



корпорация
русский
учебник

Тема вебинара:

Современный урок физической культуры. Обучение прыжкам в длину и в высоту

Горюнова Елена Руслановна,
старший ведущий редактор центра
естественнонаучного образования,
редакция физической культуры и ОБЖ

УРОК Физической культуры

**Массовая форма
организации
систематических
занятий школьников**

**Основан на
программе
физического
воспитания**

**Осуществляется
под руководством
педагогов с учётом
возрастно-половых
и индивидуальных
особенностей
учащихся**

**Способствует
направленному
развитию и
физической
подготовке
учащихся**

ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ

1. Чёткость постановки целей и задач.



ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ

2. Обеспечение безопасности урока.

3. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач.

4. Целесообразный отбор средств и методов обучения с учётом дидактической цели и задач урока.

5. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ

6. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.
7. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.
8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся.

СТРУКТУРА УРОКА

Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть

ЗАДАЧИ УРОКА

Образовательные

При разучивании этого способа передвижения на лыжах необходимо обратить внимание на следующие особенности:

- скольжение следует выполнять на согнутой в колене ноге (колени находятся над подъёмом или носком ноги);

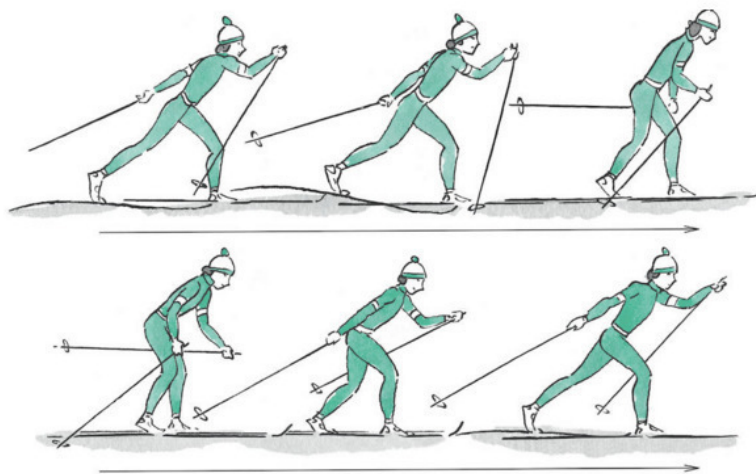


Рис. 17. Попеременный двухшажный ход

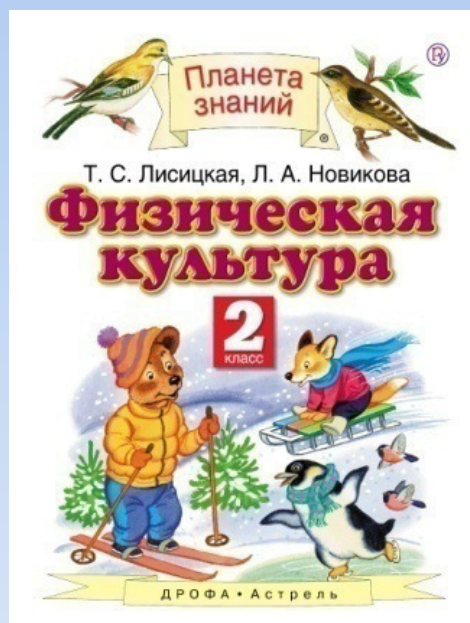
- толчок палкой надо начинать с момента постановки её на снег мягким давлением согнутой в локтевом суставе руки (необходимо отталкиваться, а не переставлять палку);
- во время скольжения сохранять устойчивое равновесие;
- следить за согласованностью всех движений;
- стремиться, чтобы туловище поворачивалось в сторону толчковой руки, удлиняя отталкивание.

Овладеть попеременным двухшажным ходом помогают ходьба скользящим шагом без палок и с палками и подводящее упражнение — скольжение на



ЗАДАЧИ УРОКА

Оздоровительные



Закаливание на солнце лучше выполнять в утренние часы с 8 до 11 ч. при температуре воздуха не ниже 18 °С.

Под влиянием солнечных лучей в коже образуется витамин D, необходимый для роста костей. Вначале пребывание на солнце надо ограничить 10-ю мин, постепенно увеличивая время до 30-и мин.



Закаливание водой полезно в любое время года. В 1-м классе вы познакомились с обтиранием тела. К другим закаливающим процедурам относятся *общие и ножные ванны*, душ, купание в море, реке, бассейне.

Ножные ванны можно проводить ежедневно в течение 2—3 мин, постепенно доводя температуру воды до 18—15 °С.

