**КГУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА – ГИМНАЗИЯ № 9**

**КРАТКОСРОЧНЫЙ ПЛАН**

****

**ТЕМА: ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ**

**В ДЛИНУ С МЕСТА И С РАЗБЕГА**

**Подготовил:**

**учитель физической культуры**

**Коршикова Елена Николаевна**

**г. Актобе 2018г**

**Краткосрочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел:** 1. Обучение навыкам бега, прыжков и метаний | | | **Школа: средняя школа – гимназия № 9** | | | | |
| **Дата: 22.06.2018г** | | | **ФИО педагога: Коршикова Е.Н.** | | | | |
| **Класс: 5класс** | | | **Количество присутствующих 6** | | **Количество отсутствующих 0** | | |
| **Тема урока** | Изучение техники прыжков в длину с места и с разбега | | | | | | |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | 5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях. | | | | | | |
| **Цели урока** | **Все учащиеся будут знать** правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину, знать его фазы, уметь **в**ыполнять прыжок в длину с места, уметь работать в группе | | | | | | |
| **Большинство учащихся будут уметь** показывать максимальный для себя результат в прыжке в длину с места. Соблюдать правила соревнований по его выполнению. | | | | | | |
| **Некоторые учащиеся будут уметь** пониматьособенности техники прыжка в длину с места. Применять полученные знания для достижения наилучшего результата. Видеть и исправлять ошибки в технике у своих товарищей. | | | | | | |
| **Критерии успеха** | Ученик:  - знает и соблюдает правила техники безопасности  - понимает необходимость соблюдения технических требований для достижения наилучшего результата  - демонстрирует применение технических особенностей прыжка в длину для достижения наилучшего результата | | | | | | |
| **Языковая цель** | Учащиеся используют специфическую спортивную терминологию: отталкивание, прыжок, приземление. Знают выражение «прыжок в длину» на 3 языках:   * прыжок в длину, * long jump, * ұзақ секіру.   Вопросы для обсуждения: К какому виду спорта относятся прыжки в длину? Какие виды прыжков вы знаете?  Какое качество развивают прыжки в длину? | | | | | | |
| **Привитие ценностей** | Привитие навыков здорового образа жизни через знания и умения выполнения упражнений, закаливание и активный образ жизни. Через обучение знаниям, умениям и навыкам, способствующим саморазвитию и самосовершенствованию на протяжении всей жизни.  Развитие коммуникативных навыков через групповую работу, взаимопомощь, уважение.  Привитие чувства патриотизма, через знакомство с известными спортсменами Казахстана, Олимпийскими чемпионами и чемпионами Мира | | | | | | |
| **Межпредметные связи** | Предмет: математика, история, самопознание, информатика. | | | | | | |
| **Навыки использования ИКТ** | Умение просматривать презентации, видео на электронных носителях. Получать необходимые знания через просмотр видео. | | | | | | |
| **Предварительные знания** | Понятие:Виды легкой атлетики.  Прыжок в длину с места. | | | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | | |
| **Запланированные этапы урока**  **Временные рамки** | | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | **Ресурсы** |
| **Начало урока**  (15 мин)  5 мин | | - Организационный момент урока:  - Построение, приветствие.  - Вопрос о состояние здоровья проверка пульса. - - Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.  - Ознакомление с целями урока:  - Беседа с учащимися: вопрос – ответ -  «Почему легкую атлетику называют «Королевой спорта»?» - самый популярный и доступный вид спорта. Является основой многих видов спорта.  «Какие виды легкой атлетики вы знаете?»- бег, прыжки, метания, эстафеты, многоборья  - Деление на группы (гендерному признаку)  - Группы: Девчата и ребята  Обратить внимание на правила работы в группе:  **Правила работы в группе:**  1. Будь добросовестным по отношению к товарищам, работай в полную меру своих сил  2. Слушай своего товарища внимательно, не перебивая.  