Разработка урока по теме:

**«Создание комплекса разминки и восстановления для разных групп мышц»**

Гаврилова О.М

Кривощековская СШ

район Шал акына, СКО



2021-2022 у.г.

**Краткосрочный план-конспект по физической культуре**

**9класс 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | | **Здоровье и фитнес через двигательную активность** | | | |
| **ФИО педагога** | | **Гаврилова О.М** | | | |
| **Дата** | |  | | | |
| **Класс** | | Количество присутствующих: отсутствующих: | | | |
| **Тема урока** | | **Создание комплекса разминки и восстановления для разных групп мышц** | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | **9.3.3.1 - объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки** | | | |
| **Цель урока** | | **- научить учащихся применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;**  **- научить учащихся демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения.** | | | |
| **Критерии успеха** | | **- учащиеся соблюдают ТБ;**  **- учащиеся демонстрируют упражнения развивающие навыки совместной работы в баскетболе.** | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало | Учитель приветствует учеников.  Учитель, *задавая наводящие вопросы* учащимся, знакомит их с темой урока, с целями обучения, ожидаемым результатом и целями урока.  Ожидаемый результат:  - учащиеся будут соблюдать ТБ на уроке;  - учащиеся будут объяснять и описывать деятельность энергетической системы и её связь с упражнениями различной физической нагрузки.  Учитель в классе проводит инструктаж по технике безопасности в целях предотвращения травматизма при беге.  **Бег, упражнения в беге**  **ОРУ с мячом**1. «Мяч вверх». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч вверх, посмотреть на него - вдох; 2 - опустить мяч на лопатки - выдох; 3 - снова мяч вверх; 4 - и.п. 7 раз.  2.«Повернись». И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 - поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 - и.п.; 3-4 - то же в другую сторону. 4-5 раз в каждую сторону.  3. «Наклонись». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- 3 - наклон вперед, постучать мячом о землю между ног подальше - выдох; 4 - и.п. - вдох. Ноги при наклоне не сгибать. 4-5 раз.  4. «Мяч к колену». И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. 4-5 раз.  5. «Отбей мяч». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о землю то правой, то левой рукой. 10-12 раз.  6. «Перепрыгни через мяч». И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 - одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2- то же, в другую сторону 8-10 раз.  7. «Подбрось - поймай». И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывать мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. 8-10 раз.  *Учащиеся в парах обсуждают какие восстановительные упражнения делают после… (например, отжимания)?* | | Ученики передавая друг другу мяч, называют хорошие качества своих одноклассников.  Соблюдать дистанцию при выполнении беговых упражнений.  Следят за правильной работой рук и ног    Ученики измеряют пульс. | Оценивание эмоционального состояния учащихся  ФО «Солнышко и тучка»  D:\конкурс дидактики\рефлексии\Эмоциональное настроение 2.jpg  *наблюдение учителем.* | Простор-ное свободное простран-ство.  Простор-ное свободное простран-ство.  Мешочки с песком |
| Сердина | Учитель предлагает учащимся задания по легкой атлетике  **Задание №1**  **«День и ночь»**  Учащиеся делятся на две команды «День» и «Ночь» и встают двумя шеренгами спиной друг к другу поперёк зала. По команде «ночь» названная команда, старается быстро уйти за линию своего «дома». Другая же команда «день» устремляется вдогонку. Свободной рукой игрок старается осалить впереди бегущего до черты его «дома». Затем все возвращаются к средней линии, встают на расстоянии 2-х метров перед друг другом и подсчитывается число пойманных. После этого игра начинается снова.  За чертой «дома» не осаливать.  **Дескрипторы:**  - учащиеся соблюдает ТБ;  - проявляют уважение друг к другу;  - команды обсуждают тактику игры;  - учащиеся правильно определяют своё названия «день или ночь»;  - осалил впереди бегущего до черты его «дома».  - учащиеся демонстрируют упражнения на восстановления организма.  **Учитель задает вопрос:** можно ли применять это задание как разминочное? На развитие каких двигательных навыков направлено это задание?  ***Дифференциация осуществляется:***  ***а) по физиологическим особенностям:***  *- мальчики выполняют более высокую нагрузку;*  *- девочки выполняют нагрузку поменьше;*  ***б) по физическим способностям:***  *- более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки;*  *- более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся.*  **Задание №2**  **ÐÑÑ Ð² ÐºÐ¾ÑÐ·Ð¸Ð½Ñ - ÑÐ¿Ð¾ÑÑÐ¸Ð²Ð½Ð°Ñ Ð¸Ð³ÑÐ° (Ð¾Ð¿Ð¸ÑÐ°Ð½Ð¸Ðµ, Ð¿ÑÐ°Ð²Ð¸Ð»Ð°, ÑÐµÐºÐ¾Ð¼ÐµÐ½Ð´Ð°ÑÐ¸Ð¸) Упражнения «Мяч в корзину».** Класс делиться на малые группы. Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите.  Варианты бросков мяча:  а) с места;  б) после двух прыжковых шагов;  в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов.  Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем.  Учитывается также время выполнения задания.При повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди.  **Дескрипторы:**  - учащиеся соблюдают ТБ;  - учащиеся соблюдают технику передачи мяча;  - учащиеся придерживаются правил баскетбола;  - учащийся забивает мяч от щита;  - учащиеся применяют три вида броска;  - учащиеся демонстрируют точность и координацию;  **Оценивание**: после выполнения задание учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по **стратегии «Две звезды одно пожелания»Учитель задает вопрос:** развиваются ли в данном задании навыки совместной и эффективной работы? Какую тактику вы использовали в этой игре?  **Задание №3 Двусторонняя игра в Баскетбол** | | Запомнить свое время.  Анализируют влияние выполненных упражнений на развитие физических качеств  - делятся на пары  - соблюдают технику безопасности;  - отвечают на вопросы  - развивают физические качества; | Взаимооценивание  Самооценивание  после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести самооценивание по дескрипторам  - критически оценивают себя и других |  |
| Конец  Рефлекция | **Подведение итогов:**  Отмечает учеников выполнявшие упражнение наиболее успешно.  Указывает на часто допускаемые ошибки.  **Учитель задает домашнее задание:**  - выполнить отжимание, пресс, подтягивание | | - измеряют пульс.  - оценивают свою работу на уроке, дают полные ответы.  - сохраняют прямое положение туловища при подтягиваниях, приседаниях, отжиманиях. | **Оценивание:**  **-** Провожу общее оценивание учащихся методом геометрических фигур:  **пятиугольник** – получитсильныйученик, который отлично применял знания и навыки для обогащения опыта физических упраж-нений других людей при командном взаимодействии,  **квадрат** – получитсреднийученик, который хорошо применял знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей при командном взаимодействии,  **треугольник** – получитслабыйученик, который удовлетворительно применял знаний и навыков для обогащения опыта физических упражнений других людей при командном взаимодействии. | Геометри-ческие фигуры трех типов: |

**Фотоотчет**

