1. Дисциплина: Физическая культура

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы: Гимнастика. Круговая тренировка

2 часа

4. Задание на 29.10:

1. Выполнить бег 10 минут ( 1,5 – 2 км ) в среднем темпе, выполнить разминку ( комплекс обще-развивающих упражнений для всех групп мышц) на месте – 6 минут. Выполнить самостоятельную физическую тренировку: пресс – 2 похода по 20-25 раз, отжимание от гимнастической скамейки или пола - 2 подхода по 8-10 раз, приседания – 2 подхода по 25-30 раз, наклон туловища вперед до касания пола пальцами (ладонями) с разгибанием назад – 10 – 15 раз, прыжки на месте – 30 раз на двух, 30 – на правой , 30 – на левой ногах.

5. Доложить о результатах выполнения по электронной почте до 30.10.2021

1. МДК 01.07. Теория и методика физического воспитания с практикумом

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы: Технология разработки план-конспекта и технологической карты урока физической культуры, требования к их оформлению.

2 часа

Учебник Теория и методика физического воспитания. Холодов. Кузнецов.стр.260-265

4. Задание на 28.10: Изучить учебный материал. Законспектировать документы планирования

5. Итоговую работу сдать до 29.10

**План-конспект (вариант)**

**урока по физической культуре в 3 классе.**

***Тема:*** «*Баскетбол. Передача мяча различными способами».*

***Задачи:*** 1. Научиться правильно и точно передавать мяч двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком от пола и ловить его ( или обучение технике передачи мяча этими способами)

2. Развивать ловкость, координацию, точность, силу, общую выносливость.

3. Воспитывать трудолюбие, целеустремленность, волю к победе, согласованность в коллективных действиях

***Место проведение:*** Спортивный зал.

***Оборудование и инвентарь:*** мячи баскетбольные -10, гимнастические маты- 5, гимнастические скамейки-2, скакалки-12

***Литература:*** Учебник «Спортивные игры» стр.115-126, Программа по физическому воспитанию

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи урока | Содержание урока. | | | Дозировка нагрузки. | ОМУ  (организационно-методические указании). |
| **Подготовительная часть – 10 мин.** | | | | | |
| 1. Первичная организация учащихся (организационный момент урока).  2. Подготовка организма учащихся к физическим нагрузкам основной части урока, общее укрепление организма | - Построение класса.  - Приветствие.  - Доведение темы и задач урока.  - Проверка наличия присутствующих и готовности их к уроку  - Инструктирование по техники безопасности на уроке.  - Мотивация обучаемых  Разминка:  1. Ходьба различными способами:  - руки вверх, на носках  - руки за голову, на пятках  - руки на пояс, на внешней стороне стопы  - руки на пояс на внутренней стороне стопы.  - в полном приседе ( «гусиным шагом»)  2. Бег  3. Комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) на месте:  1. Потягивающие упражнения  2. Упражнения для мышц шеи:  - наклоны головы.  - повороты головы  3. Упражнения для мышц рук:  - поднимание прямых рук вперед-вверх, опускание в стороны – вниз  - «вертикальные рывки руками».  - «горизонтальные рывки руками»  - «ножницы».  - круговые движения прямыми рук.  4. Упражнения для мышц туловища:  - повороты в стороны  - наклоны в стороны  - наклоны вперед и назад.  - «мельница»  - круговые движения  5. Упражнение для мышц ног:  - махи прямыми ногами  - приседания.  - прыжки на двух ногах, на правой и левой ногах  - выпады  4. Специальные беговые упражнения (СБУ):  - бег с высоким подниманием бедра  - бег с захлестыванием голени назад  - бег приставными шагами правым (левым) боком вперед  - бег с подскоками | | | 2 мин.  8 мин  15 шагов.  15 шагов.  15 шагов.  15 шагов.  5 кругов (300 метров) в среднем темпе.  