**Краткосрочный план-конспект по физической культуры**

 №6 6класс 1 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***I Раздел .* Легкая атлетика** | | Школа: КГУ «Гимназия №79» | | | |
| Дата: | | ФИО учителя: Айгисинов Сарсенбай Хамидович | | | |
| Класс: | | Количество присутствующих: отсутствующих: | | | |
| Тема урока | | Эстафеты с элементов легкой атлетики | | | |
| **Цели обучения** | | Развитие скоростно-силовых качеств, координации и выносливости через выполнение эстафет с элементами легкой атлетики. | | | |
| **Цели урока** | | 1.Развить навыки быстрого старта, бега на короткие дистанции  2.совершенствовать скоростные качества и ловкость координацию движений  3. Формировать чувства коллективизма, ответственности и спортивного духа | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Деятельность учителя на уроке** | | **Деятельность ученика** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало урока  (5 минут)  ОРУ (10 минут) | **1**. Построение. Приветствие. Проверка отсутствующих. Сообщение задач урока. Понятия о технике безопасности и соблюдение правил во время занятий на уроках физической культуры.  Ходьба на носочках руки вверх, на пятках руки на поясе, внешней стороной стопы руки в стороны и внутренней стороной стопы руки на поясе.  Медленный бег в течение 2 мин, ОРУ.  Учащиеся выполняют специальные упражнения по бегу: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставные шаги, прыжки с движением рук вперед, скрестные шаги, прыжки ноги вместе и ноги врозь и обратно спиной вперед, челночный бег 4/10, упражнение на растяжение  *После выполнения разминки учитель предлагает учащимся провести оценивание эмоционального настроения* | | - Приветствуют учителя.  - Формируют тему урока, определяют цели урока.  Учащиеся слушают учителя, задают вопросы.  Смотрят видеоматериал  Выполняют задание под руководством учителя.  - соблюдает технику безопасности;  - выполняют комплекс упражнений  - выполняют разминочный бег, прыжки | Правильное выполнение ОРУ  Количество выполнений на каждом элементе | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя |
| Середина урока  (25 минут) | Учащиеся в разделяем на три команды по 6 учеников (три мальчика и три девочки), все команды согласно расчету на один, два и три.   1. Прыжок за прыжком (каждый ученик выполняет прыжок с места в длину, следующий прыгает с места приземления первого и т.д. учитывается сумма всех и место команды) 2. Выполняет бросок набивного мяча весом один кг, из-за головы на дальность из положения сидя (учитываем бросок каждого участника и сумма все для определения мест) 3. Команда бежит на время через барьеры с передачей эстафетной палочки (учитывается время общее, по последнему участнику для определения мест в общем зачете) 4. Команды выполняют челночный бег, каждый ученик бежит дистанцию 4/18, и передает эстафетную палочку следующему участнику своей команды 5. Прыжок через скакалку в течении одной минуты каждого участника команды (учитывается количество прыжков каждого участника и сумма всех для распределения мест в общем зачете) 6. Бросок набивного мяча из положения стоя на коленях и из-за головы на дальность (учитываем бросок каждого участника и сумма всех, для определения мест в общем зачете)   При проведении формирования команд расставить учащихся равных по силам. Объяснить правила техники безопасности при проведении такого вида деятельности.  После проведения этой игры провести с учащимися анализ выполненных действий: какие ошибки были у ваших одноклассников при выполнении техники исполнения старта и стартового разгона. Как избежать травм и падений при проведении данного задания? | | - делятся на команды  - соблюдают технику безопасности;  - переходы по свистку  - ноги в коленях не сгибать  - палочку получать и передавать строго по правилам  - три команды бегут одновременно  - мальчики первыми считают и потом девочки  - делятся на группы  - развивает физические свойства; | D:\конкурс дидактики\ФО\ФО-Звездочки.jpg | Спортивная площадка, беговая дорожка, свисток для учителя, сек  Спортивный инвентарь по выбору учащихся.  Свисток для учителя  Большое свободное пространство |
| Конец урока  (5 минут) | **Подведение итогов**  Отмечает команды выполнявшие упражнение наиболее успешно.  Указывает на ошибки при выполнении каждой эстафеты. (штрафные очки)  **Учитель задает домашнее задание:**  - выполнить отжимание, пресс, подтягивание | | - измеряют пульс.  - оценивают свою работу на уроке.  - выполняют дом. задание. | Рефлексивные карточки | Ручки,  листы бумаC:\Users\user\Desktop\hbc.PNGги |