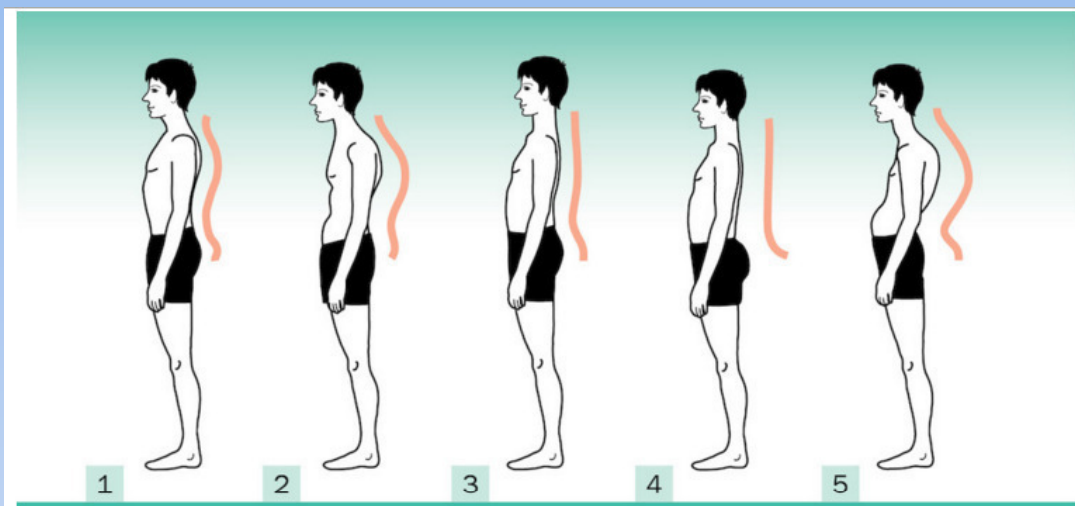


2. В какое время лучше находиться на солнце?
3. Какие виды закаливания водой ты знаешь?
4. Поиграйте друг с другом в игру, кто больше назовет правил закаливания.



ЗАДАЧИ УРОКА

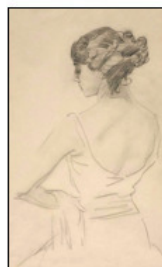
Воспитательные



Виды осанки: 1 — нормальная осанка; 2 — круглая спина; 3 — плоская спина; 4 — плоско-вогнутая спина; 5 — вогнуто-круглая спина

Правила хорошей осанки.

- Спина всегда остаётся ровной, и в положении сидя, и в положении стоя. Прямая спина воспринимается окружающими как сигнал о том, что у человека всё хорошо, а сутулая словно говорит, что человеку тяжело, что он терпит неудачи.
- Плечи развёрнуты и опущены.
- Нельзя сгибаться в пояснице. Согнутая поясница старит человека. «Старческой» осанке способствует сидячий образ жизни.
- Походка должна быть лёгкой, пружинящей.
- При движении плечи ровно плывут вперёд, подбородок смотрит вперёд, голова имеет горделивую посадку.
- Живот должен быть втянут, ягодицы подтянуты.



Балерины на картинах художников — В. Серова (слева) и Э. Дега

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Техника безопасности на уроках физической культуры

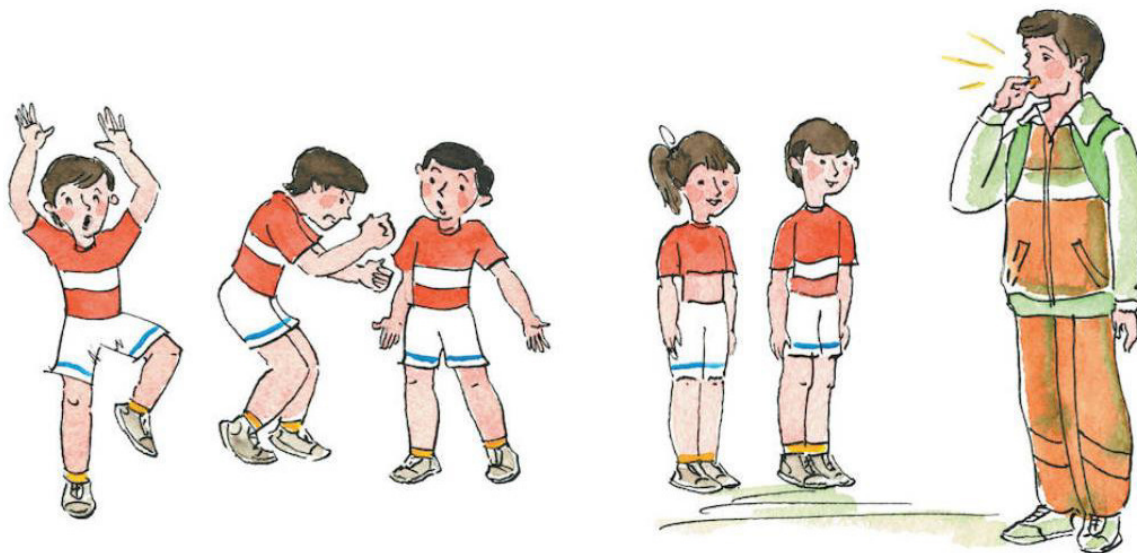
Техника безопасности на уроках физической культуры

1. Необходимо следить за своим самочувствием и строго выполнять указания учителя.
2. По сигналу (свистку) или команде «Стоп!» учителя выполнение упражнения надо немедленно прекратить, встать лицом к учителю и выслушать замечания.

На уроках физкультуры

запрещается:

- ✗ что-либо жевать и сосать (жевательную резинку, конфеты, леденцы);
- ✗ кричать, топтать ногами, грубить и угрожать кому-либо;



- ✗ виснуть на баскетбольных щитах и кольцах, волейбольной сетке;
- ✗ вставать ногами на растяжки спортивных снарядов;
- ✗ виснуть на решётках, установленных на окнах и вентиляционных люках;
- ✗ мешать товарищам выполнять упражнения;
- ✗ брать спортивный инвентарь без разрешения учителя;



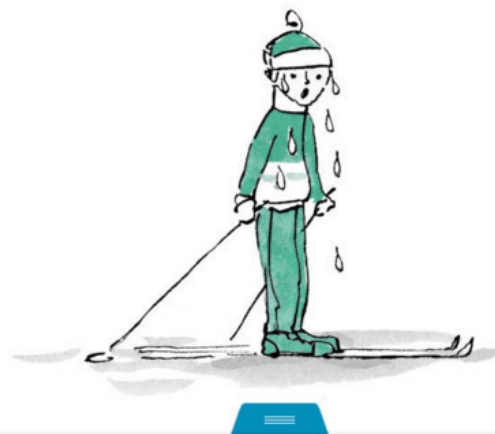
УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5-6 классы»

