

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 работы, равномерного. Организовать побужению к выполнению учащимися для выполнения основной части урока

Содержание учебного материала

ИП – в стойке на голени
360 градусов в воздухе
4 – И.П.

Дозировка

По 8-10 прыжков на каждую сторону каждой ногой

Организационно-методические указания

Ученики должны понимать, что прыжки выполняются в ритме дыхания. Учитель должен следить за ритмом дыхания учащихся и направлять их внимание на ритмический характер прыжков. Подпрыгнув, ноги должны быть впереди и касаться пола. Прыжки выполняются в ритме дыхания. В исходном положении (И.П.) ноги должны быть на уровне плеч, руки в стороны. Прыжки выполняются в ритме дыхания. В прыжке ноги должны быть впереди и касаться пола. Прыжки выполняются в ритме дыхания. В прыжке ноги должны быть впереди и касаться пола. В прыжке ноги должны быть впереди и касаться пола. В прыжке ноги должны быть впереди и касаться пола.

Основная часть урока



20 минут

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

