# льтур

# Краткосрочный план

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана.1.Развитие и улучшение навыков бега, прыжков и метания. | Школа: КГУ «Средняя школа № им. Д. Кунаева» |
| Дата | ФИО учителя: Калач Геннадий Васильевич |
| Класс: 7 | Количество присутствующих:  | отсутствующих: |
| Тема урока: Прыжки и их разновидности. |  |  |  |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу) | 7.1. 2 .1.-совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений.  |
| Цели урока | 1.Весь класс понимает технику выполнения различных видов прыжков (прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега согнув ноги).2.Весь класс умеет прыгать в длину с разбега согнув ноги.3Развивают скоростно- силовые качества, координацию, прыгучесть |
| Критерии успеха | 1.Весь класс умеет прыгать в длину с разбега согнув ноги -240см.2.Большинство класса прыгают в длину с разбега-от 241см до 320см3Одарённые дети прыгают в длину с разбега от321см и дальше. |
| Языковые цели | Прыжок-jump, разбег, попадание на планку (отталкивание), заступ, полет, колени подтянуты к груди, ускорение, приземление, яма для приземления. |
| Привитие ценностей  | Привитие патриотизма - Ольга Сергеевна Рыпакова-чемпионка олимпийских игр в Лондоне, второе место на Олимпиаде в Пекине и бронза на Олимпиаде в Бразилии (тройной прыжок),сплочённость через групповую работу в эстафетах, терпение к ошибкам своих товарищей. |
| Межпредметные связи | История - античные атлеты прыгали с грузом в руках и при приземлении отбрасывали их, это как бы удлиняло прыжок Мировой рекорд 8м 95 см - Майк Пауэлл США,Геометрия-угол отталкивания вперед вверх.Биология - как работают мышцы, кровеносная система.Физика-положение тела в полете, в пространстве, сила притяжения. |
| Навыки использования  ИКТ | Планшет-показ техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. |
| Предварительные знания | Знание техники безопасности. Прыжки и скачки на одной и двух ногах.Прыжки в длину с места.Выполнять ускорение 10-12м. |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** |
| Начало урока | Построение. Создание психологического настроя класса.Класс рассчитывается на первый, второй.1 и 2 поворачиваются лицом друг к другу и приветствуют друг друга хлопками в ладоши одновременно на 3х языках (казахском, русском английском)- 1-свои -2-товарища (правую о левую, левую о правую),3-1(свои),4-товарища (правую о правую, левую о левую) и так далее с убыстрением.Совместно с учащимися учитель проводит целеполагание урока. Называя номера вразнобой, учитель выбирает 4-5 капитанов команд, которые в свою очередь набирают себе по 4-5 человек. Разрезанные пазлы картинки лежат вниз рисунком, на которых изображены различные виды прыжков (на парашюте, прыжок в длину с разбега, прыжок в воду, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту). Учащиеся собирают картинки и отвечают на вопрос, что на них нарисовано и что у них общего. Ожидаемый ответ - на них нарисованы разнообразные прыжки. Каких больше - прыжок в длину с разбега. Это и будет цель этого урока. Приступаем к разминке. Ходьба - разновидности ходьбы: на пятках - руки за головой, на носках - руки вверх -(темп быстрый),ходьба на внешней и внутренней стороне стопы -руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колен- руки к плечам -локти вперёд(коленями достаём локти),ходьба в полуприседе и в полном приседе -руки на поясе и за головой. Медленный бег-200м, разновидности бега: бег спиной, правым - левым боком приставными шагами, подскоками на одной ноге лицом и спиной вперёд с вращением рук вперёд и назад, скрестный бег правым левым боком. Ходьба-восстановление дыхания.Общеразвивающие упражнения в движении:- руки согнуты в локтях перед грудью, ладони вниз-повороты влево и вправо в сторону выставленной вперёд ноги (темп средний);-руки за головой, локти расставлены- наклоны туловища влево и вправо в сторону выставленной вперёд ноги (темп медленный);-руки вперёд в стороны вверх - махи ногами на каждый шаг на уровне головы;-руки в замок ладони вниз - наклоны туловища вперёд вниз, ладонями достаём поднятый носок впереди стоящей ноги.Специально беговые и прыжковые упражнения:-семенящий бег;-бег с захлёстом голени назад;-бег с высоким подниманием бедра;-многоскоки;-прыжки на правой и левой ноге;-кенгуру (прыжки с подтягиванием колен к груди);-лягушка - попрыгушка (прыжки из полного приседа в полный присед без остановки 4-5раз);-свободные ускорения 10-15м , 3-4раза.Восстановление дыхания.Упражнения для растягивания мышц- ног:-глубокий выпад правой ногой в правую сторону, сесть на правую пятку, левой рукой опереться сзади, наклоняя туловище вперёд ладонью правой руки доставать носок левой ноги, лбом доставать колено;-глубокий выпад правой ногой вперед, руками опереться между ног, правая - нога на пятке левая на носке-покачивание туловищем вперёд и назад 6-8раз, стараясь после каждого покачивания отодвигать заднюю ногу. | Свисток  |
| Середина урока | Провожу игру «Кенгуру»: все участники выстраиваются в колонну друг за другом приблизительно на расстоянии 1,5м -2м, все кроме замыкающего становятся в полусогнутое положение (высота зависит от возраста).Замыкающий начинает с разбега перепрыгивать всех стоящих с опорой руками на спину - ноги врозь. Когда он перепрыгнул последнего, начинает прыгать следующий и так далее. Эта игра определяет уровень подготовки учащихся в прыжке с разбега, так как в этой игре присутствуют все фазы прыжка - разбег, отталкивание, полёт, приземление.После этого делю класс на две группы и провожу соревнования по прыжкам с места. Определяю детей со слабой прыгучестью-130см (Блоха), средней прыгучестью-160см (МС)и высокой прыгучестью-180см (Олимпиец).Провожу дифференциацию:1группа выполняет упражнение Лягушка - попрыгушка - четыре прыжка подряд - 4серии.2группа выполняет упражнение Лягушка - попрыгушка - с набивным мячом 1 кг.3группа выполняет упражнение Лягушка - попрыгушкас резиновым бинтом. После этого провожу соревнования по прыжкам в длину с разбега и определяю слабых прыгунов-240см (перворазрядники),средних прыгунов-241см-320см (КМС) сильных прыгунов-321см и выше (Чемпионы).Провожу критериальное оценивание.Критериальное оценивание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Дескрипторы |  |
| АПрыжок в длину с места | БПрыжок в длину с разбега | Сумма баллов |
| 130 см -3 балла160 см -5 баллов180 см и больше -10 баллов |  |  |  |
| 240см -3 балла241см-320 см -5 баллов321см и больше -10 баллов |  |  |  |

