**Краткосрочный план-конспект по предмету «физическая культура»**

**№92** 9 класс 4четверть

|  |  |
| --- | --- |
| ***VIII раздел.* Укрепление здоровья с помощью легкой атлетики** | **Школа: Тургеневская средняя школа** |
| **Дата:** | **ФИО учителя: Чегодаев Валерий Владимирович** |
| **Класс: 9** | **Количество присутствующих: отсутствующих:** |
| **Тема урока** | Бег и его разновидности  |
| **Цели обучения** | 9.3.1.1. Разрабатывать комплексы для укрепления здоровья |
| **Цели урока** | - Научить учащихся демонстрировать и оценивать специфические двигательные действия- Научить анализировать собственные функциональные возможности организма при физических нагрузках |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Деятельность учителя на уроке**  | **Деятельность ученика**  | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало урока(5 минут) | **1.** Приветствие и рапорт учеников.  **Организационный момент построение в круг, пожелание детей друг другу хорошего настроения - «Добрый день - Қайырлы күн – Good aftenun».** **2.** Сообщение цели урока.**3.** Повторение техники безопасности.**4.** Организовывает разминку Ученики делятся на пары. У одного из них завязаны глаза, другой как можно аккуратнее ведет его по лабиринту, помогая преодолевать препятствия. Разговаривать нельзя. Выигрывает та пара, которая безошибочно прошла лабиринт..**5.** Учитель проводит разминочные упражнения**1. Строевые упражнения:**- повороты «На право», «Налево», «Кругом».**2. Разминочная ходьба:****- на носках****- на пятках****- перекат с пятки на носок** **3. Беговые упражнение:** - Разминочный бег - Бег с высоким подниманием бедра - Бег с захлестыванием голени назад- Бег приставным шагом правым и левым боком **4. Прыжковые упражнения:**- прыжки на правой, левой ноге;- прыжки из глубокого приседа с продвижением**6.** Учитель предлагает провести Общеразвивающие упражнения в движении шагом:Упр.1 И.п.-руки в стороны.На 4 шага вперед-4 круга кистями внутрь, на следующие 4 шага вперед-наружу.Упр.2.-И.п.-руки перед грудью, пальцы сцеплены ладонями внутрь. На шаг левой вперед-руки разогнуть вперед ладонями наружу, на шаг правой вперед-согнуть руки в И.п.Упр.3-И.п.-руки вверх, пальцы сцеплены наружу.На шаг левой вперед-наклон влево, на шаг правой вперед-наклон вправо.Упр.4- И.п.-руки перед грудью.На 2 пружинистых шага отведение согнутых рук назад, на следующие 2 шага вперед- то же, но разгибания руки ладонями кверху. Упр.5- И.п.- левая рука вверх.На каждый шаг вперед- смена положения рук в боковых плоскостях.Упр.6- И.п.- руки к плечам.На 4 шага вперед-4 круга согнутыми руками внутрь, на следующие 4 шага вперед -наружу.Напомнить учащимся о цели урока **Вопрос для диалога:**Можете ли вы перечислить необходимые двигательные навыки при выполнении упражнений в игровой ситуации?*После выполнения разминки учитель предлагает учащимся провести оценивание эмоционального настроения* | - Приветствуют учителя.- Формируют тему урока, определяют цели урока.- соблюдает технику безопасности;- выполняют строевые упражнения- выполняют разминочную ходьбу, беговые и прыжковые упражнения- выполняют ОРУ на месте- измеряют пульс- отвечают на вопросы- проводят эмоциональное оценивание своего настроения | Оценивание эмоционального состояния учащихся ФО «Солнышко и тучка»D:\конкурс дидактики\рефлексии\Эмоциональное настроение 2.jpg | Большое, свободное пространство для каждого задания.Свисток для учителя |
| Середина урока(30 минут) | **Задание№1**   Учитель предлагает учащимся задание по легкой атлетики.**Обучить технике низкому старту: Спринтерский бег:**Техника низкого старта со стартовых колодок;Принятие положение «На старт!» по сигналу на быстроту выполнения;Бег с низкого старта 20м.Бег с низкого старта 30м. с ускорением на максимальную скорость.2. **Совершенствование техники метания мяча 150гр. с разбега.**1. Метания без мяча предварительного разгона: а) с четырех бросковых шагов (с отведением мяча на два шага); б) с пяти бросковых шагов ( с отведением мяча на три шага).2.Метания мяча на технику с медленного разбега до контрольной отметки. 3 .Метания мяча с разбега, увеличивающего по длине, и с повышающейся скоростью.4. Бег крестными шагами левым боком вперед. Энергичнее выносить правую ногу вперед, туловище и плечевой пояс отстают от движения ног и таза. 5. Метание мяча на дальность с полного разбега.По команде “На старт!” бегун подходит к колодкам, становится впереди них, опускается на руки за линией старта, упирается одной ногой в переднюю колодку, а другой – в заднюю.Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки в прямом положении на ширину плеч у линии старта. Голова и туловище образуют прямую линию. Тяжесть тела равномерно распределена между точками опоры: руками, стопой впереди стоящей ноги и колена сзади стоящей ноги. Возможные ошибки: выпрыгивание со старта, резкое выпрямление туловища.Напомнить учащимся о технике безопасности при метании мяча.Сначала имитация броска без мяча, затем с мячом. Делать медленно по фазам.Обратить внимание на :-конечную позу после броска;-движение руки во время метания;-правильное сочетание движений рук и ног.**Задание №1** **(К, И, Ф)** «Сумей догнать». Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, они встают в 2-5 м один от другого. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди. Игра заканчивается, когда учащиеся пересекают на беговой дорожке линию финиша. **Вопрос для диалога:***После выполнения задание учитель предлагает учащимся провести оценивание* **Вопрос для диалога:**Дайте комментарий относительно того, как деятельность помогла вам развить навыки работы в команде и в повышении эффективности общих инструкций и контроля. *После выполнения задание учитель предлагает учащимся провести оценивание*  | - оговаривает основные требования для личной безопасности;- соблюдают технику безопасности;- отвечают на вопросы- критически оценивают себя и других- делятся на группы- развивает физические свойства;Описание: http://journal-shkolniku.ru/img/start.jpg- отвечают на вопрос- дают комментарии | D:\конкурс дидактики\ФО\ФО-Звездочки.jpgФО «Звёздочки» | Большое, свободное пространство Свисток для учителя |
| Конец урока(10 минут) | **Подведение итогов**Отмечает учеников выполнявшие упражнение наиболее успешно. Указывает на часто допускаемые ошибки. Ученик двумя-тремя прилагательными описывает свою работу на уроке.**Учитель задает домашнее задание:** Как на практике можно применять в домашних условиях навыки техники безопасности. Попробовать применить приобретенные практические навыки.Подумать над темой влияния упражнений на физическое и психологическое здоровье.- выполнить отжимание, пресс, подтягивание | - измеряют пульс.- оценивают свою работу на уроке.- выполняют дом. задание. | Рефлексивные карточки | Ручки, листы бумаги |