Техника безопасности на уроках физической культуры

Общие требования техники безопасности

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности:

- ногти на руках должны быть коротко острижены; очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять;
- на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий; прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;
- во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя; выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;



УМК Т. С. Лисицкой «Физическая культура. 1-4 классы»

Прыжки

Прыжки — это простой и естественный способ преодоления препятствий. В зависимости от характера этих препятствий различают прыжки в длину, в высоту, с шестом, тройной прыжок. Какое красивое зрелище прыжки в лёгкой атлетике! Подобно птицам, спортсмены преодолевают земное притяжение, выполняя прыжки значительно выше своего роста.



Прыжковые упражнения необходимы растущему организму. Они прекрасно развивают мышцы ног, спины, **брюшного пресса**, способствуют совершенствованию физических качеств. Кроме того, при выполнении прыжков воспитывается смелость и решительность.



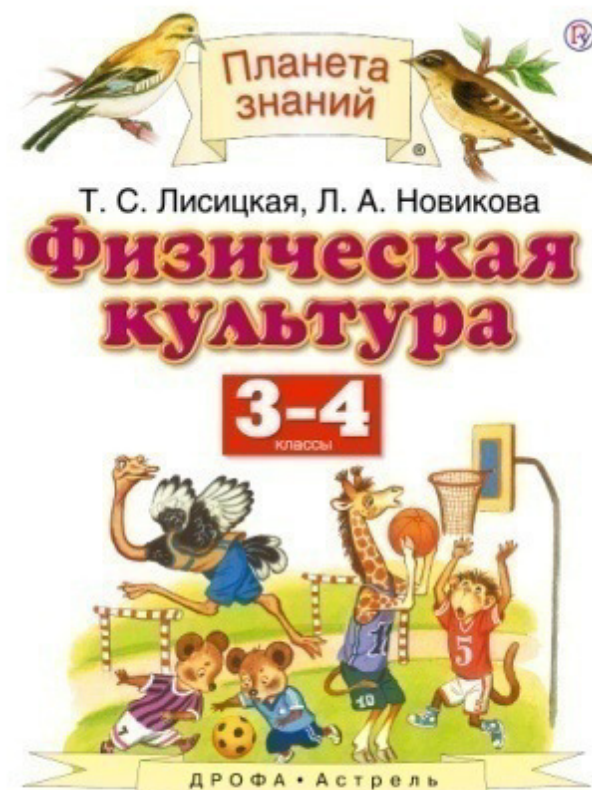
Вы продолжите обучение прыжкам в высоту, длину, со скакалкой.

Выполняя прыжки, не забывайте о разминке, прежде всего голеностопного сустава. Приземляйтесь сначала на переднюю часть стопы, перенося затем тяжесть тела на всю стопу и сгибая колени.



- Расскажите, с какими движениями должны совпадать вдох и выдох во время выполнения физических упражнений.
- Перечислите различные виды прыжков.

17

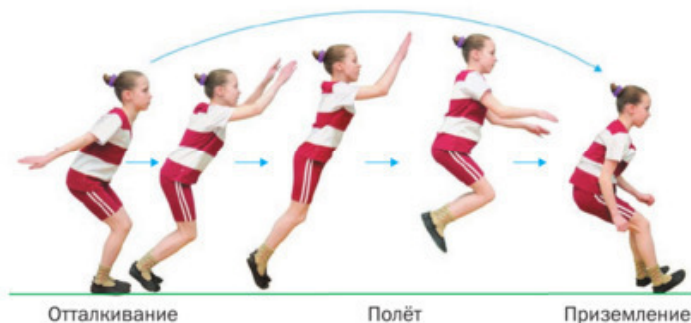


УМК Т. В. Петровой и др. «Физическая культура. 1-4 классы»

Прыгаем

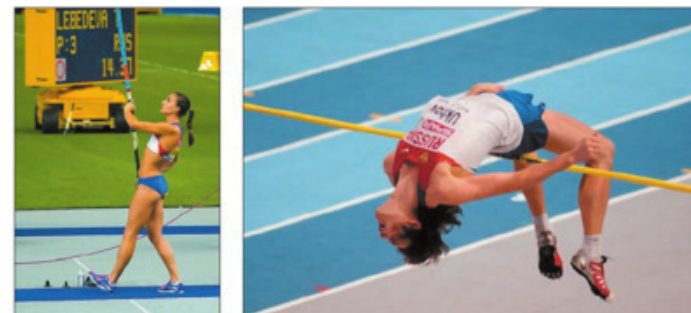
→ Тело человека совершает полёт и при беге, и во время прыжков. Отличаются ли прыжки от бега?

Во время **прыжков** тело человека тоже проходит три фазы, как во время бега. Этим прыжки похожи на бег. Но прыжки, в отличие от бега, — это преодоление длинных или высоких препятствий (реальных или воображаемых).



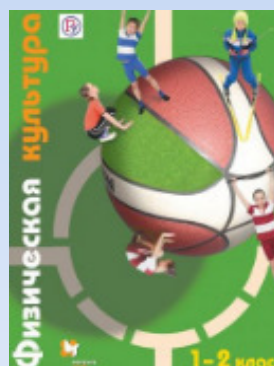
67

Прыжки выполняют с разбега и с места, толчком одной ногой или двумя ногами. Прыгают вперёд, назад или в бок. На Олимпийских играх проводят соревнования по прыжкам в длину, в высоту с разбега и по прыжкам в высоту с шестом.



