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

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы: Средства и методы физического воспитания.

*2 часа*

Учебник Теория и методика физического воспитания. Холодов. Кузнецов. стр.32-47

4. Задание: Изучить учебный материал. Законспектировать

5. Итоговую работу сдать до 22.01.21

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

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы: Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение

*2 часа*

Учебник Теория и методика физического воспитания. Холодов. Кузнецов.стр.213-237

4. Задание: Изучить учебный материал. Законспектировать

5. Итоговую работу сдать до 25.01.21

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

2. Преподаватель: Москаленко В.И.

3. Название темы: Технология разработки план-конспекта урока физической культуры, требования к его оформлению.

*2 часа*

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

4. Задание: Изучить учебный материал. Законспектировать

5. Итоговую работу сдать до 1.02.21

**План-конспект урока в 3 классе по физической культуре. (Образец)**

***Тема:*** «*Волейбол. Перебрасывание в парах двух мячей одновременно».*

***Задачи:*** 1. Научиться правильно и точно перебрасывать в парах двух мячей одновременно.

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

3.Воспитывать трудолюбие, целеустремленность, любовь к здоровому образу жизни и волю к победе.

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

***Оборудование и инвентарь:*** мячи (10 штук).

***Литература:*** Учебник »Спортивные игры» стр.75-82; Программа по физическому воспитанию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их задачи. | Содержание урока. | Дозиров ка нагрузки. | ОМУ(организационно-методические указания). |
| **Подготовительная часть – 10 мин.** | | | |
| 1. Первичная организация учащихся.  2. Подготовка организма учащихся к физическим нагрузкам основной части. | - Построение.  - Приветствие.  - Доведение темы и задач урока.  - Проверка присутствующих и готовности их к уроку.  - Инструктирование по мерам безопасности.  - Мотивация на урок  Разминка:  1. Строевые приемы (повороты на месте)  2. Ходьба различными способами:  - руки за голову, на носках.  - руки за спину, на пятках.  - руки на пояс, на внешней стороне стопы.  - руки на пояс на внутренней стороне стопы.  3. - бег без задания.  4. ОРУ на месте:  1) упражнения для мышц шеи:  - наклоны головы.  - круговые движения головой.  2) упражнения для мышц рук:  - поднимание рук в разные стороны.  - рывки руками вертикально.  - рывки руками горизонтально  - «ножницы».  - круговые движения прямых рук.  3) упражнения для мышц туловища:  - повороты корпуса тела.  - наклоны корпуса влево - вправо.  - наклоны корпуса вперед – назад.  4) упражнение для мышц ног:  - махи ногами.  - приседания.  - прыжки на месте.  - выпады  5. Специальные беговые упражнения | 3 мин.  7 мин.  6 раз  15 шагов.  15 шагов.  15 шагов.  15 шагов.  5 кругов в среднем темпе.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз.  8 раз. | Построение класса в одну шеренгу.  Провожу мероприятия словестным методом  Провожу в колонну по одному в обход зала, дистанция 2 шага, слежу за дисциплиной, техникой выполнения, исправляю ошибки, поощряю, даю необходимые указания  Провожу в колонну по одному в обход зала, дистанция 2 шага, слежу за дисциплиной.  Строю класс на 3 шеренги на безопасных интервалах и дистанциях. Объясняю технику выполнения упражнений. Слежу, что бы дети правильно и точно выполняли упражнения. Делаю замечания. Слежу за дисциплиной. |
| **Основная часть – 27 мин.** | | | |
| 1. Обучение техники передачи мяча в парах двух мячей одновременно. Развитие ловкости и точности.  2. Развитие быстроты в беге ловкости и координации движения. | Учебные задания – броски и ловля волейбольного мяча в парах:  1) передача мяча от груди.  2) передача мяча из-за головы.  3) передача мяча от груди с ударом об пол.  4) передача мяча с броском вверх и с толчком от себя.  5) передача в парах двух мячей одновременно.  1. Эстафета на скорость и точность выполнения.  2. Силовая тренировка:  - отжимания (сгибание и разгибание рук в положении лежа).  - прыжки на скакалке.  - приседания.  - бег в среднем темпе. | 2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  10 мин.  Мальчики-8 раз, девочки-5 раз.  2 мин.  15 раз.  2 мин. | Обучающиеся располагаются в парах друг напротив друга. Объясняю технику выполнения упражнений. По сигналу учителя начинают выполнять передачи. Слежу, что бы дети правильно и точно выполняли упражнения. Дела замечания. Хвалю. Слежу за дисциплиной.  Обучающиеся делятся на 4 команды. Капитаны команд берут мячи. Каждый участник команд по очереди должен добежать до стены, на расстоянии 2 метра бросить мяч в стену 3 раза, поймать его, передать следующему участнику, а самим уходить в конец колонны, по окончанию эстафеты капитаны команд должен вернутся в начало колонны и поднять мяч вверх.  Провожу в колонну по одному в обход зала, дистанция 2 шага, слежу за дисциплиной. |
| **Заключительная часть – 3 мин.** | | | |
| Приведение организма в спокойное состояние. | - медленный бег.  - ходьба с выполнением восстановления дыхательных путей.  - анализ успехов и неудач в выполнении упражнений учащихся.  - объявление оценок.  - домашнее задание. | 2 круга  Полкруга | Провожу в колонну по одному в обход зала, дистанция 2 шага, слежу за дисциплиной.  Построение в одну шеренгу. |

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

**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.