**Краткосрочный план-конспект урока физической культуры 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | | | | | Школа: КГУ СШГ № 9 | | | |
| Дата: | | ФИО учителя: Коршикова Елена Николаевна | | | | | | |
| Класс: 10 класс | | | | | Количество присутствующих: | | отсутствующих: | |
| Тема урока | | | Эстафетный бег. | | | | | |
| **Цели урока** | | | 1.Демонстрировать командную деятельность.  2.Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.  3.Оценивать правильность выполнения своих действий в команде и действий членов команды. | | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | | | |
| **Этапы урока** | **Действия педагога** | | | **Действия учеников** | | **Оценивание** | | **Ресурсы** |
|  | 1. Построение, сообщение задач урока.  2. Целеполагание: беседа на тему урока:  Эстафетный бег – пожалуй, самая зрелищная беговая дисциплина со сложной технической составляющей в моменте передачи эстафеты. Именно поэтому на старте будет успешной команда, где действия участников согласованы.  Вы должны знать: в профессиональной лёгкой атлетике для эстафет используются такие дистанции (IAAF регистрирует на них рекорды):   * 4 по 100 метров – олимпийская дистанция * 4 по 200 метров * 4 по 400 метров – олимпийская дистанция * 4 по 800 метров * 4 по 1500 метров   3. Перед разминкой разделить класс на 2 команды с помощью цветных манишек.  5. Повторить Т.Б при беге по кругу  4. Разминка в движении. Бег по кругу  «командные обгонялочки»  По свистку, команда № 2 по наружному кругу обгоняет команду № 1, замедляют бег. По следующему свистку, команда № 1 обгоняет команду № 2. И.т.д. (3 мин)  5. Разминка на месте в колоннах. Если команда выполняет синхронно и правильно, получает 1 балл за каждое упражнение(отмечаются фишками)  А) И.п. руки на плечах впереди стоящего.  1 – поворот вправо, коснуться рукой плеча, сзади стоящего  2 – И.п  3,4 – тоже в другую сторону  Б) И.п. руки на плечах впереди стоящего.  1-3 – отведение прямых рук назад  4 – И.п  В) И.п. правая рука на плече впереди стоящего, левая на поясе  1 – наклон вправо, рука над головой.  2 – И.п.  3 – тоже в другую сторону, со сменой положения рук  4 – И.п.  Г) И.п. руки на плечах впереди стоящего.  1 – выпад вправо, спину держать ровно  2 – И.п  3,4 – тоже в другую сторону  Д) И.п. руки на плечах впереди стоящего.  1-10 – одновременные приседания  Е) И.п. руки на плечах впереди стоящего.  1 - 3– прыжки на месте  4 – прыжком поворот кругом  5 - 8 – тоже в другую сторону.  Команды располагаются на параллельных скамейках для основной части урока. | | | Строятся в шеренгу по одному. Сдача рапорта физоргом класса  Внимательно слушают информацию. Стараются запомнить информацию, для дальнейшей работы на уроке. Задают вопросы по теме.  Каждый учащийся берет манишку, одного цвета и одевает ее. Строятся командами в соответствии с цветом манишки. Оранжевые манишки – команада № 1, зеленые – команда № 2  Отвечают на вопросы учителя  По свистку команды обгоняют впереди бегущую команду по наружному кругу. Встав впереди, замедляют бег. Соблюдают дистанцию, правила Т.Б.  Стараются бежать ближе друг к другу, чтобы дистанция при обгоне была меньше.  Строятся в две колонны, дистанция - вытянутые руки. Выполняют упражнения синхронно. Направляющие считают заработанные командой очки.  Упражнение выполняют синхронно, под счет учителя. Поворачиваясь, стараются аккуратно коснуться плеча сзади стоящего.  Отводя руки назад разворачивают ладони наружу.  Наклон выполняют строго в сторону, рукой тянутся в сторону наклона.  На плечи впереди стоящего не давят. Спину держат прямо. Выполняют упражнения синхронно  Приседания выполняют синхронно. Направляющий может громко считать приседания, для синхронного выполнения упражнения.  При повороте в прыжке, руки убирают с плеч впереди стоящего, после поворота, опускают на плечи другого впереди стоящего. | | Оценка учителя: наличие спортивной формы учащихся.  Вовлеченность в тему урока.  Наблюдение учителя:  Соблюдение правил Т.Б. Правильное выполнение упражнений разминки.  Команды получают баллы за разминку в движении и на месте.  За правильное выполнение беговой разминки 1 балл.  За победу в разминке на месте 2 балла, за 2 место – 1 бал.  ФО учителя:  Оценивает выполнение упражнения в командах. При синхронном и правильном выполнении, команда получает балл, если синхронность нарушена, балл не дается.  Определяется победитель в разминке. Команды получают свои баллы за разминку | | Большое свободное пространство.  Свисток, секундомер. |
