**Краткосрочный план-конспект**

**урока по физической культуре №98** 10 класс 4 четверть

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** |  **8. Здоровье и здоровый образ жизни** |
| **ФИО педагога** |  |
| **Дата:**  |  |
| **Класс:  10** | **Количество присутствующих: отсутствующих:** |
| **Тема урока** | **Укрепление здоровья через двигательную активность** |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | 10.2.5.5. Комбинировать свои и другие креативные способности с целью развития альтернативных идей  |
| **Цель урока** | Соблюдать технику безопасности во время выполнения задания.Последовательно выполнять заданияПравильно распределять силы на дистанцииПравильно определять и считать пульсДемонстрировать лидерские качества. |
| **Ход урока** |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Оценивание**  | **Ресурсы** |
| Начало урока 10мин. | 1.Построение. Приветствие. В начале урока учащихся ознакомить с темой урока, цель обучения, целью урока. - сконцентрировать внимания учащихся на уроке- определить «зону ближайшего развития» учащихся, ожидаемые результаты к концу урока2.Разновидности ходьбы с различным положением рук: на носках, на пятках, в полу приседе, в полном приседе.3.Разновидности бега: равномерный бег, бег с ускорением, правым и левым боком приставным шагом, спиной вперед.4.ОРУ на месте на все группы мышц. | Наличие спортивной формы.Ученики выполняют команды учителя.Осмысливают поставленную цель. Соблюдают технику безопасности во время выполнения задания.Выполняют беговые и общеразвивающие упражнения. | Взаимооценивание | Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. |
| Середина урока 30мин. | Учащиеся делятся на группы. В группах учащиеся обсуждают тему: «Как укрепить здоровье».**1)** Класс работает в малых группах. Учащиеся выполняют задание, бег с чередованием с ходьбой 1км.250 м бегом, 50 м шагом. Перед выполнением задания необходимо замерить пульс, для сравнения во время выполнения и после окончания задания. ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ ÑÐµÑÐ½Ð¸ÐºÐ° Ð¿ÑÐ°Ð²Ð¸Ð»ÑÐ½Ð¾Ð³Ð¾ ÑÐµÑÐµÐ´Ð¾Ð²Ð°Ð½Ð¸ÐµÐ¼ Ð±ÐµÐ³Ð° Ð¸ ÑÐ¾Ð´ÑÐ±Ñ**чередование ходьбы и бега****2)** «Бег с преследованием».В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта А и В, находя­щихся на расстоянии 3—4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9-11 м от линии- В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, прини­мают одинаковое исходное положение — упор присев, упор лежа, сидя, высокий старт и т. п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно выполняют старт и бегут вперёд, каждый из бегунов коман­ды А старается догнать бегущего впереди учащегося из команды В и «осалить» его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого «осаленного» иг­рока команда преследователей получает 1 балл. Затем команды меняются ролями и встают на стартовые линии А и В. Картинки по запросу картинки легкая атлетика (Бег) тренировкиНизкий старт **3**)Провести опрос учащихся знает ли каждый ученик о необходимости:- всегда разминаться перед стартом; - базовая разминка должна включать в себя- бег трусцой в течение 5-10 минут,- растяжку мышц и упражнения для поднятия тонуса;- не пересекать линию, отделяющую вашу полосу от соседней; - тщательно проверять шнуровку кроссовок;**4***)Ученики встают в пары. Идет взаимооценивание и самооценивание.*После учитель предлагает спортивные игры по выбору учащихся.Например: волейбол.  | Участвуют в обсуждении. Синхронность выполнения строевых приёмов. Соблюдать дистанцию при выполнении беговых упражнений. Быть внимательным на дистанции. Демонстрируют правильное выполнение стартового положения.Осмысливают поставленную цель.Активно отвечают на вопросы. Учащиеся играют в спорт. игру по выбору. | Взаимооценивание,самооценивание | Большое свободное пространство для каждого вида деятельности.Свисток для учителя, секундомер, мел, волейбольный мяч. |
| Конец урока 5мин. |  Проводит рефлексию. - Самооценка учащимися результатов своейучебной деятельности.- Организует систематизацию и обобщение совместных достижений.  - Организует индивидуальную работу по личным достижениям. - Понравился ли вам урок?- Что было трудным для вас?- Что вам больше понравилось? | Оценивают свою работу на «Лестнице успеха».Высказывают свое мнение по поводу урока. | Самооценивание | Стикеры |