**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=pLT1ZiVBaK0  Свисток 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 пространство  https://www.youtube.com/watch?v=zpvPzBGDjDc  Свисток 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 |