**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 задания  Правильно распределять силы на дистанции  Правильно определять и считать пульс  Демонстрировать 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 урока  2.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 своей учебной 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 | |