# Краткосрочный план

1 четверть, легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел долгосрочного плана: 8.1 Здоровье и фитнес через легкоатлетическую деятельность | Школа: КГУ СОШ № 40 |
| Дата: | ФИО учителя: Архипов Василий Викторович |
| Класс: 8 | Количество присутствующих:  | отсутствующих: |
| Тема урока: Деятельность, направленная на развитие прыгучести | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |  |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу) | 8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений |
| Цели урока | 1.знают, технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»2. умеют выполнять отдельные элементы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, фаза полета, приземление) 3. развивают физические качества: прыгучесть, координация движения, скорость, сила. |
| Критерии успеха | 1. весь класс может выполнить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на 2м.2. большинство класса может выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на 2,5м., с небольшими ошибками.3. более сильные ученики могут выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на 3м., и дальше. без ошибок. |
| Языковые цели | секіру-прыжокlonq jump – прыжок в длинужүгіру-бегflight-полет |
| Привитие ценностей  | Дисциплина- выполнение заданий по сигналу учителя (жесты, свисток, голосовые). Умение слушать и воспринимать материал. Взаимопощь. Патриотизм, пример - Гусман Косанов – первый призер Олимпийских Игр, Ольга Рыпакова – действующая чемпионка Олимпийских Игр.  |
| Межпредметные связи | Биология – знания о работе групп мышц при выполнении прыжка в длину. Физика – дальность прыжка в длину зависит от:-горизонтальной скорости разбега- оптимальных углов вылета в отталкиванииИстория – Гусман Ситтыкович Косанов советский легкоатлет, серебряный призёр Олимпиады-1960 в Риме (эстафета 4х100 метров), первый призёр Олимпийских игр — уроженец Казахстана и этнический казах.О спортсменке Рыпоковой О.В Лондоне - в 2012 году Ольга Рыпакова добыла свою первую в карьере олимпийскую золотую медаль в тройном прыжке с результатом 14 метров 98 сантиметров. В Рио-де-Жанейро (2016 года) с бронзовой медалью.  |
| Навыки использования ИКТ  | Сотовый телефон или планшет для показа видео о прыжке в длину |
| Предварительные знания | Знания о прыжках в длину с места, с разбега. Знают как выполнять прыжки с места, с разбега. Умение выполнять отдельные элементы, ,подводящие к прыжку в длину (бег, прыжки на одной ноге, многоскоки) |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** |
| Начало урока | Построение. Приветствие.Создание коллаборативной среды: Выполнить ряд строевых упражнений по команде, кто ошибся шаг вперед. Самого внимательного похвалитьСовместное с учащимися целеполагание:Самое известное животное Австралии – **кенгуру**, далеко – **прыгает**, быстро – **бегает**. Тема урока – **прыжки в длину с разбега**. Выполнить ОРУ на месте- упражнения на мышцы шеи- упражнения на мышцы рук, спины, ног- прыжковые упражненияВыполнить СБУ в движении- бег с высоким подниманием бедра- захлест голени назад - выпрыгивания вверх-детская радость- скрестный шаг- олений бег | планшет, сотовый телефон |
| Середина урока | Класс переходит в сектор для прыжков в длину. Вначале учащиеся выполняют подводящие упражнения - прыжки (с места, правым левым боком, спиной вперед, прыжки в длину с небольшого разбега). Детям, у которых не получается выполнить нужно показать упражнение на собственном примере или на примере другого ученика. После подводящих упражнений, я планирую , для определения физической подготовленности учащихся, провести тестовые прыжки, поточным методом. Каждый ученик выполняет по одному прыжку в длину с разбега, после чего класс делится на три подгруппы: 1. "Ученик – прыжки на 2м, 2. «Стажер» - прыжки на 2,5м, 3. «Мастер» - прыжки на 3м и дальше. После чего ученики каждой подгруппы совершают еще по два прыжка. Ученики других подгрупп оценивают прыжок, исправляют ошибки. При условии улучшения результатов прыжка, ученик может получить более высокое звание и призовые баллы.Для правильного выполнения упражнений , предлагаю улучшить технику прыжка для этого нужно выполнить ряд упражнений по прямой . Каждая подгруппа выполняет заданные упражнения «Скачок» «Шаг» «Прыжок», потом меняются:-прыжки на одной ноге через препятствия (сдутые мячи, обручи, кегли)–совершенствование скачка- многоскоки–совершенствование шага- прыжки на двух ногах «лягушка»-способствует укреплению мышц ног, улучшая прыжок.Оценивание:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Дисциплина | Прыжок в длину | Сумма |
| 1.Петров | 13 | 9 | 22-5 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Дисциплина :1.Пунктуальность, опоздание -52. Поведение на уроке-53.Внешний вид -5Прыжок в длину :1. «Ученик» от 2м до 2,5м: 3- 15, 10см – 3 балла
2. «Стажер» от 2,5м до 3м: 3- 15, 10см – 3 балла
3. «Мастер» от 3м и выше: 3- 15, 10см – 3 балла
4. Призовые – 3 балла

30-20 баллов – оценка 5, 19-13 баллов - оценка 412-9 баллов - оценка 3 |  |
| Конец урока | Построение. Восстановление дыхания-глубокий вдох носом, руки вверх-выдох ртом, руки вниз. Повторить несколько раз до полного восстановления дыхания.Измерение ЧССРефлексия: «Пъедестал»Золотой кубок – урок понравился;Серебряный кубок - урок понравился, но не все получилось;Бронзовый кубок - урок не понравился |  |
| **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 определения степени подготовленности учащихся я планирую провести тестовые прыжки в длину с разбега поточным методом. Более способные учащиеся переходят из одной группы в другую, получая звание выше и призовые баллы. Для более подготовленных учеников планирую провести прыжки в длину через скакалку. Для менее подготовленных, для развития прыжковых качеств: для девочек - подвижные игры «Классики», «Пятнашки»; для мальчиков – приседание с выпрыгиванием с гирей. | На основе составления плана кретериального оценивания, опираясь на цели урока.Дисциплина :1.Пунктуальность, опоздание -52. Поведение на уроке-53.Внешний вид -5Прыжок в длину :1. «Ученик» от 2м до 2,5м: 3- 15, 10см – 3 балла
2. «Стажер» от 2,5м до 3м: 3- 15, 10см – 3 балла
3. «Мастер» от 3м и выше: 3- 15, 10см – 3 балла
4. Призовые 3 балла

30-20 баллов – оценка 519-13 баллов - оценка 412-9 баллов - оценка 3На протяжении всего урока осуществлять формативное оценивание в виде похвалы, жестов, замечаний, советов. | Использование здоровьесберегающей технологии – восстановление дыхания, контроль за ЧСС, пропаганда ЗОЖ.Концентрация внимания. На протяжении всего урока напоминать правила ТБ и поведения на уроке. |