**Физкультура**

**Краткосрочный план урока № 60**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет: Физкульура  Урок: 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.jpg  https://i.pinimg.com/236x/7b/05/f8/7b05f8b3a685950e0de82fedb1761a0d.jpg?nii=t  https://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 ролики  Учащиеся выполняют разминку  Учащиеся 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** | | |  |  |  |