

Учитель физической культуры Пермяков В. В.

Тема урока: Прыжки в длину с разбега.

Раздел долгосрочного плана.

7.1.1 Развитие и улучшение навыков бега, прыжков и метания.

### Цель обучения

7.1.1.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений.

## Цели урока:

1. Знают технику безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега.
2. Умеют правильно выполнять фазы прыжка.
3. Развивают скоростно – силовые способности и прыгучесть.

## Критерии успеха:

1. Весь класс выполняют комбинации движений и могут прыгнуть 120 см.
2. Большинство выполняют комбинации движений и могут прыгнуть 150 см.
3. Некоторые используют последовательность комбинаций движений в упражнениях и могут прыгнуть 155 см. и дальше.

## Языковые цели:

. Умения выполнять синхронные движения различных физических упражнениях, способствующие физическому развитию.

Терминология: Прыгать - hop - секіру.

## Межпредметные связи:

Физика - Явление тяготения. Кинетическая энергия движущегося тела. Потенциальная энергия поднятого тела. Переход одного из этих видов энергии в другой.



Навыки использования ИКТ :

Ноутбук - показ техники безопасности при прыжках в длину с разбега.

Цифровой фотоаппарат.

Предварительные знания:

Прыжки в длину с места.

Игра «Светофор» на внимание.

Учитель называет цвета светофора, а учащиеся выполняют движения, соответствующие названному цвету.

- красный – прыжок,
- жёлтый – присед,
- зелёный – хлопок.

По сигналу учителя начинается игра

## Начало урока 15 мин.

1. Построение.

2. Приветствие - "Пожелай удачи другу". (По команде справа, по команде слева).

3. Создание колоборативной среды через игру «Зайцы в огороде.»

4. Целиполагание: Использую 2 загадки для составления из ответов темы урока:

1. Разбегаемся быстрее,

Группируемся сильнее.

После тянемся вперед,

Грузно падаем в песок.

Метку выставим одну.

Это спорт –

**прыжки в длину.**

2. Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко — ...

**бег.**

5. Разминка и общеразвивающие упражнения которые расписанные в плане урока.

## Середина урока 15 мин.

### Ход урока

1. Показ видеоролика "Техника безопасности на уроке «Прыжки в длину с разбега»".
2. Дифференциация: Задание по теме урока.  
Для менее способных учеников: Прыжки в длину с ударом двумя руками по подвешенному набивному мячу на высоте 2 метра.  
Для более способных учеников: Прыжки в длину через препятствия.  
Для одарённых учеников: Прыжки в длину с контрольной линии на результат. (Соревнования)

Середина урока 15 мин.

### 3. Критерии оценивания: по 4 дескрипторам.

Критерии и выставаемый балл.		Дескрипторы	Баллы	Средний балл
		Правильное выполнение		
Прыжки 120 см	10			
Прыжки 150 см	5			
Прыжки 155 см и дальше	3			
		Игра "Зайцы в огороде"		
Соблюдение правил игры	10			
Нарушение правил	5			
Несоблюдение правил	3			
		Дисциплина		
100%	10			
1 нарушение	5			
2 и более нарушений	1			
		Дифференциация		
Менее способных учеников 10 ударов по мячу.	За каждый удар 1 балл			
Более способных учеников 10 препятствий	За каждое препятствие 1 балл			
Одарённых учеников	10, 8, 6, 4, 2 баллов за занятые места			

30 - 40 баллов - "золотая медаль" 1 место

20 - 29 баллов - "серебряная медаль" 2 место

10 - 19 баллов - "бронзовая медаль" 3 место

# Конец урока 10 мин.

## Ход урока

### 1. Построение. Игра "Секундомер"

Ученики закрывают глаза считают до 120, при этом сосчитать надо по секундам.

2. Рефлексия. "Лестница успеха" Используются две скамейки разной высоты, ученики должны занять своё место на скамейке, где они себя ощущают по знанием пройденного урока:

1. Высокая скамейка - Урок понравился, усвоил все знания и применяю их.

2. Низкая скамейка - Урок понравился, усвоил все знания, но затрудняюсь их применять.

3. Перед скамейками (на земле) - Урок не понравился, усвоил не все знания, затрудняюсь их применять.

**Делается общая фотография.**

3. Домашнее задание:

Упражнение на развития прыгучести: Прыжки со скакалкой (на максимальный результат) 4 подхода по 40 секунд.



1. Для менее способных учеников:  
Прыжки в длину с ударом двумя руками по подвешенному набивному мячу на высоте 2 метра.
2. Для более способных учеников:  
Прыжки в длину через препятствия.
3. Для одарённых учеников: Прыжки в длину с контрольной линии на результат. (Соревнования).

Формативное оценивание через похвалу в течении урока, жестами, визуально.

В конце урока проводится взаимооценивание. Во время построения ученики должны оценить рядом стоящего (справа, слева) ученика с помощью жестов: «отлично» - рукопожатие, «хорошо» - похлопывание по плечу, «надо стараться» - разведение рук в стороны.

Прыжковая яма заполнена песком на глубину 20-40см. Необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление ученика на ноги.

### **Ученик должен:**

- класть грабли зубьями вниз
- не выполнять прыжки на неровном грунте, не приземляться на руки
- выполнять прыжок, после разрешения учитель
- выполнять прыжки поочерёдно
- после прыжка освободить прыжковую яму и вернуться на исходное место.



---

**пасибо за**

---

**вниманию!**