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 равномерного. Организовать учащихся для выполнения основной части урока
Содержание учебного материала	На правой с захватом рукой голеностопа левой ноги 4 – И.П.
Дозировка	По 8-10 прыжков на каждую сторону каждой ноге
Организационно Методические указания	голеностоп в тазобедренном суставе вперед

Основная часть урока

20 минут

Основная часть урока (20 минут)

Частные задачи	[illegible] в легкой атлетике.
Содержание учебного материала	И.П. Выпад левой ногой вперед. Руки согнуть в локтевых суставах. «И» предварительная команда 1 – мах правой ногой вверх 2 – [illegible] 3 – [illegible] (Для левой ноги зеркальное отображение) Поточные прыжки через препятствия в шаге с двух-четырех шагов [illegible]
Дозировка	6-8 раз
Организационно Методические указания	Акцентировать внимание на подъеме стопы маховой ноги до уровня плечевого пояса, с одновременным вытягиванием кистей рук к стопе маховой ноги. Требовать приземления на толчковую ногу в тоже место, с которого произошло отталкивание. Учащиеся делятся на две группы (мальчики и девочки). Прыжок осуществляется по команде учителя по одному человеку из каждой группы учащихся. Высота препятствия для девочек 50-60 см, мальчиков – 60-70 см [illegible] Обратить внимание на работу стопы (перекат с пятки на носок)

Заключительная часть урока

8 минут

Заключительная часть урока (8 минут)

Частные задачи	Организовать внимание учащихся и настроить их на предстоящую учебную работу. Стимулировать осмысление учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.
Содержание учебного материала	Подведение итогов урока. Оценка степени решения задач. Выделение лучших и выставление оценок за урок Игра «Третий лишний»
Дозировка	
Организационно Методические указания	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке Стимулировать тактические приемы игры