6 раз  6 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз  8 раз  8 раз.  8 раз.  10 раз  10 раз.  6 раз  15 шагов  15 шагов  15 шагов  15 шагов | Построение класса в одну шеренгу. Все мероприятия провожу словестным методом. Провожу теоретический опрос по ранее изученному материалу  Провожу фронтальным методом в колонну по одному в обход по залу, дистанция 2 шага, слежу за соблюдением дисциплины и безопасностью, веду подсчет, выполняю образцовый показ упражнений, исправляю ошибки, даю указания, поощряю за правильное выполнение  Слежу за соблюдением дистанции, исправляю ошибки в технике бега  Строю класс в три шеренги на безопасных интервалах и дистанциях. Провожу поточным методом. Слежу, что бы дети правильно и точно выполняли упражнения. Делаю необходимые замечания. Поощряю за правильное выполнение. Слежу за дисциплиной. Ставлю в пример лучших обучаемых  Провожу поточным способом по диагонали спортзала, дистанция 3 шага, после выполнения упражнения вернуться на исходное положение спокойной ходьбой. Выполняю образцовый показ упражнений, исправляю ошибки, даю указания, поощряю за правильное выполнение |
| **Основная часть – 27 мин.** | | | | | |
| 1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, из-за головы. Развитие ловкости, координации и точности движений.  2. Развитие быстроты в беге, ловкости и координации движений, совершенствование двигательных навыков  Развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса и общей выносливости | | **1.** Учебные задания :  1) передача мяча от груди.  2) передача мяча из-за головы.  3) передача мяча с отскоком от пола.  4) ведение и передача мяча в движении    **2.** Эстафета с мячом на скорость и точность выполнения.  Условия проведения эстафеты. По сигналу свистка каждый участник команды по очереди должен добежать до стены с мячом в руках, на расстоянии 2 метра бросить мяч в стену 3 раза, поймать его, бегом вернуться к команде и передать мяч следующему участнику, а сам становится в конец колонны, по окончанию эстафеты капитан команды должен поднять руку вверх.  **3.** Круговая тренировка:  1 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа  - мальчики от пола  - девочки от гимнастической скамейки  2 станция – поднимание туловища из положения лежа на гимнастических матах  3 станция - прыжки со скакалкой и приседания.  4 станция - бег в среднем темпе. | | **12** мин  3мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  **8** мин.  **7** мин  мальчики- 10 раз,  девочки- 8раз.  15 раз.  30 сек, 15 раз  500 метров (10 кругов) | Обучающиеся располагаются в парах друг напротив друга. Провожу ознакомление с упражнениями. Ставлю задачи. По сигналу учителя начинают выполнять передачи. Слежу, чтобы дети правильно и точно выполняли упражнения. Исправляю ошибки. Делаю необходимые замечания. Применяю метод поощрения. Слежу за дисциплиной и безопасностью.  Обучающиеся делятся на 3 команды.  Капитаны команд берут мячи  Объясняю условия проведения эстафеты методом непосредственной наглядности (показываю сам или подготовленный ученик) попутно объясняю порядок действий. Провожу два раза. Подвожу итоги эстафеты. Слежу за соблюдением правил проведения, безопасностью и дисциплиной  Провожу круговым методом на четырех станциях, слежу за дисциплиной и правильной техникой выполнения, контролирую уровень нагрузки  Провожу в колонну по одному в обход по залу, дистанция 2 шага, слежу за дисциплиной и правильной техникой бега. |
| **Заключительная часть – 3 мин.** | | | | | |
| Постепенное снижение двигательной активности и приведение организма обучаемых в спокойное состояние после нагрузки.  Подведение итогов урока | | - медленный бег  - спокойная ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания  - Провожу разбор качестве выполнения образовательных задач урока.  - анализ успехов и неудач в выполнении упражнений учащихся.  - объявление оценок.  - домашнее задание.  - наведение порядка в зале | 1 круг  Полкруга  2 мин | | Провожу в колонну по одному в обход зала, дистанция 2 шага, слежу за дисциплиной.  Построение в одну шеренгу. |

