|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Физическая культура |
| УМК | 1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений. А.П.Матвеев.- М.: Просвещение, 2011.2. Физическая культура. 5–7 классы: : учеб. для общеобразоват. учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского.– М.: Просвещение, 2012г. |
| Класс | 6 |
| Тип урока | Конструирование способа действия |
| Технология урока | Здоровьесберегающая технология. Развитие физических качеств (развивающая технология).  Личностно-ориентированного развития. |
| Тема урока:   | Техника передачи эстафетной палочки |
| Цель | Создание условий для  формирования  представления о технике эстафетного бега; научить технике приема и передачи эстафетной палочки |
| Планируемые результаты: | **Предметные результаты**:*научатся:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяя отличительные признаки и элементы; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;получат возможность научиться*:* в доступной форме объяснять технику передачи эстафетной палочки; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием. |
|  | **Метапредметные результаты:**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее достижения. |
|  | Личностные УУД:***:*** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  |
|  | Регулятивные УУД:выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения, давать оценку событиям; |
|  | Познавательные УУД*:* овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий (построение и перестроение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, бега, ходьбы); овладеют умением общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения; организовывать место занятий; |
| Задачи: | Образовательные:1.Создать представление о технике эстафетного бега2.Научить правильно принимать и передавать эстафетную палочку3.Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей4.Способствовать развитию физические качества быстроту, ловкость и координационные способности*Воспитательные*:1. Формировать стойкий познавательного интерес к занятиям физическими упражнениями2. Формировать умения чётко и организованно работать в группе,  воспитание чувства товарищества и взаимопомощи                                                                                                                                                                              Развивающие:1. Формировать умение общаться со сверстниками в коллективных действий в беге2. Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные  навыки обучающихся; умение планировать, контролировать и давать  оценку своим    двигательным действиям3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме |
| **Форма работы учащихся на уроке*:***. | Объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная |
| ***Оборудование для учителя:*** | Свисток, эстафетные палочки |

***Технологическая карта урока*:** (урока с подробным описанием видов деятельности учителя и учащихся).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия (урока)** | **Время** | **Предметные** **УУД** | **Метапредметные УУД** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **Вводный этап** |
| Организационный момент. Самоопределение к деятельности | 1 мин. | Формирование умений правильно ставить учебную задачу и цель. Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. | *Личностные:* Умение самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия                                   *Регулятивные:* Умение определять собственную деятельность по достижению цели | Организует учащихся к началу урока. Проверяет готовность обучающихся к уроку. Создает условия для самоопределения обучающихся и принятия ими цели урока. | *Комунникативная:* Слушают учителя. Строят понятные для собеседника высказывания*Регулятивная:* Принимают и сохраняют учебную цель и задачу. |
| Актуализация знаний | 7 мин. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебой деятельностиПодавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений | *Познавательные:* Умение распознавать и называть двигательное действие.*Регулятивные:* Умение выполнять упражнения по укреплению осанки.*Личностные:* Формирование бережного отношения к своему здоровью | Формулирует задание; создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения разминки и ОРУ (см. Приложение 1). | Выполняют упражнения*Личностные:*  активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.*Регулятивные:* планируют собственную деятельность и распределяют нагрузку в процессе её выполнения; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем |
| **Основной этап. Осмысление** |
| Изучение нового материала1. Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки (см. Приложение 1). |    5 мин | Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяя отличительные признаки и элементы | *Познавательные:* извлекать необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;*Регулятивные:* адекватно воспринимать оценку учителя; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на заданный эталон.*Личностные:* осознавать неполноту знаний и чувствовать необходимость учения;*Коммуникативные:* организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе, задавать вопросы; контролировать действия партнера при выполнении передач эстафетной палочки | Показывает правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки. Затем проходит вдоль шеренги, помогая учащимся принять правильное положение рук при приеме палочки. | Образно воспринимают двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.Метапредметные результаты:*Регулятивные:*осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясьна показ движений учителем; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:*умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. |
| 2. Выполнить пробежку с передачей палочки без ускорения. | 5мин. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | *Регулятивные:*Умениеконтролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем        Умение планировать, контролировать, оценивать деятельность*Личностные и коммуникативные:* Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению      | Формулирует задание, осуществляет индивидуальный контроль. | Выполняют пробежку с приемом и передачей эстафетной палочки*Регулятивные:*осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясьна показ движений учителем; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.Предметные результаты:- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |
| 3. Эстафета с передачей палочки по командам (см. Приложение 2). | 8 мин. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения эстафеты и соревнований | *Личностные:*стремятся одержать победу в эстафете с передачей палочки; дают адекватную позитивную самооценку | Объясняет правила эстафеты с передачей палочки; Проводит эстафету; Фиксирует время пробежки всех команд; | Пробегают свою дистанцию принимая и передавая эстафетную палочку*Личностные:* активно включаться в взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживанияПредметные: организовывают правильный прием и передачу эстафетной палочки и пробегают свою дистанцию с максимальной скоростью. |
| Первичное осмысление и закреплениеИгра-упражнение «Класс, смирно!» (см. Приложение 3). | 8 мин. | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований | *Регулятивные:*принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя | Проводит игру «Класс, смирно!»; создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения | Играют в игру «Класс, смирно!». Знают правила игры и умеют организовать подвижную игру. |
| **Заключительный этап. Рефлексия** |
|  Итоги урока. Рефлексия | 3 мин. | Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий | *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его. Умение дать самооценку собственной деятельности*Регулятивные:* прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала | Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока. Проводит беседу по вопросам. | Слушают замечания учителя.Определяют свое эмоциональное состояние на урокеОтвечают на вопросы.Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку.*Коммуникативные:* умеют договариваться и приходить к общему решению.*Регулятивные:*адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала*.**Личностные:*анализ собственной деятельности на уроке, умеют оценивать собственный вклад в работу группы. |

