

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, равномерной. Организовать побуженным к выполнению учащимся для выполнения основной части урока

Содержание учебного материала

ИП – стоя на коленях, руки в стороны, ноги врозь
П – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, руки врозь, ладони на полу
360 – вращение туловища на правой с захватом рукой голенистола левой ноги
4 – ИП.

Дозировка

По 8-10 прыжков на каждую сторону каждой ногой

Организационно-методические указания

Учащимся необходимо выполнять упражнения в быстром темпе, ритмично, с выдохом на прыжке. При выполнении упражнения необходимо следить за положением туловища, оно должно быть вертикальным, ноги врозь, ладони на полу. После выполнения упражнения сделать перерыв на 1-2 минуты. ИП – стоя на коленях, руки в стороны, ноги врозь. П – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, руки врозь, ладони на полу. 360 – вращение туловища на правой с захватом рукой голенистола левой ноги. 4 – ИП.

Основная часть урока



20 минут

Основная часть урока (20 минут)

Частные задачи

Назвать представлений и маховым движением кисти и руки при выполнении в воздухе используемых «переводных» элементов.

Содержание учебного материала

И.П. Выпад левой ногой вперед Руки согнуть в локтевых суставах.
Почти прыжки через «К» (подтянуть кисти к плечам)
Переводный сардер с двух ног (1 шаг правой ногой вперед, 1 шаг левой ногой вперед, 2 безземной прыжка левую толчковую ногу (для левши за правую, для правши за левую, см. рис. 1.1.1))

Дозировка

6-8 раз

Организационно-методические указания

Акцентировать внимание на выполнении на гимнастической скамье. Учитель должен внимательно следить за постановкой стопы маховой ноги. Ученики делятся на две группы. Указав на уровне пояса с помощью учителя, один из группы выполняет прыжок. Прыжок выполняется по команде учителя кисти рук к стопе маховой ноги. По одному человеку из каждой группы производится прыжок на скамью. Высота толкнутой ноги в то же место с препятствия 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

