**Физкультура**

**Краткосрочный план урока № 60**

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет: ФизкульураУрок: 60 | Школа:  |
| Дата: 4.02.2021 | ФИО учителя:  |
| Класс: 10  | Количество присутствующих:  |  Количество отсутствующих:  |
| Раздел (сквозная тема): | **Раздел 2****Навыки движения в командных играх** |
| Тема урока: |  Футбол. Передача – прием- уход – завершение. |
| **Цели обучения в соответствии с учебной программой:** | 10.2.2.2. Оценивать свои и другие лидерские и командные навыки с целью оптимизации совместной работы |
| **Цели урока:** |  |
| **Ход урока:** |
| **Этап урока/ Время** | **Действия педагога** | **Действия ученика** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| **1.Начало урока.** **0-5 мин** | **1.Создание положительного эмоционального настроя.** - Здравствуйте ребята, я приветствую вас на уроке физкультуре.«Сядьте поудобнее, расслабьтесь». Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите пение птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…**А теперь давайте ознакомимся с техникой безопасности на уроке физкультуре** .**Требования безопасности во время занятий футболом** 1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.4. Знать правила игры.5. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю -тренеру.6. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.7. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь. | Приветствуют учителя. Организуют свое рабочее место, проверяют наличие индивидуальных учебных принадлежностей | **Оценивание эмоционального состояния**https://i.pinimg.com/736x/0a/d4/30/0ad43089016598e01b3788d6d555febb--apfel-smileys.jpghttps://i.pinimg.com/236x/7b/05/f8/7b05f8b3a685950e0de82fedb1761a0d.jpg?nii=thttps://i.pinimg.com/736x/cb/12/d8/cb12d8c400c2eab7024a3e35d7b8a2cc.jpg |  |
| **2. Середина урока.** **5 – 35 мин** | **1.****Для начало**Разминка, которая состоит из 4 частей.Первая – разогрев.Второе – разминка суставов.Третье – растяжка мышц и связок.Четвертое – разминка голеностопа.**Разогрев**Разминочный бег по кругу. «Бег с высоким подъемом бедра». Выполнять его можно как на месте, так и в движении.«Бег с захлестыванием голени». Выполнять в движении. «Бег с приставным шагом». Каждый третий шаг -небольшое выпрыгивание вверх.«Перекрестный бег». Это бег боком, а ноги поочередно скрещиваются. Корпус следует поворачивать в противоположную сторону от «ведущей ноги» на каждом шаге.«Махи бедрами». Ногу согнуть в колене и совершать полукруговые движения бедром.«Бег с выпрыгиванием». Сначала на месте, совершая прыжок вверх, с замахом и подтягиванием колена к груди, можно имитировать удары головой.**Разминка суставов**Вторая часть – разминка суставов. Главный принцип – вращательные круговые движения сперва в одну, затем в другую сторону. Начинается с головы, затем переходить к плечам, рукам, корпусу, тазу, коленям, голеностопу. Первые несколько вращений выполнять медленно, чтобы не травмироваться.**Растяжка**Стандартные различные наклоны вперед. Ноги в коленях выпрямлены и ладонями нужно стремиться коснуться пола, земли. Поставить ноги максимально широко и согнуть одну в колене. Тянуть внутреннюю часть бедра. Чтобы потянуть переднюю часть бедра, нужно согнуть ногу, взять сзади за голеностоп, и подтянуть ногу назад.**Разминка голеностопа**Завершающая часть разминки – разработка голеностопа (вращательные движения). Это очень важная часть, так как голеностоп испытывает максимальную нагрузку во время движений, остановок и ударов. Поставить ногу сверху на мяч и катать его из стороны в сторону только голенью, бедро стоит на месте. Можно катать мяч за спиной и сбоку.**2.** **Задание№1** «Диагональные и поперечные передачи» Занимающиеся передают мяч в такой последовательности: игрок А передает мяч партнеру Б, тот – игроку В, который направляет мяч партнеру Г и т. д. Периодически занимающиеся меняют направление передач.**Задание№2**  «Смена позиций»Передвигаясь вчетвером по кругу,игроки в одно касание передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.**Дескрипторы:**-выполняет точные передачи партнеру в одно касание низом;-демонстрирует навыки сотрудничества.**3.Физминутка** **4. Самостоятельная работа****1. В каком случае назначается вбрасывание мяча?**А)Удар по воротам был отражен вратаремБ) Мяч покинул поле через линию воротВ) Мяч покинул поле через боковую линию**2. Какое наказание назначает футбольный арбитр, если игрок команды в пределах штрафной площади касается мяча рукой?**А) ПенальтиБ) Штрафной ударВ) Красная карточка**3. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?**А) 1Б) 3В) 2Г) 4 | Изучают самостоятельно Учащиеся просматривают видео роликиУчащиеся выполняют разминкуУчащиеся выполняют задания и отвечают на поставленные вопросы. |  | **Посмотри ссылки про футбол.**[**https://www.youtube.com/watch?v=rcTQ8URWw3M**](https://www.youtube.com/watch?v=rcTQ8URWw3M) **Выполни упражнения для футболистов**1. [**https://www.youtube.com/watch?v=uAu5Bh8fZl8**](https://www.youtube.com/watch?v=uAu5Bh8fZl8)
2. [**https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8**](https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8)

[**https://youtu.be/GwyffIAEZNI**](https://youtu.be/GwyffIAEZNI) |
| **3. Конец урока.** **35-40 мин** | **7.Итог урока.** **-**Какую цель мы поставили на сегодняшнем уроке?- Достигли ли мы этой цели?- Какие затруднения были у вас на уроке?- Что нужно сделать чтобы эти затруднения не повторялись?**Рефлексия.**Предлагает оценить свою работу при помощи линейки успеха. | Отвечают на вопросы учителя, оценивают сою деятельность на уроке |  | **Картинки к рефлексии.****https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0cda/0010c231-8c705edc/1/img13.jpg** |
| **Домашнее задание**  | **Выполнить пресс – 1 минуту** |  |  |  |