



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187
телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11-25

Конспект урока

Предмет	Физическая культура
Класс	10
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	14.04.2020
Тема урока	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.
Основной вид учебной деятельности	Урок повторение знаний

Ход урока

I. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Повторим правила футбола.
- Теорию ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.

II. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 1. Запишите кратко правила футбола.
- 2. Заведите дневник по самоконтролю.

III. Контроль и коррекция знаний

1. Отправить фото проделанной работы на почту mariya.nikolaevna9@mail.ru

IV. Домашнее задание: Знание правил и техники игры в футбол

Дневник самоконтроля по физической культуре.

Самоконтроль – самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приёмов за состоянием своего здоровья, результатами и спортивными достижениями.

Самонаблюдение имеет воспитательное значение – приучает спортсмена более сознательно относиться к физическим упражнениям, спортом, к соблюдению правильного распорядка жизни, к выполнению необходимых гигиенических правил, к правильному режиму и распорядку дня.

Режим – это систематически выполняемый, научно-обоснованный распорядок жизни. Его соблюдение должно стать привычкой, выполняемой легко, без принуждения, почти автоматически. Твёрдый распорядок дня и режим дисциплинирует человека, способствует правильному развитию организма.

Результаты самонаблюдений записываются в специальный дневник, при ежедневных занятиях – ежедневно, в а других случаях – в день тренировки и на следующий день, что бы знать, как происходит восстановление работоспособности после тренировочной нагрузки или соревнований.

При заполнении дневника самоконтроля указывается год, месяц, число и часы наблюдений. Их следует проводить в одно и тоже время: утро, день или вечер.

Дневник самоконтроля по физической культуре.					
Ф.И.		класс:			
(норматив)	число:	13 апреля	14 апреля	15 апреля	16 апреля
Вид тестирования		результат			
Рост (см)					
Вес (кг)					
Прыжки со скакалкой за 30 (с)					
Пресс за 30 (с)					
Прыжки в длину с места (см)					
Приседания (раз) за 1 мин					
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)					
Отжимания (раз)					
Гибкость (см) (наклон вперёд не сгибая колени)					
Пресс за 1 мин. (раз)					
Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)					
Бег 500 м (время)					
Поднимание гантелей (раз) правая/левая рука					
Планка (время)					
Висы на перекладине (время)					
Прыжки со скакалкой на большее количество раз без остановки (без учёта времени)					

Можно добавить еще и свои личные варианты упражнений, которые выполняются дополнительно



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187
телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11-25

Конспект урока

Предмет	Физическая культура
Класс	10
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	16.04.2020
Тема урока	Перехват мяча. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.
Основной вид учебной деятельности	Урок повторение знаний

Ход урока

V. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Повторим правила футбола.
- Теорию перехвата мяча. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.
- Какие упражнения подойдут для улучшения выносливости.

VI. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 3. Составьте комплекс ОРУ из 3-7 упражнений .
- 4. Заполните дневник по самоконтролю.

VII. Контроль и коррекция знаний

2. Отправить фото проделанной работы на почту mariya.nikolaevna9@mail.ru

VIII. Домашнее задание: Знание правил и техники игры в футбол