**Краткосрочный план-конспект по физической культуры**

**№100** 7 класс 4четверть

|  |  |
| --- | --- |
| ***VIII раздел.*** Активный образ жизни через лёгкую атлетику | **Школа-гимназия №6** |
| **Дата:** | **ФИО учителя: Меликов Шахин Аллахярович** |
| **Класс: 7** | **Количество присутствующих: отсутствующих:** |
| **Тема урока** | Укрепление здоровья через двигательную активность  |
| **Цели обучения** | 7.3.1.1 - знать и понимать важность здоровье сбережения  |
|  |  |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Деятельность учителя на уроке**  | **Деятельность ученика**  | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало урока(5 минут) | **1.** Приветствие и рапорт учеников. **2.** Сообщение цели урока.**3.** Повторение техники безопасности.**4.** Организовывает разминку **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 ОРУ на месте.  Упражнения на восстановление дыхания**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.Открой зарядку по этой ссылке и повторяйте движения:https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0Свисток для учителя |
| Середина урока(30 минут) | **«Возьми последним».** Учащиеся делятся на две команды и становятся в колонны по одному за линией старта. Впереди колонн на расстоянии 15 м расставлены в ряд городки, булавы, кубики. Предметов (булавы, фишки, конусы, флажки, мячи и т. д.) должно бытьна один меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю, один участник берёт предмет справа, другой слева. Возвращаются назад, обегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и бежит за предметом. Выигрывает команда, игрок которой принесёт в строй последний предмет.**«Попади в мяч».**Игра­ющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных боковых линиях волейбольной площадки (на расстоянии примерно 18 — 20 м друг от друга). Посере­дине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной ко­манды (по жребию) получают по теннисному либо любому другому небольшому мячу. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь отка­тить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8—10 мин.Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту коман­ды, стоящей напротив. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от игроков, его кладут в зону площадки на той же линии. Можно использовать как вариант, что каждый загнанный за черту против­ника мяч приносит команде одно очко. | Большое свободное пространство. Свисток, булавы, фишки, конусы, флажки, мячи и т. Д.Для игры нужны один волейбольный мяч и тен­нисные мячи в количестве, равном половине участвующих.  | D:\конкурс дидактики\ФО\ФО-Звездочки.jpgФО «Звёздочки»ФО «Сэндвич похвалы»D:\конкурс дидактики\ФО\img37.jpg | Большое, свободное пространствоhttps://www.youtube.com/watch?v=zpvPzBGDjDcСвисток для учителя, секундомер,  |
| Конец урока(10 минут) | Учащиеся выполняют комплекс упражнений на восстановление.В конце урока обсудите, что получилось в выполненных действиях, а над чем ещё нужно поработать. Спросите, как физическая активность влияет на здоровье? Что такое здоровый образ жизни? | Большое свободное пространство. | Описание: D:\Users2\yessaliyev_a.trz\Desktop\depositphotos_44602811-stock-illustration-white-pedestal-with-gold-silver.jpg**Рефлексия приём «Пьедестал почёта»**D:\конкурс дидактики\рефлексии\Пъедистал почета.jpg | Ручки, листы бумаги |