**Конспект урока по физической культуре в 11 классе**

**( 24.10.2023 )**

**Учитель:** Кузнецова О.К.

**Тема урока:** Подвижные игры

**Цель урока:** Развитие скоростно-силовых и координационных способностей посредством подвижных игр у обучающихся 11х классов

**Задачи урока:**

**-Образовательная:**

Развитие скорости, силы и координации с помощью подвижных игр

**-Оздоровительная:**

Обогащение двигательного опыта учащихся при различных игровых положениях

**-Воспитательная**:

Прививать чувство коммуникативных качеств через игры на сплочение коллектива

**Планируемые результаты:**

**I. Личностные результаты:**

* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности
* человеческой жизни.

**I I . Метапредметные результаты:**

* способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
* умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

**I I I. Предметные**

* иметь представление о подвижных играх, связь знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами

**Инвентарь:** свисток, секундомер, конусы, платки, баскетбольные мячи, манишки

**Место проведения:** спортивный зал

**Продолжительность урока:** 40 минут

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Корректировка**  **содержания** | | | **Дозировка** | | **ОМУ** | **Формируемые УУД** |
| **Подготовительная часть (10-15 мин)** | | | | | | | | |
| **1** | Построение, сообщение целей и задач урока, техника безопасности |  | | 1 мин | | | «В одну шеренгу становись!  «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»  «Здравствуйте!» «Определим вместе тему, цель и спланируем наш урок» «Какие виды деятельности нам предстоит выполнить чтобы добиться поставленной цели?»  Сегодня я вам предлагаю 4 новые интересные игры и 3 из них подвижные «Какие качества мы с вами будем развивать?»  «Вместе вспомним технику безопасности: Волосы собрать, кольца, браслеты, цепочки снять, футболки и шнурки заправить в кроссовки» | ПУУД: формулирование целей урока (обучающиеся совместо с учителем определяют цель урока) выделение необходимой информации Сравнение (обучающиеся подсчитывают свой пульс)  ЛУУД: Смолообразование (обучающиеся осознают, чем сегодня будут заниматься на уроке и чему должно обучиться); |
| **2** | Перестроение. |  | | 30 сек | | | «Класс!» «Равняйсь!» «Смирно!»  «Направо. В обход по залу шагом марш!» |  |
| **3** | Разминочный бег:   * Правым боком приставными шагами * Левым боком * Смена направления по свистку |  | | 6 кругов  1 кр  1 кр  1кр | | | «Руки на пояс» «Дистанция два метра» | **ЛУУД:** Смыслообразование (Проявлять дисциплину, быть внимательным и слушать, что дальше скажет учитель) |
| **4** | * Упражнение на восстановление дыхания |  | | 1 круг | | | «Руки вверх через стороны – вдох, вниз выдох» «Вход ртом – выдох носом» | ЛУУД: Самоопределение (восстановления и совершенствования навыков дыхания) Сравнение (обучающиеся подсчитывают свой пульс) |
| **5** | **Специальные беговые упражнения**  **1. Бег с высоким подниманием бедра**  **2. Бег с захлёстыванием голени**  **3. Бег с выносом прямых ног**  **4. Скрестный бег (правым и левым боком)**  **5. Ускорение до середины** | **По диагонали**  Сделать больше интервал между учащимися, во избежание столкновения | | 7 минут  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза | | | «Направляющий в обход налево / направо марш!» «Носок на себя» «Руки работают чаще»  «Ноги работают чаще» «Помогаем себе руками» «Взгляд вперед»  «Ноги прямые» «Носок тянуть вперед»  «Руки в стороны» «Больше амплитуда»  «Руки работают» «Держим дистанцию» | **ЛУУД:** Смыслообразование (формирование  положительного  отношения обучающихся  занятиям физической  культурой; накопление  необходимых знаний, умений)  **РУУД:** Соотнесение известного и неизвестного (Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем, обучающиеся определяют могут ли сделать это упр. или нет)  **ПУУД**: Выделение необходимой информации (обучающиеся выделяют наиболее важную информацию по выполнению техники упражнений); Сравнение (обучающиеся подсчитывают свой пульс) |
| **6** | Перестроение. |  | | 30 сек | | | «Класс!» «Равняйсь!» «Смирно!»  «На 2-4-6 рассчитайсь!» «По расчёту шагом МАРШ!» |  |
| **7** | ОРУ на месте:  **1**. и. п. руки на пояс  1- поворот головы вправо  2- и. п.  3- поворот головы влево  4- и. п.  **2.** и. п. – руки к плечам  1-4 – круговые движения вперед  5-8 – то же назад  **3** и. п. – руки в стороны  1- 4 – круговые движения в локтевом суставе внутрь  5-8 – то же наружу  **4.** п. – руки в стороны  1- 4 – круговые движения в кистевом суставе внутрь  5-8 – то же наружу  **5**. и. п. – руки на пояс  1- наклон к правой ноге  2 – и. п.  3- наклон к левой ноге  4 – и. п.  **6.** и.п. – руки на колени  1-4 вращение влево  5-8 вращение вправо  **7.** и. п. – руки низ  1 – подтянуть правая согнута в колене  2 – и. п.  3 – то же с левой  4 – и. п.  **8.** – руки на пояс  1-8 – вращение стопой наружу  Тоже – внутрь  **9.** – руки на пояс  1 - прыжок вперед  2 - назад  3 - влево  4 - вправо | Если кружится голова – прекратить упр.  Ускорение и замедление темпа счета | | 6 мин  4 раз  4 раза  4 раза  4 раз  4 раз  4 раз    4 раз  4 раз  4 раз | | | «Как проводится разминка?»  «Плавные движения» «Выполняем под счет»  «Локти выше»  «Взгляд вперед» «Руки прямые»  «Движения энергичные»    «Колени прямые» «Достать до пола»  «Слушаем счёт» «Амплитуда вращения»  «Плавные движения» «Выполняем под счет»  «Спина прямая»  «Подтягиваем колено»  «Выполняем медленно и полное вращение»  «Шагом марш!» | ЛУУД: Смыслообразование (формирование  положительного  отношения обучающихся  занятиям физической  культурой; накопление  необходимых знаний, умений)  РУУД: Соотнесение известного и неизвестного (Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем, обучающиеся определяют могут ли сделать это упр. или нет)  ПУУД: Выделение необходимой информации (обучающиеся выделяют наиболее важную информацию по выполнению техники упражнений); Сравнение (обучающиеся подсчитывают свой пульс); Оценивание |
| **8** | Перестроение |  | | 1 мин. | | | «Кругом!» «На свои места шагом марш!» |  |
| **Основная часть (15-20 мин)** | | | | | | | | |
| **9** | Перестроение | |  | 30 сек | | «На первый, второй рассчитайсь!» | |  |
| **10** | **Игра: «Бег пингвинов»**  *Подготовка*. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) баскетбольный или набивной мяч.  ***Запрещается*** настии мяч в руках. | | Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. | 4-6 мин | | ***Проведение.*** По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.  Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету. | | **ЛУУД:** Самоопределение (Развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость.) |
| **11** | **Игра: «Огонь вода»**  ***Подготовка.*** Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам».  ***Запрещается*** убегать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «огонь!» или «вода!».  Ловить можно только до черты «дома». | | Можно менять и. п.   * Сидя * Упор лежа * Упор присев   и т.д. | 4-6 мин. | | ***Проведение***. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «огонь!». Игроки команды «огонь» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «вода», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «огонь!» или «вода!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков.  Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных. | | **ЛУУД:** Смыслообразование (формирование  положительного  отношения обучающихся  занятиям физической  культурой; накопление  необходимых знаний, умений)  **РУУД:** Соотнесение известного и неизвестного (Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем, обучающиеся определяют могут ли сделать это упр. или нет)  **ПУУД**: Выделение необходимой информации (обучающиеся выделяют наиболее важную информацию по выполнению техники упражнений) |
| **12** | Перестроение | |  | 30 сек | | «Стройся!» «Налево!» «За направляющим в обход на лево, шагом марш!» «По ходу движения манишки взять» «Направляющий на месте стой раз-два» «направо!» «На первый –второй рассчитайсь» «В колонны по два марш раз-два-три» | |  |
| **13** | **Игра: «Хвостики»**  Играющие объединяются в пары. Каждому игроку сзади за пояс заправляется манишка– «хвостик» Цель игры: отобрать «хвост» у противника, не отдавая свой. Побеждает та пара, которая соберёт больше всех «хвостиков | | При беге игроки, находящиеся в паре, не разъединяют руки  Можно играть, не объединяя игроков в пары. | 6-8 мин. | | ***Правила***  Пара, оставшаяся без хвоста, считается проигравшей и не может отбирать «хвост» у своего противника.  Целью каждого игрока будет, защитив свой «хвостик», собрать как можно больше «хвостов» противника. Игрок, набравший большее количество хвостов, побеждает | | **ЛУУД**: Самоопределение (Развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость.) |
| **14** | По окончанию дети помогают убрать инвентарь | |  | 1 мин | | «Стройся!» «Налево!» «За направляющим в обход на лево, шагом марш!» «По ходу движения манишки положить » «Направляющий на месте стой раз-два» «направо!» | | **РУУД**: Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров |
| **Заключительная часть (5-7 мин)** | | | | | | | | |
| **15** | **Игра: «Путаница»**  Выбирают водящего. Он отворачивается от остальных игроков. Они становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться, переступая через руки друг друга или пролезая под руками. Потом говорят водящему: «Готово!» Его задача — распутать получившийся узел, чтобы игроки вновь стояли в кругу и правильно держались за руки**.** | | Держим друг друга аккуратно, пальцы и кисти не выкручиваем | 4 мин | | Условия:  1. Игроки не имеют права размыкать руки или перехватывать по-другому.  2. Водящий не может размыкать руки игроков. Можно выбрать двух водящих | | **ЛУУД**: Самоопределение (Развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость.) |
| **16** | Подведение итогов.  Оценивание  Рефлексия | |  | 1 мин | | «Какие качества мы сегодня развивали на уроке?» «Какая игра запомнилась вам больше всего?» «Как вы справились с заданиями?» | | РУУД: оценка собственной деятельности (обучающиеся делают анализ того, как они работали на уроке) ПУУД: рефлексия, анализ |
| **17** | Домашнее задание | |  | 1 мин | | "Составить список роста игроков любой Алтайской баскетбольной команды" (для творческой работы) | |  |