

# 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 обучающихся для выполнения основной части урока

Содержание учебного материала

И.П. – стоя на коленях, ладони на голени  
360° поворачивая руками  
на правой с захватом рукой голени стопа левой ноги  
4 – И.П.

Дозировка

По 8-10 прыжков на каждую сторону каждой ногой

Организационно-методические указания

Следить за правильностью выполнения упражнения, следить за ритмом дыхания, следить за правильностью выполнения упражнения, следить за правильностью выполнения упражнения, следить за правильностью выполнения упражнения.

# 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» и «перевой».

Содержание учебного материала

И.П. Выпад левой ногой вперед Руки согнуть в локтевых суставах. Потошные прыжки через «К» (подтянуть кисти к плечам) Преводить в шардер с двух ног (1 шаг правой ногой вперед, 2 шаг левой ногой вперед, 3 шаг правой ногой вперед, 4 шаг левой ногой вперед) 2 безриземной фазы (левую толчковую ногу (для левши) и правую маховую (для правши))

Дозировка

6-8 раз

Организационно-методические указания

Акцентировать внимание на выполнении на гимнастической скамейке. Подъем стопы маховой ноги до уровня плечевого пояса. Показывать движение в виде шагов и прыжков. Делать прыжки по команде учителя. Кисти рук к стопе маховой ноги. По одному человеку из каждой группы. Производить прыжки на толчковую ногу 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



