# Технологическая карта урока

# по физической культуре в 6 классе

Дата проведения: 39 урок, 9.12.2021 Учитель: Галишев В.Ю.

Класс: 6 класс (ФГОС)

Количество занимающихся: 11

Раздел программы: Лыжная подготовка

Тема урока: Одновременно-бесшажный ход

Цель урока: Совершенствование техники одновременно-бесшажного хода

Предметные планируемые результаты:

1. Совершенствование техники одновременно-бесшажного хода после разбора техники на фазы
2. Формирование навыка правильной постановки плечевого пояса, рук, после выполнения толчка во 2-3 фазе скольжения.
3. Развитие физических качеств: скоростно-силовые, специальная выносливость.

Познавательные БУД:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и её значение в жизнедеятельности человека.

Регулятивные БУД:

- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции ТБ и ИОТ

Коммуникативные БУД:

- Формировать умения слушать и понимать других, умение работать индивидуально, и оценивать возможности одноклассников в процессе самосовершенствования вслух

Личностные планируемые результаты:

1. Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества
2. Формировать знания и умения выполнять самоконтроль для здоровьесбережения
3. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие

Планируемые результаты коррекционно-развивающей направленности:

1. Коррекция осанки и положения тела в пространстве
2. Совершенствование знаний о возможностях тела
3. Коррекция мелкой и общей моторики рук
4. Коррекция общей моторики ног
5. Коррекция координаций движений без визуального контакта с телом
6. Коррекция координации положения туловища при пересечении склонов, впадин.

Тип урока: закрепление ЗУН

Условия проведения: лыжная трасса

Материально-техническое обеспечение: лыжные палки, лыжи, лыжные ботинки, секундомер

