*Урок физической культуры в 11 классе*

*Рустамов М.М.,*

*учитель физической культуры,*

*МАОУ«Лянторская СОШ №7»,*

*открытый урок 21.02.2023г.*

**Тема урока:** формирование математической грамотности при демонстрации техники владения мячом в баскетболе

**Тип урока:** урок решения учебной задачи

**Цель урока:** строить график пульсовой кривой на уроке баскетбола

**Планируемые результаты:**

личностные: знать о влиянии изменений пульса на здоровье;

 использовать упражнения баскетбола для индивидуального развития.

 метапредметные:

 уметь переводить числовые значения в графические;

 знать числовые значения пульса при нагрузке;

 проводить вычисления без использования вспомогательных средств

предметные: выполнять упражнения с баскетбольным мячом,

 определять эффективность выполненных упражнений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы урока****Способы организации деятельности обучающихся** | **Содержание видов деятельности обучающихся** | **Планирование контрольно-оценочной деятельности** |
| **Мотивационно-целевой этап урока** |
| 1. Сообщает обучающимся тему урока. 2. Актуализирует знания обучающихся, устанавливая взаимосвязи с ранее изученным материалом (*как проверить влияние занятий на организм занимающегося*).3. Мотивирует обучающихся задавая им проблемный вопрос (где измеряется пульс и за какой период времени?). 4. Формулирует с обучающимися цель, сообщает план урока.  | * + - 1. Демонстрируют принятие темы урока.
			2. Называют измерение пульса (частоты сердечных сокращений).
			3. Высказывают предположения по заданному вопросу. Демонстрируют знание точек замера пульса. **Замер пульса**.

4. Демонстрируют понимание цели урока и результатов на урок. Задают уточняющие вопросы (по необходимости) по плану урока. | Наблюдение за формированием личностных качеств обучающихся. *Неперсонифицированное оценивание личностных УУД.* |
| **Методический комментарий: цель этапа -** мотивировать учащихся на усвоение новых знаний, черезличностно значимый для каждого учащегося результат по укреплению здоровья. Определяем цель урока совместно с обучающимися. |
| **Операционно-содержательный этап** |
| 1. Организует и проводит общую разминку фронтальным методом. После ходьбы, бега, дает выполнение общеразвивающих упражнений на месте: для головы, рук, туловища, ног.
2. Даёт указание по соотношению интенсивности при проведении разминки и амплитуды выполнения упражнений. Корректирует выполнение упражнений обучающимися.
3. Организует проведение анализа общеразвивающих упражнений обучающимися, согласно методике проведения упражнений.
4. Задание на ведение мяча по залу с изменением направления движения (обводка фишек) с атакой кольца в два шага правой рукой.
5. Задание на ведение мяча по залу с изменением направления движения (обводка фишек) с атакой кольца в два шага левой рукой.
6. Уточняет правильную работу рук, ног при выполнении упражнения.
7. Дает задание челночный бег с ведением мяча. Осуществляет педагогическое оценивание техники выполнения упражнения (в зависимости от степени подготовленности, может происходить коррекция задания)
8. Дает задание на растягивание мышц
9. Дает упражнения на координацию и контроль «Школа мяча»
 | * + - 1. При беге соблюдают технику безопасности, выбирая скорость и дистанцию. Выполняют физические упражнения. Контролируют правильность выполнения упражнений у себя и партнеров.
			2. Корректируют свои двигательные действия в соответствии с рекомендациями педагога по соотношению интенсивности и амплитуды движения.
			3. Анализируют общеразвивающие упражнения, которые направлены на подготовку мышц к занятиям баскетболом. **Замер пульса**.
			4. Выполняют задание на ведение мяча по залу с изменением направления движения (обводка фишек) с атакой кольца в два шага правой рукой.
			5. То же задание левой рукой.
			6. Осуществляют индивидуальную коррекцию упражнения. **Замер пульса**.
			7. Пробегаю челночным бегом с ведением мяча по заданию.

**Замер пульса**.* + - 1. Выполняют упражнения на растягивание мышц
			2. Выполняют упражнения на владение мячом. Каждый показывает свое упражнение на жонглирование мячом
 | *Оценка метапредметных результатов* (осуществление самоконтроля и взаимоконтроля при выполнении разминки)*Оценка личностных УУД* (подбирать оптимальный набор упражнений для разминки, способствующих решению данного этапа урока)*Оценка предметных результатов* (подбор амплитуды и интенсивности упражнений).*Оценка коммуникативных УУД* (корректно и объективно оценивать свою степень подготовленности и сверстников).*Оценка предметных результатов (*знать правила пульсометрии).*Оценка регулятивных УУД* (выполнять оценивание субъективных признаков утомления). *Оценка регулятивных УУД* (выполнение действий по анализу выполнения упражнений на растягивание).Оценка метапредметных результатов (осуществление самоконтроля и взаимоконтроля при выполнении упражнений) |
| **Методический комментарий: цель этапа –** понимание ценности пульсометрии при формировании здоровья, диагностике здоровья через субъективные и объективные показатели.  |
| **Рефлексивно-оценочный этап** |
| 1. Привлекает обучающихся обсудить в группах результаты выполнения упражнений
2. Предлагает выстроить индивидуальный график пульсометрии.

3.Организует подведение итогов. Проводит групповую рефлексию, направленную на понимание измерения пульса при выполнении различных упражнений. При групповом опросе выявляет степень достижения цели урока (Какая цель урока была поставлена? Была ли цель урока достигнута? В чем ценность пульсометрии?).4.Даёт общую оценку по уроку. Обращает внимание обучающихся на то, что получилось на уроке и дает рекомендации для улучшения результата. Сообщает домашнее задание: выполнить ортостатическую пробу. Узнать какие еще бывают пробы. | 1.Обсуждают субъективные и объективные показатели утомления2.Строят пульсовую кривую. Активно отвечают на вопросы педагога, аргументируют своё мнение.3.Соглашаются с рекомендациями педагога по форме пульсовой кривой. Делают выводы, связанные с выполнением цели урока. 4.Задают вопросы на понимание домашнего задания.  | *Оценка предметных результатов* (знать субъективные и объективные показатели утомления).*Оценка коммуникативных УУД* (корректно и объективно принимать мнение сверстников, высказывать свое).*Оценка личностных УУД* (узнают какие бывают средства измерения объективных показателей здоровья) |
| **Методический комментарий: цель этапа – учащимся** не ограничивать получение знаний одним уроком, а продолжать развиваться самостоятельно, можно с привлечением родителей к выполнению ортостатической пробы. Узнать какие еще бывают функциональные пробы для определения состояния организма. |