

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 9 часов 00 минут – 9 часов 40
проведения: 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 нормального темпа, равномерного. Организовать побуждение к участию учащихся для выполнения упражнений к работе основной части урока

Содержание учебного материала

[illegible]

Дозировка

По 8-10 прыжков на каждую ногу

Организационно Методические указания

[illegible]

Основная часть урока



20 минут

Основная часть урока (20 минут)

Частные задачи

Назвать традиционный и авторский дизайн «модерном» и «постмодерном» – это все равно что назвать «модерном» и «постмодерном» произведения искусства, созданные в XIX и XX вв. В современном искусстве и дизайне нет «модерна» и «постмодерна», как не было «модерна» и «постмодерна» в искусстве XIX и XX вв. Современное искусство и дизайн – это искусство и дизайн XXI в. XXI в. – это время, когда искусство и дизайн существуют в единстве с жизнью, а не в отрыве от нее, как это было в XIX и XX вв. Современное искусство и дизайн – это искусство и дизайн, который не только отражает жизнь, но и создает ее. Современное искусство и дизайн – это искусство и дизайн, который не только отражает жизнь, но и создает ее. Современное искусство и дизайн – это искусство и дизайн, который не только отражает жизнь, но и создает ее.

Содержание учебного материала

И.И.Т. Выход левой ногой вперед Руки
соединить в локтевых суставах.
Поточные прыжки через
«1» препятствия на 1-м этапе
Преводный в размер с двух
11. Мах правой ногой вверх
середы трех шагов
с 1-м шагом в той же мере
2 безриемой крива левую толчковую
3. Прыжки в длину с правой
описание)

Дозировка

6-8 раз

Организационно Методические указания

Акцентировать внимание на
Ангелы провела на гимназическом
подъем стопы маховой ноги до
указания учителя на две группы.
Указание дается от бедра в сторону ног и
(матрицы и девок), чтобы
одновременно вентилированием
продвигается по команде учителя
кистей рук к стопе маховой ноги.
Участники упражнения
тренируют человека из каждой
группы учащихся. Высота
своих ног в тоже место с
препятствия для девочек 50-60 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 результативности
настрой их на
собственной учебно-
предстоящую учебную работу.
познавательной деятельности.

Содержание
учебного
материала

Подведение итогов урока.
Оценка степени решения
Игра «третий лишний»
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