*Приложение 1*

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

1).-и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс

- повороты головы влево, вправо

 2). - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс

- наклоны головы влево, вправо

3). - и.п. основная стойка,

- 1,2,3 руки вверх, в замок

вдох, тянуться вверх

- 4 и.п.

4) И. п. – о. с. 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)

5).-и.п. стойка, руки вверх, в замок

- 1 наклон туловища влево

-2 и.п.

-3 наклон туловища вправо

-4 и.п.

6) И. п. – о. с. Руки в стороны. 1 – поворот туловища  направо;  2  –  и. п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п.*(Повторить 4 раза.)*

7) И. п. – о. с. Руки за головой. 1 – поднять правое колено и коснуться левого локтя (ладони не отрываются от затылка); 2 – и. п.; 3 – то же
с другой ноги и другой рукой; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*

8) И. п. – стоя на одной ноге, двумя руками удерживать согнутую ногу. Стоять десять счетов на правой и десять на левой ноге.

9) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги скрестно, правая нога впереди; 2 – прыжок ноги врозь; 3 – прыжок ноги скрестно, левая нога впереди; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*В конце упражнения перейти на шаг и остановиться.

10) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжком в стойку правая нога впереди, левая сзади; 2 – прыжком в стойку ноги врозь; 3 – прыжком в стойку левая нога впереди, правая сзади; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза, перейти на шаг и остановиться.)*

*Приложение 2*

**Обучение технике передачи эстафетной палочки**

**Задача 1. Создать представление о технике эстафетного бега**

Решая эту задачу, необходимо: дать краткую характеристику эстафетному бегу; ознакомить занимающихся с историей эстафетного бега; рассказать правила соревнований; показать технику передачи эстафетной палочки различными способами; разобрать кинограммы с техникой эстафетного бега.

*Методические указания*: добиваться от занимающихся правильного представления об эстафетном беге; обращать внимание на главные моменты техники; убеждать занимающихся в значимости эстафетного бега для команды и как эффективного тренировочного средства.

**Задача 2. Обучить передаче и приему эстафетной палочки**

*Средства*: передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время; передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге.

*Методические указания*: занимающиеся выстраиваются в две шеренги: первая - принимающая, вторая - передающая; расстояние между шеренгами 1,5 м, вторая шеренга смещена на корпус в левую или правую сторону в зависимости от того, в какой руке находится эстафетная палочка; занимающиеся выстраиваются по четыре человека в шахматном порядке на расстоянии 1,5 м друг от друга и передают эстафетную палочку; добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад; добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!».

**Задача 3. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету**

*Средства*: бег с высокого старта без опоры на руку и с опорой на руку; старт при выходе на прямую; старт при входе в поворот.

*Методические указания*: при овладении стартом на дорожке нужно добиться устойчивого и удобного положения на старте; научить принимающего эстафету бежать у внешней линии дорожки на втором и четвертом этапах и у внутренней - на третьем этапе; добиваться, чтобы не было перехода на другую дорожку.

**Задача 4. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи**

*Средства:* путем многократных пробежек на максимальной скорости установить расстояние от принимающего эстафету до контрольной отметки; передача эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.

*Методические указания*: многократное пробегание всей дистанции командой утомительно, поэтому передачу эстафеты лучше отрабатывать парами (связками - первый этап со вторым и третий этап с четвертым; на следующий день тренировать передачу второго с третьим этапом); тренировка в передаче всех вместе; последовательность тренировок можно менять.

*Приложение 3*

**Игра-упражнение «Класс, смирно!»**

Учащиеся строятся в одну шеренгу, перед ними стоит водящий. По его указанию и показу дети должны выполнять движение только в том случае, если будет произнесено слово «класс». Если играющий допустил ошибку (не выполнил движение или выполнил без указания после произнесения слова «класс»), он делает шаг вперед. Выигрывают те, кто не сделал ни одного шага вперед.

*Приложение № 4*

**Рефлексия.**

Создаю ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения. Дети анализировали свою деятельность: оценили свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании работы. Отвечали на вопросы, выполняя действия, в зависимости от своего ответа. Определили перспективы выполненного проекта.

**Список использованной литературы:**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений. А.П.Матвеев.- М.: Просвещение, 2011.

2. Физическая культура. 5–7 классы: : учеб. для общеобразоват. учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского.– М.: Просвещение, 2012г.

3. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.

4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советсткий спорт, 2010