Олимпийские чемпионы: Елена Исинбаева (прыжки с шестом) и Иван Ухов (прыжки в высоту)

В школе изучают прыжки в длину с места, в длину с разбега и прыжки в высоту. Это хорошее средство для развития быстроты и силы. Но прыгать нужно по правилам. В этом случае учитываются физические особенности тела человека и получается наилучший результат. Если прыгать, не соблюдая правила, то результат будет намного ниже.



Прыжки в длину

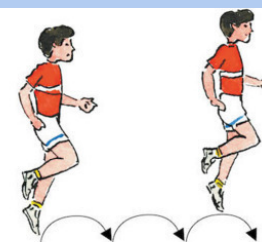
76

Прыжки в длину используют для преодоления горизонтальных препятствий. Эти прыжки развивают ловкость, быстроту, силу и умение ориентироваться в пространстве.

Прыжковые упражнения

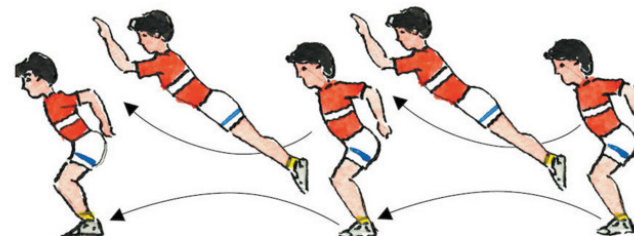


Прыжок с преодолением горизонтального препятствия



Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд

77



Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд



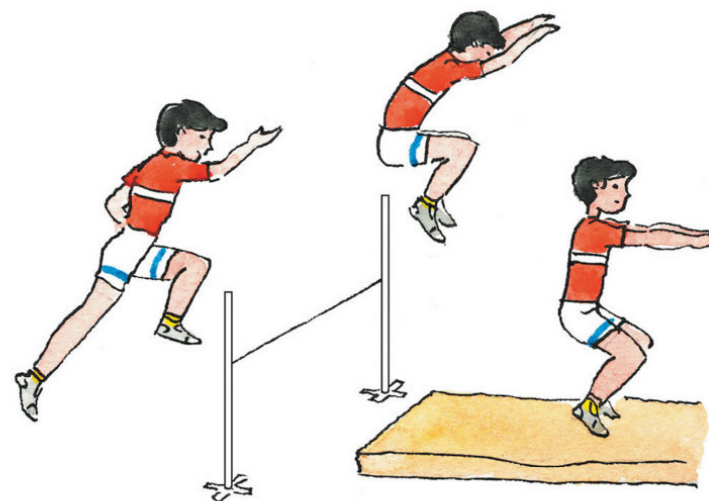
Прыжки в длину

Попробуйте прыгать так:



Прыжки в высоту

164



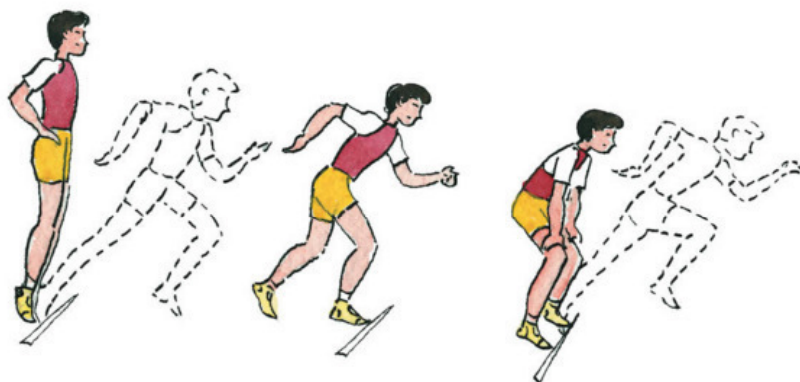
Прыжок в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги (высота препятствия 30—45 сантиметров)



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Прыжки в длину. Разбег

Разбег можно выполнять из различных исходных положений.



Исходные положения перед началом разбега

Наиболее рациональным считают исходное положение, которое изображено на рисунке справа.



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Прыжки в длину. Разбег



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Прыжки в длину. Разбег



При разбеге нужно обратить внимание на следующее:

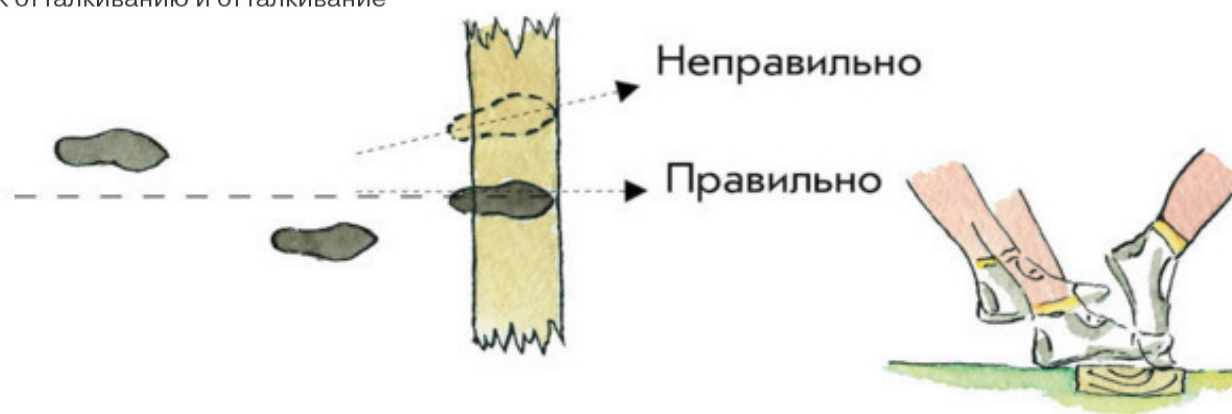
- ▶ разбег должен составлять 12—16 беговых шагов;
- ▶ начинать разбег надо всегда с одной и той же ноги;
- ▶ длина первых шагов должна быть одинаковой;
- ▶ надо как можно быстрее развить высокую скорость;
- ▶ перед отталкиванием верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном положении;
- ▶ нельзя удлинять или укорачивать шаги, это замедляет разбег.

