# 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 320см  3Одарённые 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 - попрыгушка  с 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 | |  | | А  Прыжок в длину с места | Б  Прыжок в длину с разбега | Сумма баллов | | 130 см -3 балла  160 см -5 баллов  180 см и больше -10 баллов |  |  |  | | 240см -3 балла  241см-320 см -5 баллов  321см и больше -10 баллов |  |  |  |   Формативное оценивание.  По итогам соревнований оцениваем учащихся по баллам  6-9 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? | | | | | | | | |