

Балакирева Алена Александровна

учитель физической культуры

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Речевой центр»
г. Екатеринбург

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЬНИКА И РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ИГРЕ ФУТБОЛ

Класс: 9-а

Тема: Спортивная тренировка в режиме дня школьника и развитие скоростно-силовых качеств в игре футбол.

Перспективная цель: Создание содержательных условий по планированию и составлению спортивной тренировки в режиме дня школьника и развитие скоростно-силовых качеств в игре футбол.

Актуальная цель: Создание содержательных и организационных условий для ведения дневника самоконтроля и развитие физических качеств в режиме дня школьника.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с таблицами дневника самоконтроля по заполнению спортивной тренировки в режиме дня школьника;

2. Развивать наглядно-образное мышление через рассказ и демонстрацию таблиц дневника самоконтроля через пример заполнения;
3. Содействовать осознанию значений физических упражнений в развитии скоростно-силовых качеств через собственное выполнение в специальных упражнениях;
 4. Формировать связную речь и дыхание через проведение комплексной разминки после бега;
 5. Совершенствовать личностные качества: самоорганизация, сотрудничество, ответственность, внимательность и доброжелательность;

Тип урока: комбинированный

Принципы: последовательности и доступности, сознательности и активности;


Место проведения: гостиная и спортивный корт;

Время: 40 минут

Спортивный инвентарь: футбольный мяч, дневник самоконтроля;

Этап и направленность урока	Вид деятельности		Методы и приемы	Формирование УУД
	Деятельность учителя	Деятельность учащихся		
<p>I. Подготовительная часть – 10 мин.</p> <p>Организационно-мотивационный;</p> <p>Развивать наглядно-образное мышление через рассказ и демонстрацию таблиц дневника самоконтроля через пример заполнения;</p> <p>Разминка мышц</p>	<p>1. Построение, приветствие учителя с учащимися;</p> <p>2. Сообщение задач урока;</p> <p>3. Измерение пульса (ЧСС) учащихся</p> <p>4. Знакомство с новыми таблицами дневника самоконтроля;</p> <p>5. Рассказ и показ таблицы спортивной тренировки в режиме дня школьника (пример заполнения таблицы);</p> <p>6. Построение класса на спортивном корту и сообщение плана практической части урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 5 кругов; <p>Разминка ОРУ на месте;</p>	<p>1. Самоорганизация и готовность учащихся к уроку;</p> <p>2. Воспринимают и распределяют свою деятельность на урок;</p> <p>3. Подсчитывают пульс за 10 сек. и × на 6;</p> <p>4. Читают таблицу спортивной тренировки в режиме дня школьника;</p> <p>5. Слушают и запоминают правила составления спортивной тренировки в режиме дня школьника;</p> <p>6. Строй учащихся по линии; слушают предстоящую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег вокруг корта; <p>Выбирают ведущего в проведении</p>	<p>Фронтальный метод организации;</p> <p>Метод эмоционального стимулирования;</p> <p>Использования метода наглядности и показа;</p> <p>Метод организации и дисциплинированности;</p>	<p>Формирование внимания учащихся на урок;</p> <p>Формирование знаний по заполнению таблицы спортивной тренировки в режиме дня школьника;</p>

<p>верхнего плечевого и нижнего пояса;</p> <p>Развитие речедвигательной функции и дыхания;</p>	<p>Следит за правильностью выполнения упражнения;</p> <p>Проводит повторное упражнение при неправильном выполнении;</p>	<p>ОРУ разминки;</p> <p>Учащийся ведет счет в проведении упражнения разминки;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево; 2. Круговые вращения головой вправо-влево; 3. Вращения прямыми руками вперед и назад; 4. Наклоны туловища вправо-влево, противоположная рука вверх; 5. Наклоны туловища вниз к прямым ногам, пальцами рук касаться носочков; 6. Выпады вперед правой, левой ногой, хлопок руками под бедром; 7. Махи ног, хлопок под коленом; 8. Прыжки с подтягиванием ног к груди; 9. Ходьба на месте с поднятием рук вверх - вдох; руки вниз - выдох; 10. Отжимание от борта; 11. Восстановление дыхания; 	<p>Метод слова и показа упражнения;</p>	<p>Осваивают способы самостоятельной деятельности через проведение разминки под счет;</p>
<p>II. Основная часть – 25 мин.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств в специальной</p>	<p>Специальная разминка развития скоростно-силовых качеств:</p> <p>Показывает и объясняет упражнение развития скоростно-силовых качеств;</p>	<p>Развитие скоростно-силовых качеств в специальной разминке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпады с поворотами туловища; 2. Быстрые передвижения боком, спиной; 	<p>Фронтальный метод организации;</p> <p>Метод объяснения и показа упражнения;</p> <p>Метод избирательно –</p>	<p>Осваивают способы выполнения специальных упражнений для</p>