| **Середина**  **урока**  **30 минут** | Изучение нового материала, с помощью метода «Зигзаг»  1. Объяснить условия выполнения заданий:  - Обратить внимание, что у каждого участника на манишке имеется номер от 1, до 4.  Для того, чтобы улучшить результат эстафетного бега, каждый участник команды должен подойти к станции с номером, который имеется на его манишке (от 1, до 4).  2. Игроки под одинаковыми номерами, но с разных команд должны изучить задание карточки, просмотреть видео материал, предложенный по ссылке QR кода. Затем обсудить информацию со всеми участниками данной **станции**, выполнить предложенные в карточке задания.  3. По команде учителя всем участникам вернуться в свои команды (карточки забрать с собой)  4. После возвращения, участники команды располагаются на своей скамейке.  - В очередности, которая указана в цифрах на манишке(1,2,3,4), преподносят информацию своей команде и выполняют предложенное задание на карточке.  5. Команды выполняют эстафетный бег по кругу по всем правилам эстафетного бега  6. Подвести итоги эстафетного бега: обсудить ошибки, допущенные командами. | | | - Все участники команд расходятся по станциям, в соответствии с номером на его манишке.  - Изучают задание, предложенное на карточке индивидуально. Просматривают предложенный видеоматериал, пройдя по ссылке QR кода.  - Обсуждают полученную информацию в новой группе.  станция № 1.pngкрточки для урока-1_page-0001.jpg  станция № 2.pngкрточки для урока-1_page-0002.jpg  станция № 3.pngкрточки для урока-1_page-0003.jpg  крточки для урока-1_page-0004.jpgстанция № 4.png  - Возвращаются в свои команды, по команде учителя.  - Команда располагается на скамейке.  - в последовательности от 1 до 4 рассказывают участникам команды информацию, которую получили. Выполняют все задания отмеченные желтым маркером.  - Выполняют эстафетный бег с учетом полученных знаний.  - Определить ошибки, допущенные командой во время бега. | | Наблюдение учителя.  Наблюдение учителя  - Наблюдение учителя.  - активность всех членов команды  - соблюдение правил работы в группах  - разъяснение не понятных вопросов.  Наблюдение учителя:  - правильное объяснение материала.  - полнота предложенной информации.  - правильность выполнения заданий.  Взаимооценивание в команде:  - соблюдение коридора  - правильность передачи палочки  - передача в движении  - передача из правой в левую и т.д. | | Большое свободное пространство.  Свисток, секундомер.  Карточки с информацией  Цветные манишки с номерами.  Гимнастические скамейки.  Фишки, обозначающие станцию,  Ноутбуки с видеоматериалом, телефоны  Карточки с заданием,  Информационные карточки с дополнительной информацией.  Линии, обозначающие начало и конец зоны передачи эстафетной палочки.  Эстафетные палочки,  фишки, обозначающие вираж. |
| **Конец урока**  **5 минут** | Рефлексия урока  - Используя полученную информацию во время урока, ответьте на вопросы тестов, пройдя по ссылке  1. <https://onlinetestpad.com/dhj4vsnfg7tyi>  или по QR коду  - Какие особенности передачи эстафетной палочки вы можете выделить? От чего зависит результат эстафетного бега?  -Допустили ли вы ошибки при выполнении своего этапа? | | | Командой отвечают на вопросы теста    Отвечают на вопросы учителя. | | Самооценивание. Учащиеся оценивают свою работу на уроке. | | тестирование эстафетный бег.png |















