**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 ребятаОбратить внимание на правила работы в группе:**Правила работы в группе:** 1. Будь добросовестным по отношению к товарищам, работай в полную меру своих сил2. Слушай своего товарища внимательно, не перебивая.3. Говори тихо и спокойно4. 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 ОРУ4. 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 мальчики3. 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 груди10 раз. |

|  |
| --- |
| Задание для мальчиков:Прыжки с подтягиванием коленей к груди12 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\_3V8BHXYКарточки 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 урокаДифференцированный 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.  |