

Конспект урока по физической культуре

в рамках реализации авторской инновационной программы

Школа: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5 имени Н.О.Кривошапкина» (с углубленным изучением отдельных предметов) ГО «Город Якутск»

Учитель: Шестаков Василий Карлович.

Целевая аудитория: учащиеся (18 человек).

Класс: 10 или 11 класс.

Раздел: Спортивные игры «Футбол».

Тема урока: Прием и передача мяча.

Межпредметная связь: анатомия, математика.

Цель урока: совершенствование техники приема и передачи мяча.

Задачи:

Образовательные задачи (предметные):

- Совершенствовать технику приема и передачи мяча в футболе.
- Развивать точность остановки и передачи мяча.
- Создать условия для формирования мониторинга состояния здоровья.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

- Развивать умения выделять и формировать то, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
- Формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).
- Развивать умения выполнять прием и передачу мяча на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

- Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои действия и поступки, нацеленные на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
- Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
- Развивать умение не создавать конфликта в спорных ситуациях, формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях (нравственно-этическая ориентация, личностные УУД).

Инвентарь и оборудование для 18 учащихся: мячи футбольные (12 шт.), лист бумаги на каждого учащегося, ручка, скамейки (4 шт.), таблички с нумерацией от 1 до 4, свисток, часы.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося	Универсальные учебные действия (УУД)
Этап мотивации и целеполагания: 1. Построение. 2. Знакомство. 3. Мотивация на	<i>Команды и диалог учителя:</i> Класс, становись! Здравствуйте! Меня зовут Шестков Василий Карлович! Я работаю учителем физической культуры в школе №5 г.Якутска. Сегодня вместе с вами постараюсь показать урок для конкурсной комиссии и буду благодарен вам за помощь.	Построение. Приветствие (как смогут). Расчет (1, 2, 3 ...18). Расчет	Первичная коммуникация, которая ориентирует на взаимодействие – коммуникативные УУД

<p>мониторинг (анализ и оценку) текущего состояния как первую задачу урока. 3 минуты.</p>	<p>По порядку номеров рассчитайсь! Обращение к трем ученикам: Какой у тебя порядковый номер? Назови свой номер! Какой был у тебя порядковый номер в строю? Вариант (Если забыли). Ошибки нет, если не помните. Команды «Запомнить!» не было.</p> <p>Слушай команду: Запомнить свой порядковый номер! По порядку номеров рассчитайсь!</p> <p>Кругом! На скамейках листы бумаги и ручки. В правом верхнем углу прошу поставить свой порядковый номер. Кто закончил – становись!</p> <p>Фиксируем свой пульс: Как измерить пульс? Кто знает? Прошу показать и объяснить! (вызывает одного из строя). Покажите еще точки определения пульса на теле, если сложно определить его на запястье.</p> <p>Помогаем (комментирует): - сколько пальцев прикладываем к точке пульса для его измерения? Условие! Тишина! Слушаем себя!</p> <p>Каждый найдите свою точку пульса. Я засекаю время и даю команду сигналом свистка. Считаем пульс за 10 секунд. Внимание. Сигнал. Умножили на 6. Записали!</p> <p>Норма у каждого своя и ее нужно знать. Кто знает норматив пульса?</p> <p>У кого пульс больше 90? Что мы сейчас делали?</p>	<p>окончен.</p> <p>5! 9! 4! или «Не помню».</p> <p>Вариант (Если забыли возможен).</p> <p>Расчет (1, 2, 3 ...18). Расчет окончен.</p> <p>Выполняют поворот. Подходят к листу. Записывают свой порядковый номер на листе бумаги. Встают в строй.</p> <p>Выходит один и показывает. Другой ученик показывает другие точки. Будет шум и движение – диалог.</p> <p>Берем на правой руке 2 пальца и прикладываем к левой руке. На шее и на виске (показывает).</p> <p>Нашли свою точку пульса.</p> <p>Считают. Умножают. Записывают.</p> <p>Варианты ответа детей.</p> <p>Ответы детей. Измеряли пульс и его</p>	<p>Мотивация – регулятивные УУД.</p> <p>Развитие памяти – личностные УУД.</p> <p>Коммуникация, основанная на личном опыте и действие по образцу партнера.</p> <p>Формирование системы контроля исходя из ряда операций.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Для чего это нужно – знать свой пульс?	записывали – фиксировали. Варианты (любой ответ принимается).	
4. Постановка одной из задач урока (совместно с детьми на основе коммуникации) 2 минуты.	Изменится ли ваш пульс, в случае если вы будете бегать и прыгать? Кто знает - как измениться? Укажите ТОЧНО , на сколько изменится пульс в зависимости от нагрузки? Знаете? Предлагаю продолжить в течение урока измерения и фиксировать изменения пульса в зависимости от нагрузки! Это одна из задач нашей с вами работы.	Да. Варианты ответов. Нет (<i>вариант:</i> если будет точный ответ – проверим в течение урока).	
5. Разминка. 10 – 12 минут.	Частные задачи	Содержание	Дозировка
	Формирование правильной осанки.	Ходьба: - обычная - перекатом с пятки на носок руки в стороны; - выпады - руки вперед; - ходьба на пятках; - ходьба на носочках.	20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек.
		Бег: - обычный; - с высоким подниманием бедра; - с захлестом голени.	2 мин. 30 сек. 30 сек.
	Восстановление дыхания.	Ходьба - на внутренней стороне стопы; - на внешней стороне стопы; 1 - 2 – два шага обычных руки вверх; 3 – 4 - два шага обычных; руки вниз.	30 сек. 30 сек. 8 раз.
	Упр. на формирование подвижности в верхнем плечевом поясе.	1. Наклоны головы: вперед-назад, вправо-влево. 2. Вращение рук: вперед, назад. 3. Повороты туловища вправо, влево.	8 раз
	Упр. на формирование подвижности в тазобедренных суставах.	1. Круговые вращения в тазобедренных суставах. 2. Выпад вперед на правую ногу, левую	8 раз
			Команды
			В одну шеренгу – становись! «Равняйся», «Смирно», «на право!» в обход налево шагом-марш! Живот втянуть, лопатки соединить, подбородок выше, смотреть вперед.
			«Бегом – Марш!» Бег в среднем темпе, носки тянуть.
			Корпус ровный. Спина прямая. 1-2-вдох 3-4-выдох. «Шагом – Марш!» Реже шаг. Дыхание равномерное.
			Повороты глубже, наклоны ниже.
			Выпад ниже, смотреть вперед.