3. Говори тихо и спокойно  4. Общайся вежливо и доброжелательно  5. По сигналу об окончании работы в группе – обсуждение прекратить.  Выбрать капитана, спикера для работы в группе.  Учащиеся получают карточки с заданием:        Команды отвечают по очереди.  К каким основным видам легкой атлетики относится тройной прыжок?  -ответ: Тройной прыжок. Относится к прыжкам. Мы с вами сегодня, будем изучать технику прыжка в длину с места.   * прыжок в длину, * long jump, * ұзақ секіру.   Дальнейшая разминка будет проходить в группах.  1. Бег по кругу – групповые обгонялочки: учащиеся передвигаются по залу в строю, в медленном темпе. По свистку учителя, группа **девчата** обгоняет группу **ребята** по наружному кругу. Следующий свисток – та же команда для группы **ребята**, и т.д.  Т.б. – при обгоне из строя не выходить, оббегать по дальнему *радиусу,* при выходе вперед - замедлить бег.  2. Восстановить дыхание.  3. Перестроение для ОРУ  4. ОРУ на месте в кругу. Задача учащихся выполнять упражнения синхронно, под счет учителя.  **Ф. Оценивание. Наблюдение учителя**  Учитель наблюдает за правильностью выполнения учащимися упражнений разминки. Поощрение, похвала, жесты. Исправляет ошибки. | | | | | Простое свободное пространство, свисток, секундомер, магнитная доска,  Правила поведения в группе, фото Олимпийских чемпионов (Ольга Рыпакова, Усейн Болт, Елена Исимбаева ссылка  скотч  Надпись –  - Прыжки в длину с места,  - Long jump,  - Ұзақ секіру.  Карточки для групповой работы |
| **Середина урока**  (22 мин) | | 1. Перестроение для основной части урока в шеренгу по одному.  Т.б. – упражнения выполнять по команде учителя,  - приземляться сгибая ноги в коленях, руки вперед.  2. Команды «девчата» и «ребята» получают карточки с заданием:  Задание № 1   |  | | --- | | **Карточка№ 1**  1. Просмотреть видеоролик «Как правильно прыгать в длину с места»  2. Обсудить особенности техники выполнения прыжка.  3. Сравнить свои выводы с предложенными дискриптерами (в оценочной карте) |   Задание № 2   |  | | --- | | **Карточка№ 2**  1. Построиться в колонну по одному.  2. Выполнить по очереди прыжок с места с учетом полученных знаний – 3 подхода (девочки), 4 подхода мальчики  3. Оценить прыжки себя и членов группы. Найти ошибки при выполнении. Заполнить оценочную карту. |   Учащиеся выполняют самооценивание, взаимооценивание.  Метод кругового разговора. Команды должны пересмотреть свои ошибки, оценить их в группе. Они обсуждают, как могут улучшить технику выполнения прыжка в длину.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Оценочная карта | | | | | Имя |  |  |  | | Ноги ставит ровно на линии, не заступает |  |  |  | | Выполняет правильное исходное положение |  |  |  | | Приседает при выполнении прыжка |  |  |  | | Делает мах руками вперед |  |  |  | | Приземление на всю стопу, слегка согнув колени |  |  |  | | После приземления делает шаг вперед |  |  |  |     3. Соревнования в группах:  Первый участник выполняет прыжок вперед за отметку указанную учителем (близко к линии отталкивания), третий отмечает место приземления по пяткам. Второй старается перепрыгнуть линию приземления, как можно ближе к линии приземления первого. При этом место приземления фиксирует первый участник. Затем прыжок выполняет третий участник, фиксирует его приземление второй участник. И так далее. Участник, который не сможет перепрыгнуть очередную линию, выбывает из соревнований и приступает к выполнению дополнительного задания. Побеждает участник, выполнивший самый дальний прыжок.  Соревнования проходят одновременно в двух группах.  Задание для выбывших участников:   |  | | --- | | Задание для девочек:  Прыжки с подтягиванием коленей к груди  10 раз. |  |  | | --- | | Задание для мальчиков:  Прыжки с подтягиванием коленей к груди  12 раз. |   **Ф.О.** Учитель отмечает у себя достижения и ошибки учащихся, после дает рекомендации по исправлению и улучшению техники.  Дискриптеры:   * Подготовка к прыжку * Плотно прижатые стопы к поверхности отталкивания. * Приседание перед прыжком, не наклоняясь вперед * Приземление на полную стопу, сгибая колени | | | | | Простое свободное пространство,  свисток, секундомер,  рулетка, ноутбуки, ручки, карточки для оценивания по количеству групп, видеоролик по теме прыжок в длину с места.  https://www.youtube.com/watch?v=StH\_3V8BHXY  Карточки с описанием заданий.  Таблица для ФО учителя |