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Прыжки в длину. Отталкивание.



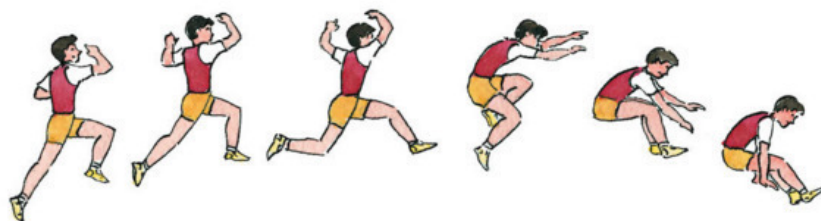
Подготовка к отталкиванию и отталкивание



Постановка толчковой ноги на брусок при отталкивании

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Прыжки в длину. Полёт



Фаза полёта при прыжке в длину



В полёте следует:

- ▶ в начале полёта сохранить положение, принятое при отталкивании;
- ▶ опорную ногу после отталкивания оставить позади туловища;
- ▶ перед приземлением обе ноги вынести маховым движением вперёд, а верхнюю часть тела сложить (как перочинный ножик);
- ▶ обе ноги держать на одинаковой высоте, почти параллельно прыжковой яме, грудью касаться коленей, руки отвести вниз назад.

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Прыжки в длину. Отталкивание.

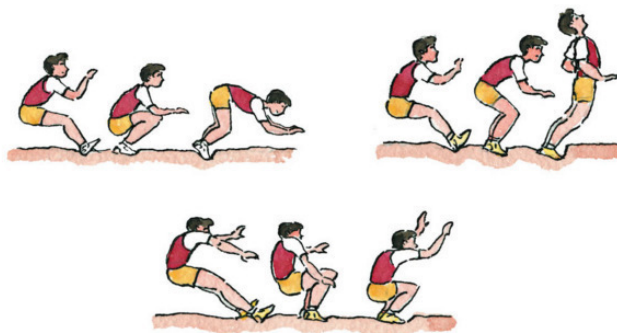


При отталкивании необходимо:

- ▶ последний шаг выполнять быстрее, чем предыдущие;
- ▶ пяткой только на миг надо касаться грунта, быстро перекачивая стопу на носок;
- ▶ энергично оттолкнуть брусок назад и выпрямить тело;
- ▶ верхнюю часть туловища держать в вертикальном положении, смотреть вперёд;
- ▶ бедро маховой ноги поднять до горизонтального положения;
- ▶ содействовать отталкиванию маховыми движениями рук.

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

Прыжки в длину. Приземление



Три варианта приземления

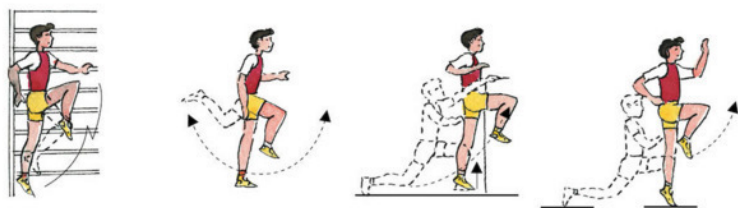


При приземлении важно:

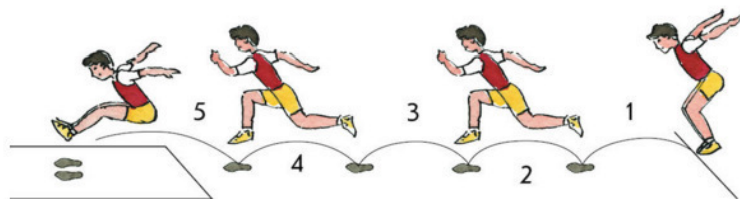
- ▶ ноги вынести далеко вперёд и почти выпрямить;
- ▶ при касании пятками грунта ноги мягко согнуть в коленях;
- ▶ верхнюю часть туловища несколько приподнять, чтобы бёдра вынести вперёд;
- ▶ приземлиться на обе ноги;
- ▶ после касания ногами грунта переместить тело вперёд или упасть в сторону;
- ▶ в начале приземления руки держать отведёнными вниз назад, а затем выполнить ими мах вперёд;
- ▶ выходить из прыжковой ямы только вперёд.

