
АКМОЛИНСКАЯ ОБЛАСТЬ ЕСИЛЬСКИЙ РАЙОН.
ГУ «КУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Урок в 7 классе

Тема: «Прыжки и их разновидности.»

Цель обучения: 7.1.2.2. Совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений.

Учитель физической культуры: Гузенко Светлана Юрьевна

ЦЕЛИ УРОКА

```
graph TD; A[ЦЕЛИ УРОКА] --> B[Все учащиеся будут уметь:]; A --> C[Большинство учащихся будут уметь:]; A --> D[Некоторые учащиеся будут уметь:];
```

Все учащиеся будут уметь:

- Выполнять технику безопасности на уроке.
- Знать технику прыжков

Большинство учащихся будут уметь:

- Координировать положение тела в полёте.
- Выполнять разбег, точность при отталкивании,
 - правильно приземляться в прыжковую яму.

Некоторые учащиеся будут уметь:

- Сохранять правильное положение тела, во время отталкивания, полёта, приземления.
 - Уметь группироваться при приземлении.

ЯЗЫКОВАЯ ЦЕЛЬ
УЧАЩИЕСЯ СМОГУТ
УЛУЧШИТЬ СВОИ
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ
ПОСРЕДСТВОМ
ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ
ПРЫЖКА; БУДУТ
ФОРМИРОВАТЬСЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА,
КОТОРЫЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В
СОГЛАСОВАННОЙ РАБОТЕ
МЫШЦ И ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА, УЧАЩИЕСЯ
МОГУТ ДЕМОНИСТРИРОВАТЬ
НАВЫК УМЕНИЯ
ВЫПОЛНЯТЬ ПРЫЖОК.

Предметная лексика и терминология:

разбег, доска для отталкивания, рулетка, прыжковая яма, флажки,

Полезные фразы для диалога/письма:

техника безопасности, прыжок, прыжковая яма, группировка.

Вопросы для обсуждения:

Какие подводящие упражнения используют при выполнении прыжков? Как правильно приземляться?

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ УРОКА:

Словесный – строевые упражнения на месте .

Групповой – Общие развивающие упражнения.

Демонстрационный – выполнение прыжка в длину с разбега.

Индивидуальный – подбор, и показ упражнений.

Эксперимент – Развитие критического мышления, творческих способностей в играх.

ЗАПЛАНИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(К) Построение в одну шеренгу.

Сообщение задач урока.

Строевые упражнения: повороты «направо», «налево», «кругом».

(К) Ходьба и её разновидности:

- на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, спортивная ходьба.

(К) Бег и его разновидности:

- обычный бег, с изменением направления, с выносом прямых ног вперёд, с выносом прямых ног вперёд, с высоким подниманием бедра, многоскоки.

(К) Ходьба с восстановлением дыхания. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.

(К.Д.И) Прыжок подразделяется на фазы; разбег, отталкивание, полёт, приземление - заключительная фаза прыжка , которая имеет большое значение для результата.

(К.Г.П)Подводящие упражнения:

- прыжки в длину с 2-5 шагов разбега, с постановкой толчковой ноги на место отталкивания**
- про бегание 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания.**
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.**
- прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу.**

(Э) Для развития творческих способностей у учащихся провожу подвижные игры с элементами прыжков.

Размышления:

Какие группы мышц участвуют при выполнении прыжков? Выявить и исправить ошибки .

Дифференциация

Для всех:

Сохранять равновесие тела во время полёта и приземления.

Уметь правильно сочетать движения разных частей тела

Для сильных учеников.

Дать возможность выполнить показательные прыжки

Оценивание

Демонстрирует технику безопасности.

Ставит правильно ногу на опору.

Выполняет упражнения последовательно.

Междисциплинарные

связи

Биология- пульсометрия

Физика - траектория полёта

Математика- угол вылета, единицы измерения, (метр, сантиметр)

РЕФЛЕКСИЯ

Используйте данный раздел для рефлексии урока. Ответьте на вопросы о вашем уроке из левой колонки.

Были ли цели урока/учебные цели реалистичными?

Цель достигнута.

Чему ученики научились сегодня?

Прыжку в длину с разбега

Какой была атмосфера урока?

Дружелюбная

Хорошо ли сработал мой дифференцированный подход к работе?

Мой дифференцированный подход сработал

Уложился ли я в график?

В график уложилась

Какие изменения я хотел бы внести в свой план и почему?

Больше применять работу с ИКТ на уроке.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА

КАКИЕ ДВА АСПЕКТА УРОКА ПРОШЛИ ХОРОШО (ПОДУМАЙТЕ, КАК О ПРЕПОДАВАНИИ, ТАК И ОБ ОБУЧЕНИИ)?

- ДЕТИ ХОРОШО ОСВОИЛИ ФАЗЫ ПРЫЖКА.**
- НАУЧИЛИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИЗЕМЛЯТЬСЯ**

КАКИЕ ДВЕ ВЕЩИ МОГЛИ БЫ УЛУЧШИТЬ УРОК (ПОДУМАЙТЕ, КАК О ПРЕПОДАВАНИИ, ТАК И ОБ ОБУЧЕНИИ)?

- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРТОЧЕК, СООБЩЕНИЯ.**
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ БОЛЬШЕ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ.**

ЧТО Я УЗНАЛ (А) О КЛАССЕ ИЛИ ОТДЕЛЬНЫХ УЧЕНИКАХ ТАКОГО, ЧТО ПОМОЖЕТ МНЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ УРОКУ?

ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ КЛАССА. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ КАЖДОГО УЧАЩЕГОСЯ.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