Формативное оценивание.По итогам соревнований оцениваем учащихся по баллам6-9 баллов - Зайцы.10-15 баллов Тигры.16-20 баллов - Леопарды. | Набивные мячи, резиновые жгуты, свисток, рулетки.П |
| Конец урока | Восстановление дыхания, игра «Минутка» - Сели на гимнастические скамейки, приняли позу кучера, глаза закрыли, сосредоточились. По команде учителя - хоп-начинаем считать про себя одну минуту. Как прошла минута по вашим биологическим часам глаза открыть поднять и опустить руку. Отметить лучших-бонус конфета.Рефлексия - Джунгли зовут- Построение в круг. Сами учащиеся оценивают своё отношение к уроку, своё участие в нём ,настроение, состояние организма и выражают это словами - Я сегодня был Леопардом, прыгал дальше всех. Отличное настроение на весь день. Поднять руки вверх  - Я сегодня был Тигром и прыгал достаточно далеко. Настроение отличное. Поднять руки на уровне плеч.- Я сегодня был Зайцем. Старался прыгать далеко, но не всё получалось. Настроение отличное. Руки опущены. Все одновременно похлопали в ладоши.Домашнее задание - чаще играть в подвижные игры с бегом и прыжками. | Свисток, секундомер. |
| **Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | **Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | **Здоровье и соблюдение техники безопасности.** |
| Для Зайцев - Лягушку попрыгушку выполнять серийно.Для Тигров - Лягушку попрыгушку выполнять с отягощением (набивные мячи,гантельки).Для Леопарда- Лягушку попрыгушку выполнять с резиновым жгутом. | Формативное оценивание происходит во время всего урока - жестами мимикой, словом, наградами поощрением.Критериальное оценивание показано в таблице. | Техника безопасности соблюдается на протяжении всего урока. Прыжковая яма вскопана и разрыхлена.Здоровьесберегающие технологии. |
| **Рефлексия по уроку**Были ли цели урока/цели обучения реалистичными? Все ли учащиеся достигли ЦО?Если нет, то почему?Правильно ли проведена дифференциация на уроке? Выдержаны ли были временные этапы урока? Какие отступления были от плана урока и почему? |  |
|  |
| **Общая оценка**Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?1:2:Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?1: 2:Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках? |