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Вводно-подготовительная часть.   Цель: обеспечить психологическую и функциональную подготовку обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки   * 1. Организационный момент   Задачи:   1. Начальная организация учащихся 2. Создание целевой установки на урок 3. Обеспечение внимание, дисциплины, собранности на уроке 4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и учащегося | | | | |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Время | ОМУ | БУД |
| Организую построение, проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы, верхней одежды), ставлю задачи на урок, озвучиваю тему урока: «Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременно-бесшажного хода» | Строятся в одну шеренгу, приветствуют учителя  Внимательно слушают, задают вопросы по теме | 1 минута | Строевая стойка:  Основная – пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища | Регулятивные БУД:  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции ТБ и ИОТ  Познавательные БУД:  Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и её значение в жизнедеятельности человека. |
| Вопросы по пройденным темам:  Какие виды лыжных ходов вы знаете?  Какие типы классического хода вы знаете?  Скажите ребята, а наиболее удобный ход с горы – попеременный бесшажный или же одновременный бесшажный?  Давайте сформулируем цели на урок?  Сегодня на уроке, мы будем совершенствовать свои знания и умение в технике одновременно-бесшажного хода  На первом этапе урока, измерим ЧСС | Существует несколько видов лыжного хода, однако основные – классический и коньковый ход.  В классическом ходе существует несколько типов передвижения – одновременный и попеременные виды передвижения, одношажные, двушажные и бесшажные виды. Первые, относятся к положению рук, вторые относятся к положению ног. Наиболее удобный ход на слабопересеченной местности, либо склонах – одновременно-бесшажный ход.  Имитация хода на месте.  Учащиеся измеряют ЧСС | 2 минуты |  |
| * 1. Разминка   Цель: обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности на уроке, актуализация опорных знаний и умений  Задачи:   1. Всесторонняя подготовка обучающихся, их организма (ЦНС, ССС, вегетативных функций, ОДА) 2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, икроножных мышц, бедренных мышц, а также мышц верхних конечностей. 3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока: 4. Совершенствовать ЗУН в технике одновременно-бесшажного хода на месте, движении, в условиях изменения пересеченности местности 5. Совершенствовать комплекс ОРУ 6. Развивать физические качества: специальную выносливость, скоростно-силовые способности 7. Формировать установки учащихся на активную познавательную деятельность   Средства:   1. ОРУ с элементами имитации техники лыжных ходов 2. Передвижения и ОРУ в движении с имитацией лыжных ходов и спец.беговых упражнений 3. Подготовительные упражнения 4. Упражнения на развитие подвижности суставов, амплитудность движения, маховой и толчковой силы и скоростной способности   Критерии результатов: готовность учащихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных заданий, измерение ЧСС | | | | |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Время | ОМУ | БУД |
| Организую выполнение построение на месте проведения урока  Разновидности ходьбы:  - на носках, пятках, с перекатом | Выполняют команды.  Следить за правильной осанкой и постановкой стопы. Правильное выполнение переката с пятки на носок и последовательное выталкивание с носка ноги. Лёгкий бег с разворотом | 3 минуты | Команды:  «Становись!»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Вольно!»  «Лёгким бегом марш!»  «Обычным шагом марш!» | Регулятивные БУД:  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения  Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.  Познавательные БУД:  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки обучающегося  -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её интенсивность во время занятий |
| ОРУ:  - наклоны головы вверх-вниз-влево-вправо  - вращение плечевыми суставами  - махи руками вперёд, назад с выпрыгиванием на носках ног  - разминка кистей рук (вращение в замке)  - вращение предплечьями  - повороты корпуса влево вправо, руки перед грудью  - наклоны к левой-вперёд-к правой, назад прогнувшись  - махи ногами вперёд-назад, в стороны, с выходом на носок  - перекаты в седе, с ноги на ногу  - выпады на правую, левую ногу, выпады со сменой ног  - вращение голеностопом, прокатывание голеностопа вперёд-назад |  | 6 минут | Команда:  «Стой!»  «В круг становись!»  «Закончили!» |
| 1. Основная часть.   Цель: обеспечение активной учебной работы учащихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы Галишева В.Ю. «Физическая культура 6 класс» в процессе урока  Задачи:   1. Совершенствовать ЗУН в технике одновременно-бесшажного хода на месте и в движении 2. Совершенствовать ЗУН в осуществлении самоконтроля ЧСС 3. Развивать физические качества: скоростно-силовые, специальную выносливость 4. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества   Средства:   1. Прохождение дистанции с переменной работой, с переменным темпом и интенсивностью работы 2. Разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач 3. Основные, подводящие и подготовительные упражнения специальной физической подготовки 4. Подвижная игра   Критерии результативности:   1. Активные действия учащихся и овладение способами действия 2. Правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять двигательный навык в разных условиях пересеченной местности 3. Достижение наиболее длинной фазы проката после толчка руками 4. Правильность толчка руками, полная отдача рук до упора, длинная фаза скольжения 0.5-0.8 мс | | | | |
| Деятельность учителя: | Деятельность учащихся: | Время | ОМУ | БУД |
| Прохождение дистанции 300 метров, используя переменный метод:  - техника одновременно-бесшажного хода в движении 200 метров  - техника попеременно-двушажного хода 100 метров | Совершенствование техники одновременно-бесшажного хода в слабопересеченный подъём 5-7^ | 2 минуты | Следить за подседом в подъёме, правильной постановкой палок после толчка  Должна присутствовать фаза скольжения после толчка в подъём | Познавательные БУД:  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека  - представлять занятия на свежем воздухе, в зимнее время, как качественную и полезную профилактику респираторных инфекций и COVID-19  Регулятивные БУД:  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения  Контролировать и поддерживать действия согласно командам учителя  Коммуникативные БУД:  Формирование умения слушать и понимать других, умение работать индивидуально, и оценивать возможности одноклассников в процессе самосовершенствования вслух |
| Прохождение дистанции 1 километр, используя повторный метод:  - техника попеременно-двушажного хода 600 метров (спуск, пологая местность)  - техника одновременно-бесшажного хода 150-200 метров, ускорение в подъём с заступом на носки  - техника попеременно-бесшажного хода без использования палок 150-200 метров | Совершенствование техники одновременно бесшажного хода в слабопересеченный подъём 8-10^, с ускорением и восстановлением | 8 минут | Во время ускорения выполнять выход на носки примерно – 30-50 метров  Давить всем плечевым поясом на палки, поднимать плечи выше палок  Соблюдать режим дыхания |
| Прохождение дистанции 1,5 километра, используя переменный метод:  - прокатывание со склона, непрерывно выполняя толчок руками 500 метров  - снять лыжи, выполнить забегание с имитацией одновременно-двушажного хода в подъём 200 метров с амплитудным отталкивание на расстояние шага от 1.2 метра (многоскок)  - спуск лёгким бегом 200 метров  - прохождение дистанции свободным стилем 500 метров | Совершенствование техники ходов | 12 минут |  |
| 1. Заключительная часть   Цель: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние  Задачи:   1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц 2. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы 3. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности учащихся 4. Организованное завершение занятия   Средства:   1. Строевые упражнения 2. Упражнения на расслабление мышц | | | | |
| Деятельность учителя: | Деятельность учащихся: | Дозировка | ОМУ | БУД |
| Организует построение учащихся | Строятся в одну шеренгу | 30 секунд |  |  |
| Измерение ЧСС | Проводить самоконтроль своего организма  Учащиеся измеряют ЧСС | 30 секунд |  | Познавательные БУД:  - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека  - представлять занятия на свежем воздухе, в зимнее время, как качественную и полезную профилактику респираторных инфекций и COVID-19 |
| Проводит упражнение на восстановление и расслабление организма  Измерение ЧСС | Выполнение упражнений на восстановление дыхания:   1. И.П – о.с., руки в стороны- вверх   1-3 полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед-вниз-выдох  4-5 пауза  6-8 вдох, вернуться в и.п.   1. И.П – о.с., руки на пояс   1-2 голову вниз, локти вперед-выдох  3-4 поднять голову, отвести локти назад-вдох  Выполнить 3-4 раза   1. И.П. – о.с., руки вверх   1 – наклон вправо, выдох  2 – и.п., вдох  3-4 то же влево  Проводить самоконтроль своему организму  Учащиеся измеряют ЧСС | 2 минуты | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания |
| Рефлексия  Вспомните тему нашего урока  Удалось ли достичь поставленных целей?  Что удалось на уроке, что не удалось?  Оцените свою работу на урок  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать) | Учащиеся анализируют свою работу | 3 минуты | Отметить лучших учеников |  |
| Благодарит учащихся за урок | Ответная благодарность |  |  |  |