

---

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!!!