		ногу.		
	Прыжки на координацию	Прыжки влево, право; Прыжки вперед, назад.	10 раз	
Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося	Универсальные учебные действия	
6. Промежуточный мониторинг текущего состояния пульса. <i>2 минуты.</i>	<p>Фиксируем свой пульс после выполнения разминки. Условие! Тишина! Слушаем себя! Каждый найдите свою точку пульса. Считаем пульс за 10 секунд. Внимание. Сигнал. Умножили на 6. Записали! У кого остался пульс прежним? Почему пульс изменился?</p>	<p>Измеряют. Записывают. Таких нет. Была дана нагрузка.</p>	<p>Формирование действия контроля и оценки состояния с выходом на самоконтроль и самооценку – рефлексию – регулятивные УУД. Ситуация анализа состояния здоровья – регулятивные УУД.</p>	
7. Основная часть. - Целеполагание (совместное). - Реализация основной дидактической задачи. <i>8 минут.</i>	<p>На какие мышцы была разминка? С какой спортивной игрой может быть связана такая разминка? Чем будем заниматься? Будем корректировать технику игры в футбол.</p> <p>Перестроение в колонну по 3. На 1, 2, 3 рассчитайсь! В колонну по 3 становись – раз, два, три. Получилось 6 команд Каждой тройке дается два мяча. Двое сидят на корточках и по очереди подают мячи руками, перекачивая его третьему игроку. Третий – левой ногой ловит от 1 подающего мяч, останавливает его, прижимая к полу, наступив на него. Правой ногой с разворотом стопы передает его 2 – му игроку. И наоборот. Показ. По свистку – переход в тройке по кругу.</p>	<p>Называют разные варианты. Принимаются все, пока не появится вариант «Футбол». Если этот варианты не выходит учитель дает подсказку – упражнение ходьбы на внутренней и внешней стороне стопы и др. Дети должны назвать игра «Футбол».</p> <p>Дети тренируются. Возможно, договориться о неожиданной подаче или ускорении (если есть время). В ходе отработки упражнения учитель проверяет каждую тройку.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие со сверстниками и с учителем. УУД познавательные.</p>	
8. Коррекция и контроль.	По тройкам как тренировались заходим за ограждение – угол.	Идет игра – обращаем внимание на умение	УУД регулятивные.	

<p>5 минут.</p>	<p>На ограждении номер. Две команды остаются в центре. По свистку – игра. В чей угол попадает мяч, та команда выходит на замену забившей.</p>	<p>останавливать мяч и передавать друг другу.</p>	
<p>9. Подведение итогов. - Рефлексия. 5 минут.</p>	<p>Чем занимались на уроке? Как работали с мячом? Как правильно принимать мяч? Как отбивать? Меняется ли пульс? Домашнее задание – узнать нормы своего пульса и установить оптимальную личную нагрузку, постоянно наблюдая за здоровьем. Спасибо за урок!</p>	<p>Ждем 2 ответа. <i>Мониторинг пульса и отработкой подачи и приема мяча.</i></p>	<p>УУД регулятивные.</p>