Практикантка Иванова С.А.

**Технологическая карта урока физической культуры (Вариант)**

**Тема урока:** Баскетбол. Передача мяча различными способами. Ведение мяча в движении.

**Цель:** формирование у обучаемых представлений о баскетболе как спортивной игре, обучение технике передач и ведения мяча, совершенствование физических качеств и двигательных навыков с помощью баскетбола

**Задачи:**

**Образовательные: -** познакомить обучаемых с историей баскетбола;

- обучение технике передач мяча различными способами;

- обучение технике ведения мяча в движении;

**Развивающие:** - развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу и выносливость);

- формировать умение правильно взаимодействовать в игровой деятельности;

- укреплять функциональные системы организма

**Воспитательные:** – воспитывать самостоятельность, внимательность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;

- формировать ценностные ориентиры на здоровый образ жизни;

- прививать интерес к баскетболу

**Тип урока:** урок изучения и совершенствования знаний, умений и навыков.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:** - знать и уметь выполнять комплексы ОРУ;

- уметь выполнять передачи мяча различными способами и ведение мяча в ходьбе и беге;

- уметь объяснять технику выполнения упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- соблюдать правила техники безопасности

**Метапредметные:** - уметь понимать, определять и формулировать учебную задачу с помощью учителя;

- уметь работать в группе, находить общее решение, слушать собеседника и вести диалог;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Используемые методы,**  **приемы,формы** | **Формируемые УУД (универсальные учебные действия)** |
| **Подготовительная часть – 12 мин**  **Организационный момент** (первичная организация обучаемых) **– 2 мин**  **Разминка -10 мин:** строевые приемы, ходьба различными способами, бег в среднем темпе, выполнение комплекса ОРУ на месте, специальные беговые упражнения | Проводит построение класса в одну шеренгу, приветствие, сообщает тему и задачи урока, проверяет посещаемость и готовность к уроку, инструктирует по технике безопасности, проводит мотивацию к уроку  Проводит разминку для подготовки организма занимающихся к работе в основной части урока.  Дает команды, показывает упражнения, ведет подсчет выполнения упражнений, дает указания, исправляет ошибки, следит за строгим соблюдением мер безопасности. Правильно дозирует нагрузку, поддерживает дисциплину на уроке. Контролирует и оценивает действия обучаемых | Строятся, приветствуют учителя, слушают тему и задачи урока, отвечают на вопросы  Выполняют все команды учителя, правильно и качественно выполняют все физические упражнения, устраняют указанные ошибки, соблюдают технику упражнений, строго соблюдают указанные интервалы и дистанции, соблюдают дисциплину и меры безопасности | Фронтальный метод организации, словестный метод  Фронтальный метод организации в одну колонну в обход по залу; в три шеренги на месте: поточный способ выполнения.  Метод строго регламентированногоупражнения. Словестные методы (команды, распоряжения, указания, подсчет) Метод непосредственной наглядности. Фронтальная форма контроля, словестный способ оценивания | **Познавательные:**  **-** находить ответы на вопросы, используя свой знания  **Регулятивные:**  - контролировать собственную деятельность  **Коммуникативные:**  **-**слушать и понимать других.  **Личностные:**  **-** закрепление знаний;  -умение ясно, точно и грамотно излагать свои мысли, исправлять и дополнять ответы других  **Познавательные:**  владение знаниями об общих условиях выполнения разминки  **Регулятивные:**  умение правильно выполнять упражнения на месте, при ходьбе и беге, контролировать свои действия  **Коммуникативные:**  Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья  **Личностные:**  Активно включаются в работу, проявляют трудолюбие, дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей |
| **Основная часть - 30 мин**  **1. Обучение технике передач мяча различными способами:**  **(10 мин)**  -двумя руками от груди  - с отскоком от пола  - двумя руками из-за головы  **2. Обучение технике ведения мяча в движении:(10 мин)**  - ведение по прямой с передачей партнеру  - ведение мяча приставным шагом с передачей партнеру  - ведение мяча спиной вперед с передачей партнеру  **3. Подвижная игра «Перестрелка»**  **(10 мин)**  **Заключительная часть – 3 минуты**  1. Приведение организма обучаемых в относительно спокойное состояние после физической нагрузки в основной части занятия  2. Итоги урока | Перестраивает обучаемых на пары  Проводит ознакомление с новым упражнением  Формулирует задания, организует учебную деятельность школьников, осуществляет педагогическое сопровождение, помогает прийти к правильным действиям, оказывает помощь учащимся, у которых возникли затруднения, контролирует работу, исправляет ошибки, следит за строгим соблюдением мер безопасности.  Объясняет правила игры. Организует проведение игры. Следит за строгим соблюдением мер безопасности и дисциплиной. Подводит итоги игры.  Проводит бег в медленном темпе, ходьбу с выполнением упражнений на восстановление дыхания и расслабление мышц  Проводит разбор качества выполнения образовательной задачи вместе с обучаемыми.  Подводит итоги урока.  Организует уборку спортивного инвентаря  Проводит опрос обучаемых о самочувствии и возможных травмах  Дает задание для самостоятельной работы | Выполняют все команды учителя, правильно и качественно выполняют все задания, устраняют указанные ошибки, стараются соблюдать технику упражнений, соблюдают дисциплину и меры безопасности. Анализируют свои действия и при необходимости вносят коррективы в технику выполнения.  Проводят игру, соблюдая правила  Выполняют задание педагога, соблюдают дисциплину и меры безопасности  Слушают педагога, отвечают на вопросы  Выполняют указания педагога, отвечают на вопросы, слушают и запоминают задания | Поточный способ организации учебной деятельности в парах. Метод строго регламентированного упражнения. Словестные методы (команды, распоряжения, указания). Метод непосредственной наглядности. Фронтальная форма контроля, словестный способ оценивания  Групповой метод  Личный показ  Фронтальная форма контроля, словестный способ оценивания  Групповой метод  Личный показ  Фронтальная форма контроля, словестный способ оценивания  Фронтальный метод организации в одну колонну в обход по залу на безопасной дистанции  Фронтальная форма контроля, словестный способ оценивания | **Познавательные:**  **-** осмысление техники выполнения упражнений и способов их решения  **Регулятивные:**  - действуют с учетом выделенных учителем ориентиров, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей  **Коммуникативные:**  - умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, оказывают помощь товарищам.  **Личностные:**  **-** умение анализировать действия свои и товарищей; осознание трудностей и стремление к их преодолению  **Регулятивные:**  Воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей  **Личностные:**  Понимают значение знаний, навыков и умений для человека, стремятся к знаниям  **Личностные:**  Понимают значение знаний для человека и стремятся получить их  **Познавательные:**  Осуществление комплексного анализа своей деятельности  **Регулятивные:**  Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений  **Коммуникативные:**  Умение слушать и понимать других. |

Выполнила студентка  *подпись* Соколова С.Д.

1. МДК 01.07. Теория и методика физического воспитания с практикумом

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы: Общая и моторная плотность урока физической культуры

2 часа

Учебник Теория и методика физического воспитания. Холодов. Кузнецов.стр.232-234

4. Задание на 1.11.2021: Изучить учебный материал. Законспектировать

5. Итоговую работу сдать до 2.11.2021г.