

Презентация

Урока физической культуры



27.10.2011

Санкт-
Петербург

Тема: «Прыжок в высоту способом «перешагивание»»

Основные задачи:

1. Научить технике маховых движений ног при прыжке в высоту способом «перешагивание»
2. Научить согласованию разбега с отталкиванием при прыжке в высоту способом «перешагивание»
3. Содействовать усвоению знаний учащихся о ритме разбега при прыжке в высоту способом «перешагивание»
4. Способствовать воспитанию смелости и решительности.

Место проведения: Спортзал

Время проведения: 9 часов 00 минут – 9 часов 40 минут

Инвентарь: 5 матов, 2 резиновых эспандера, мел

Урок проводит: Башнин Н.Н.

Подготовительная часть урока



12 минут

Подготовительная часть урока 12 минут

Частные задачи

Содействовать восстановлению ритма дыхания до коллективной, равномерного. Организовать побуженным к выполнению учащимся для выполнения основной части урока

Содержание учебного материала

ИП – стоя на коленях, руки в стороны
Правую ногу выдвинуть вперед
360 градусов вращением
на правой с захватом рукой голенистола левой ноги
4 – ИП.

Дозировка

По 8-10 прыжков на каждую сторону каждой ногой

Организационно-методические указания

Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся выполняли упражнения правильно, в том числе и их количество. Учитель должен считать. Голенистола вправо, вытянуть руки в тазобедренном суставе вперед

Основная часть урока



20 минут

Основная часть урока (20 минут)

Частные задачи

Назвать представлений и маховым движением правой руки при выполнении в воздухе используемых «переводов» в паре.

Содержание учебного материала

И.П. Выпад левой ногой вперед Руки согнуть в локтевых суставах.
Почти прыжки через «К» (подтянуть ноги и командой переводить в стартер с двух ног по два шага вправо и влево с шагом в четыре шага вправо и влево на правой и левой в безриемной фазе левую толчковую ногу (для левши зеркальное отображение)

Дозировка

6-8 раз

Организационно
Методические
указания

Акцентировать внимание на выполнении на гимнастической скамье. Учитель проговаривает команду «Носок под пальцами стопы маховой ноги до уровня плечевого пояса». Указание: «Возьмите в руки по два шага и сделайте прыжок». Прыжок осуществляется по команде учителя касаясь рукой толчковой ноги. По одному человеку из каждой группы произведение на скамье толчковой ногой в толчке. Место толчка для девочек 30-60 см, для мальчиков – 60-70 см. Обратит внимание на работу стопы (перекат с пятки на носок)

Заключительная часть урока



8

МИНУТ

Заключительная часть урока (8 минут)

Частные задачи

Стимулировать осмысление
организовать внимание
учащихся и настроить их на
собственной учебно-
предстоящую учебную работу.
познавательной деятельности.

Содержание
учебного
материала

Подведение итогов урока.
Игра «третий лишний»
Оценка степени решения
задач. Выделение лучших
и выставление оценок за
урок

Дозировка

Организационно
Методические
указания

Стимулировать
учащихся к самоанализу
Стимулировать
результативности
тактические приемы игры
собственной
деятельности на уроке