<p>разминке;</p> <p>Формирование устойчивого внимания и целеустремленности в выполнении упражнений;</p>	<p>Следит за правильностью выполнения упражнения и исправляет ошибки при повторном задании обучающихся;</p> <p>Упражнения в игре футбол в сочетании с ускорениями:</p> <p>1. Удар носком после ускорения:</p>  <p>2. Удар внутренней частью стопы («щечкой») после ускорения:</p>	<p>3. Прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;</p> <p>4. Выпады с выпрыгиванием и круговыми вращениями рук назад;</p> <p>5. Бег в парах: перенести товарища на спине за линию 10м;</p> <p>6. Прыжки на дальность с двух ног;</p> <p>7. Челночный бег (3×10м);</p> <p>8. Ускорения по прямой с отягощением;</p> <p>9. Ускорения по прямой;</p> <p>Восстановления дыхания после скоростно-силовой разминки и готовиться к предстоящей деятельности с мячами;</p> <p>1. Выполняют имитацию движения удара носком по мячу в замедленном действии на месте;</p> <p>1.1 Удар по мячу носком с места;</p> <p>1.2 Удар по мячу с разбега;</p> <p>1.3 Удар по мячу после ускорения по воротам;</p> <p>2. Выполняют имитацию движения удара «щечкой» по мячу в замедленном действии на месте;</p> <p>2.1 Удар по мячу «щечкой» с места;</p> <p>2.2 Удар по мячу «щечкой» с разбега;</p>	<p>направленного упражнения;</p> <p>Групповой метод организации в работе с мячами;</p> <p>Учитель консультант ДД по выполнению задания;</p> <p>Выполняют технику ударов по мячу в игре футбол после ускорения;</p> <p>Метод похвалы успешного выполнения задания;</p>	<p>развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Воспринимают, осознают и решают проблему, как выполнить технику удара по мячу после ускорения;</p> <p>Осознают значение техники игровых упражнений для успешного выступления в игре футбол с другими командами;</p> <p>Владеют способами ударов в игре футбол;</p>
---	---	---	---	--

	 <p>3. Удар внешней частью стопы:</p>  	<p>2.3 Удар по мячу «щечкой» после ускорения по воротам;</p> <p>3. Выполняют имитацию движения удара внешней частью стопы по мячу в замедленном действии на месте;</p> <p>3.1 Удар по мячу внешней частью стопы с места;</p> <p>3.2 Удар по мячу внешней частью стопы с разбега;</p> <p>3.3 Удар по мячу внешней частью стопы после ускорения по воротам;</p>		
<p>III. Заключительная часть – 5 мин.</p>	<p>Построение учащихся на игру: Футбол; Формирование команд по принципу «сильнейший игрок»</p>	<p>Учащиеся становятся на центр поля;</p> <p>Выбор учащимися друг друга по</p>	<p>Метод диалога между обучающимися; Игровой метод;</p>	<p>Овладевают правилами подвижных игр и их проведение на досуге</p>

<p>Совершенствование скоростно-силовых качеств и ударов по мячу в игре футбол;</p> <p>Формирование связной речи через диалог учителя и учащихся</p>	<p>играет со слабым в команде»;</p> <p>Игра в футбол</p> <p>Восстановление дыхания;</p> <p>Замер ЧСС после восстановления дыхания</p> <p>Построение: «Равняйся – смирно!»</p> <p>Подведение итогов урока: опрос учащихся о пройденной теме, чему научились;</p> <p>Похвалить учащихся за хорошее настроение и активное участие на уроке;</p> <p>Организованный уход с урока.</p>	<p>командам;</p> <p>Используют физические качества: быстроту и силу в ускорении за мячом и приемы ударов в игре футбол;</p> <p>Вдох – руки вверх; выдох – руки вниз с наклоном;</p> <p>Учащиеся сообщают, чему научились на уроке;</p> <p>Уход учащихся строем с урока.</p>	<p>Поощрение учащихся через похвалу;</p> <p>Метод диалога</p>	<p>дня;</p> <p>Учатся взаимодействовать со сверстниками в игре;</p> <p>Регулируют физическую нагрузку способом ходьбы и глубоким дыханием с помощью рук;</p> <p>Умеют замерять пульс после физической нагрузки и заносят данные в дневник самоконтроля;</p> <p>Умеют вести диалог.</p>
---	--	---	---	--