| **Конец урока**  3 мин | | Перестроение для окончания урока в одну шеренгу.  Игра на восстановление дыхания:  Закрыть глаза. Представить себя участником Соревнований в беге на 60м.  Учитель командует «на старт!», «внимание!», «марш!» и включает секундомер.  Учащиеся мысленно бегут 60м. На финише – делают шаг вперед, открывают глаза.  Желательно показать результат приближенный к своему времени бега.  **Рефлексия:**  **Мишень.**  Каждый ученик, оценивая свою работу на уроке, отмечает стикером на мишени как он понял материал. Чем ближе к мишени, тем понятнее и интереснее был урок | | | | | Секундомер,  Карточки с вопросами.  Мишень, стикеры для рефлексии |
| **Дополнительная информация** | | | | | | | |
| **Дифференциация – как вы планируете оказать больше поддержки?**  **Какие задачи вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | | | | **Оценивание – как вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | | **Межпредметные связи Проверка здоровья и безопасности**  **Связь с ИКТ**  **Связь с ценностями** | |
| Деление на группы по гендерному признаку.  Задания для мальчиков сложнее заданий для девочек. При выполнении задания по карточкам, во время обсуждения итогов работы в группе, более способные ученики указывают на ошибки, и подсказывают, как их исправить.  В игре выбывшие участники, получают дополнительные задания, в соответствии с их полом. | | | | В начале урока. Учитель наблюдает за правильностью выполнения учащимися упражнений. Поощрение, похвала, жесты. Исправляет ошибки.  В середине урока.  Самооценивание, взаимооценивание.  Метод кругового разговора. Команды должны пересмотреть свои ошибки, оценить их в группе. Они обсуждают, как они могут улучшить технику выполнения прыжка в длину. Их основные этапы и результаты  **Ф.О.** Устная обратная связь учителя каждому ученику. Учитель отмечает у себя достижения и ошибки учащихся, после дает рекомендации по исправлению и улучшению.  Дискриптеры:   * Подготовка к прыжку * Плотно прижатые стопы к поверхности отталкивания. * Приседание перед прыжком, не наклоняясь вперед * Приземление на полную стопу, сгибая колени | | Связь с предметами:  математика, история, самопознание, информатика. | |
| **Рефлексия**  Были ли цели урока/учебные цели реалистичными?  Все ли учащиеся достигли ЦО?  Если нет, почему?  Правильно ли проведена дифференциация на уроке?  Выдержаны ли были временные этапы урока?  Какие отступления были от плана урока и почему? | | | | Цели урока и обучения были реалистичны и доступны для всех учащихся.  Все учащиеся достигли цели урока  Дифференцированный подход осуществлялся по гендерному признаку и с учетом физических возможностей учащихся, что способствовало активной работе на уроке всех участников учебного процесса.  Временные рамки урока выдержаны.  Отступления от плана не было. | | | |
| **Общая оценка**  **Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  1. Активити в начале урока - Определение цели урока.  2. Использование ИКТ для ознакомления с техникой прыжка в длину  **Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?**  1. Активные формы преподавания.  2. Подбор эффективных подводящих упражнений  **Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках?**  1. Детям нравится работать в группе.  2. Самооценивание и взаимооценивание дисциплинирует и повышает мотивацию. | | | | | | | |