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы»

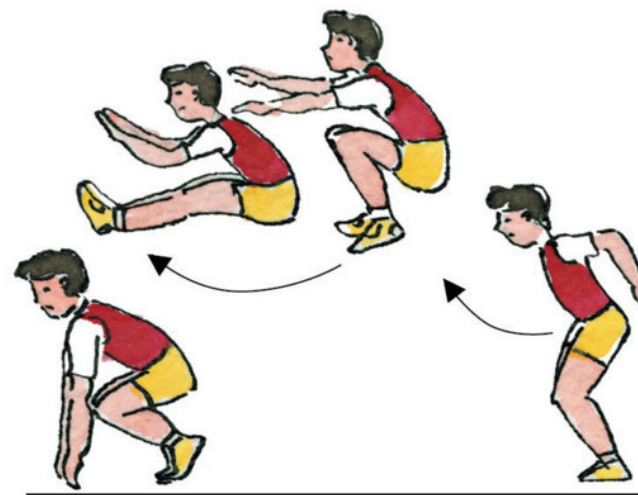
Совершенствование техники прыжка



Вынос бедра маховой ноги вверх



Пятикратный прыжок с места с ноги на ногу



Прыжки с подтягиванием ног к туловищу и разгибанием их в полёте (на месте и с продвижением вперёд)

УМК Т. С. Лисицкой «Физическая культура. 1-4 классы»



Упражнения для обучения прыжку в длину способом «согнув ноги»

1. Выполнить прыжок в длину с одного шага.
2. Выполнить прыжок в длину с 3–5 шагов разбега.
3. Выполнить прыжки на точность приземления.

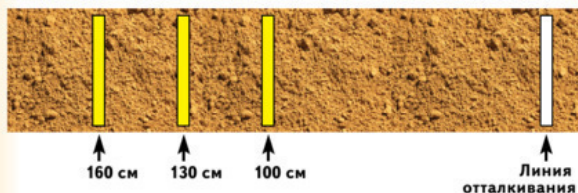


Для девочек: первый прыжок выполнить на 100 см, второй — на 130 см, третий — на 160 см.

Для мальчиков: первый прыжок выполнить на 110 см, второй — на 140 см, третий — на 180 см.

Девочки — линия отталкивания:
160 см, 130 см, 100 см.

ПРЫЖОК ДЕВОЧКИ



Мальчики — линия отталкивания:
180 см, 140 см, 110 см.

ПРЫЖОК МАЛЬЧИКА



4. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прямой разбег перед прыжком в высоту составляет 3–5 беговых шагов с ускорением.

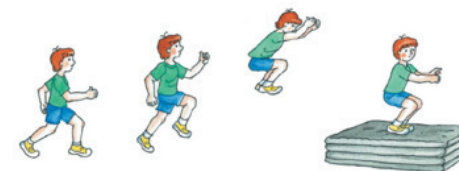


Упражнения для обучения прыжку в высоту с прямого разбега

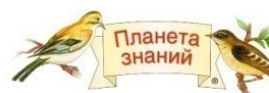
1. Запрыгивание в упор присев на препятствие (гимнастические маты) высотой 20–30 см с одного шага разбега.



2. Запрыгивание в упор присев на препятствие (гимнастические маты) высотой 40–50 см с 3–5 шагов разбега.



23

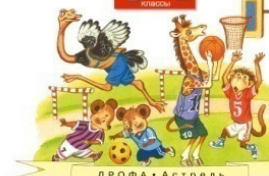


Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова

Физическая культура

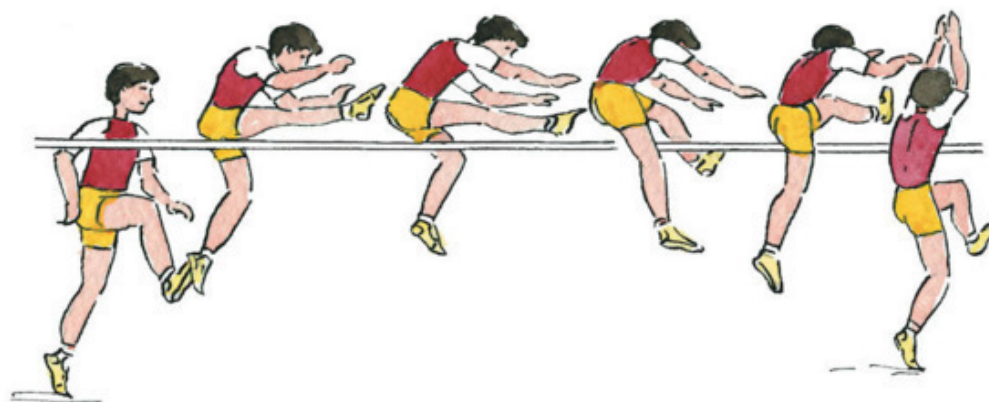
3-4

классы



ДРОФА • Астрель

Наиболее простым способом является «перешагивание». При прыжке этим способом разбег выполняют под углом 35—40 градусов к планке. Приземление производят в яму с песком или на стопку гимнастических матов.



Прыжок в высоту способом «перешагивание»



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы».

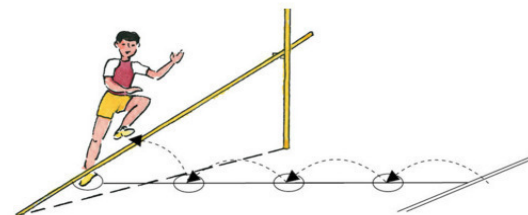
Упражнения для освоения и совершенствования техники выполнения прыжков.



