**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 кругов1 кр1 кр1кр | «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 минут2 раза2 раза2 раза2 раза2 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 (формированиеположительного отношения обучающихся занятиям физическойкультурой; 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 пояс1- поворот головы вправо 2- и. п. 3- поворот головы влево4- 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 пояс1- наклон к правой ноге2 – и. п.3- наклон к левой ноге4 – и. п.**6.** и.п. – руки на колени1-4 вращение влево5-8 вращение вправо**7.** и. п. – руки низ1 – подтянуть правая согнута в колене 2 – и. п.3 – то же с левой4 – и. п.**8.** – руки на пояс1-8 – вращение стопой наружуТоже – внутрь**9.** – руки на пояс1 - прыжок вперед2 - назад 3 - влево4 - вправо | Если кружится голова – прекратить упр. Ускорение и замедление темпа счета  | 6 мин4 раз4 раза4 раза4 раз4 раз4 раз 4 раз4 раз4 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 (формированиеположительного отношения обучающихся занятиям физическойкультурой; 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 (формированиеположительного отношения обучающихся занятиям физическойкультурой; 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. ОцениваниеРефлексия |  | 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) |  |