему урока.  Отвечают для чего это нужно.  Выполняют команды.  Выполняют комплекс ОРУ. | Фронтальная  Фронтальная  Фронтальная | Предметные: Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.  Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья,  извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.  Формирование знаний о значении разминки.  Формирование умения реагировать на звуковые команды.  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения  Уметь контролировать и оценивать свои действия.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья  Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  Формирование способности отбирать физические упр.  по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы. |
| 1. Основной – 25 мин. | Прыжки через скакалку за 1 минуту.  Эстафета.  №1 | Формулирует задание, создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения.  Объясняет правила и проводит эстафету. | Выполняют задания  Участвуют в эстафете, соблюдают правила. | фронтальная  Игровая | Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Коммуникативные: умеют задавать вопросы; контролируют действия партнера; используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. |
| 1. Закл.- 5 мин. 2. Рефлексия | Построение.  Анализ выполнения учебных задач обучающимися. | Проводит построение. Задаёт вопросы: Какова была цель нашего урока? помогает ли скакалка развить физические качества и какие? Согласны ли вы в том, что скакалка чудо-тренажер? Назовите тех, кто прыгал сегодня очень здорово.  На сегодняшний день мировой рекорд, а также и книге Гиннеса принадлежит японке Магуми Судзуки, которая способна за 30 секунд прыгнуть на скакалке 162 раза, это больше 5 оборотов в секунду.  Возьмите голубой мячик, если понравилось работать со скакалкой, желтый, если вы остались равнодушны и красный, если не понравилось. Оценки за работу на уроке. | Отвечают на вопросы | Фронтальная | Личностные: определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Познавательные: умение анализировать; вести диалог со сверстниками и учителем;  Коммуникативные: слушать других, выражать своё мнение. |