Прыжки с одного шага со сменой ног

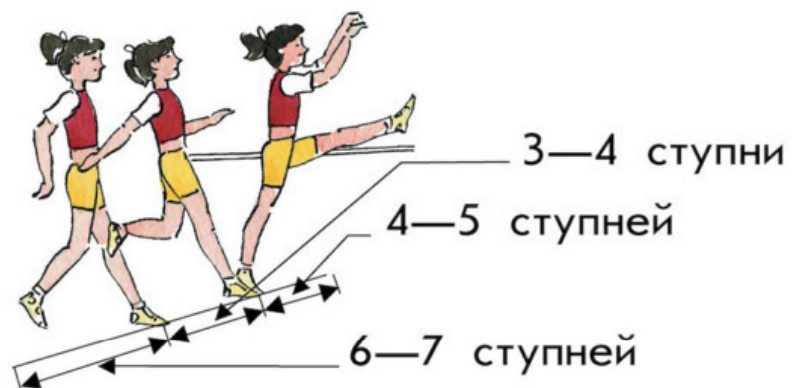


Прыжки с места через планку

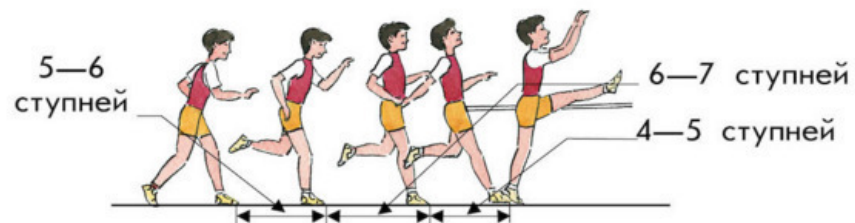


Прыжки с трёх шагов разбега через наклонную планку

УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы».
Упражнения для освоения и совершенствования техники
выполнения прыжков.



Прыжки с двух шагов разбега

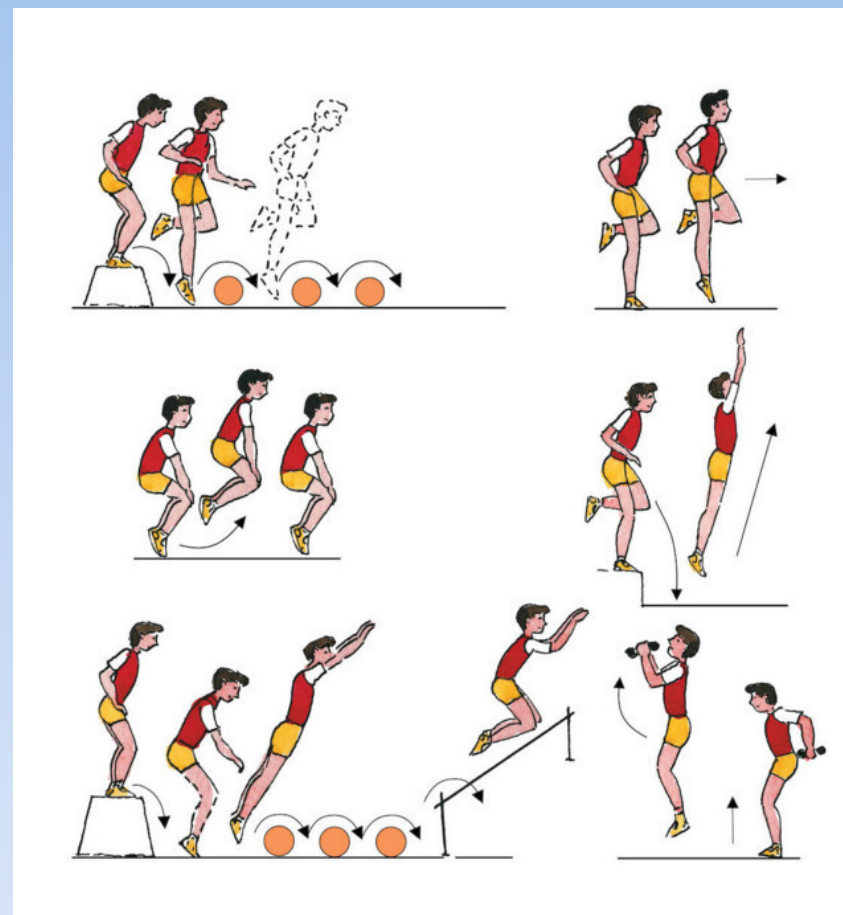
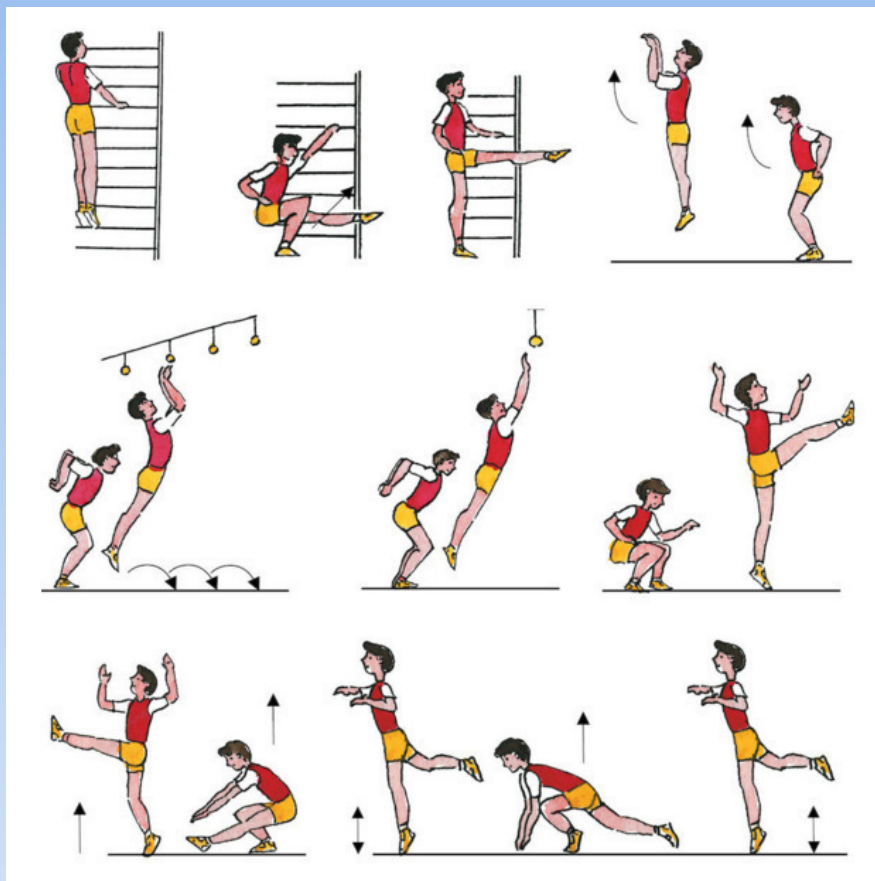


