**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 10 КЛАССА УРОК № 36**

***Дата урока: 28.11.2024***

***Учитель: Буймистер Виталий Олегович***

***Тема урока: Совершенствование техники удара по мячу в движении***

***Планируемые результаты:***

***Личностные (УУД):***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***Предметные результаты обучения:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***Метапредметные результаты  обучения:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***Оборудование:*** фишки, свисток, секундомер, футбольные мячи, конусы.

*Тип урока:* совершенствование.

***Место проведения:*** спортивный зал

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка урока** | **Организационно-методические**  **указания** |
| **Подготовительная**  **часть 15 мин.** | 1. Построение, приветствие, расчет по порядку, беседа ТБ | 2 мин. | Обратить на внешний вид учащихся, отметить отсутствующих. |
| **2. Пульсометрия** | 15 сек. | Правильно находить пульс и считать. |
| 3. Стр-е упр-я | 1 мин. | Команды подавать четко. Повороты и перестроения сопровождать подсчетом. |
| 4. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе | 1 мин. | Следить за правильной осанкой учащихся. |
| 5. Бег: медленный, с ускорением, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приставными шагами (правым, левым боком), спиной вперед, прямыми ногами вперед. | 3 мин. | Следить за дистанцией и за дыханием. |
| 6. Ходьба с упражнением на восстановления дыхания | 30 сек. | Следить за дыханием |
| 7.Перестроение в 2-3 шеренги для проведения ОРУ. | 30 сек. |  |
| **8. Пульсометрия** | 15 сек. | Правильно находить пульс и считать. |
| 9. ОРУ в разомкнутом строю:  1. И. п.— сомкнутая стойка, руки вдоль туловища.    1- руки вверх, правую ногу назад за носок   2- И.п.  3- Тоже левой.  4- И.п. | 6 мин.  3-5 р. | Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положение, правильную осанку: спина прямая, голова приподнята, плечи развернуты, ноги не согнуты. |
| 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой  1- 4- Влево;  1-4- Вправо. | 5-6 р. |  |
| 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны.  Повороты туловища  1- Поворот туловища вправо.  2- И.п.  3-Тоже влево.  4-И.п. | 5-6 р. |  |
| 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны, туловище наклонено вперед. «Мельница»  1- к левой ноге;  2- к правой  3- к левой;  4- к правой | 4-5 р. |  |
| 5. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. Присед под каждый счет.  Ходьба на месте. | 10-15 р. |  |
| 6. И. п.— сомкнутая стойка, руки на пояс. Выпады.  1-Выпад левой ногой вперед.  2-И.п.  3- Тоже левой.  4-И.п. | 5-6 р. |  |
| 7. И. п.— сомкнутая стойка, руки на колени. Круговые движения в коленном суставе.  1- 4- в левую сторону;  1- 4- в правую. | 5-6 р. |  |
| 8.И. п.— левая нога в сторону на носок, руки на пояс. Круговые движения в голеностопном суставе.  1-4- во внутрь;  1-4- наружу. | 30 сек. | Следить за правильным выполнением упражнения. |
| **Основная**  **часть 25 мин.** | Повторение элементов техники игры в футбол:  .Техника игры с мячом: - Ведение мяча; - Удары по мячу(передачи мяча); - Приём мяча; | 6-7 мин. | Учащимся предлагается продемонстрировать свои знания, умения и навыки освоенные ими в изучении техники игры в футбол. Учитель внимательно слушает и вносит при обходимости свои корректировки при выявлении ошибок в выполнении тех или иных элементов. |
| Комбинированное выполнение технических элементов игры в футбол, связанные между собой: - Ведение мяча с последующей передачей; - Приём мяча в заданном направлении; - Ведение мяча с обводкой препятствий с последующей передачей; - Приём мяча в заданном направлении, ведение с обводкой предметов, пас (либо удар). | 8 мин. | Учащимся предлагается выполнить упражнения, состоящие из связанных между собой технических элементов игры в футбол. На усмотрение учителя темп выполнения заданий может увеличиваться или уменьшаться в зависимости от качества выполнения данных заданий классом. |
| **6. Пульсометрия** | 30 сек | Правильно находить пульс и считать. |
| **Заключительная**  **часть 5 мин.** | 1.Построение в одну шеренгу. | 30-60 сек |  |
| **2.Пульсометрия** | 30 сек | Правильно находить пульс и считать. |
| 3.Подведение итогов урока, выставление оценок,д\з, организованный уход с урока. | 2-3 мин. | Д\з комплекс ОРУ. |