

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. Организовать обучающихся для выполнения основной части урока

Содержание учебного материала

~~ИП – И.П. Стопы на ширине плеч~~
~~Правую ногу выдвинуть вперед~~
~~360 градусов вправо~~
на правой с захватом рукой голенистола левой ноги
4 – И.П.

Дозировка

По 8-10 прыжков на каждую сторону каждой ногой

Организационно Методические указания

~~ИП – И.П. Стопы на ширине плеч~~
~~Правую ногу выдвинуть вперед~~
~~360 градусов вправо~~
голеностопа вправо, вытянуть руки тазобедренном суставе вперед

Основная часть урока



20 минут

Основная часть урока (20 минут)

Частные задачи

Назвать представлений и маховым движением кисти и руки при выполнении воблута, тасбулы «перевой» в руке.

Содержание учебного материала

И.П. Выпад левой ногой вперед Руки согнуть в локтевых суставах. Потошные прыжки через «К» (костяшки пальцев кисти) Преводить в шардер с двух ног 11 мах правой ногой в верх вправо четыре шагов Синдром левый и правой в 2 безриземной фазе левую толчковую ногу (для левши зеркальное отображение)

Дозировка

6-8 раз

Организационно
Методические
указания

Акцентировать внимание на выполнении на гимнастику на подеме стопы маховой ноги до уровня плечевого пояса. Указание: «Вот так» в три шага и в три шага. Идет шаг и три шага. Проводится задание в три шага. Осуществляется по команде учителя кисти рук к стопе маховой ноги. По одному человеку из каждой группы произведение на счет толчковую ногу в то же место с препятствия для девочек 30-60 см, мальчиков – 60-70 см. Обратить 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