Прыжки с трёх шагов разбега



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1-4 классы».

Упражнения для развития прыгучести и силы мышц ног



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5-6 классы»

Прыжки в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» условно подразделяют на фазы: разбег, отталкивание, полёт и приземление. Эти фазы взаимосвязаны и взаимозависимы. С техникой выполнения этого прыжка (рис. 3) вы познакомились достаточно подробно в начальной школе.

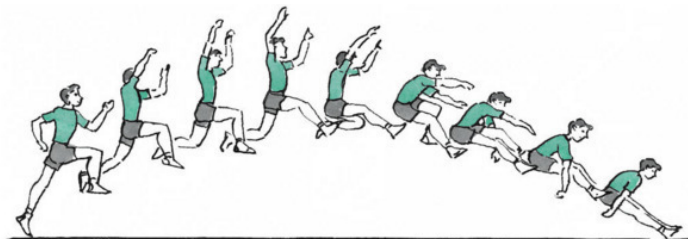


Рис. 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

54

- мах с отталкиванием без опоры, стоя на согнутой маховой ноге, толчковая — впереди на пятке, руки отведены на замах (рис. 43);
- из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю ступню;
- то же упражнение, но с отведением рук на замах;
- то же упражнение, но с выполнением прыжка вверх и доставанием рукой, головой и маховой ногой различных предметов;
- то же упражнение, но с 3 и 5 беговых шагов с прыжком вверх.



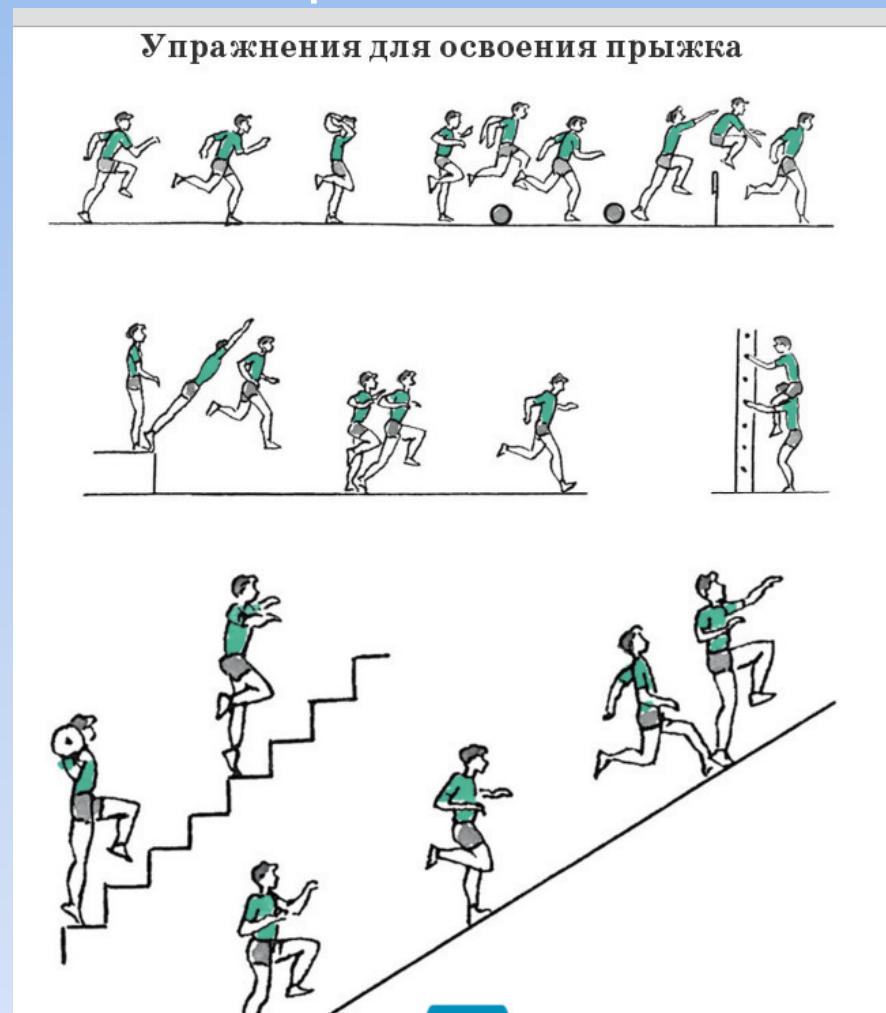
Рис. 43. Мах с отталкиванием без опоры

По мере усвоения этих упражнений постепенно следует увеличивать скорость и высоту их выполнения.



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 7-9 классы».

Упражнения для освоения прыжка



УМК Г. И. Погадаева «Физическая культура. 7-9 классы»

Упражнения для освоения прыжка

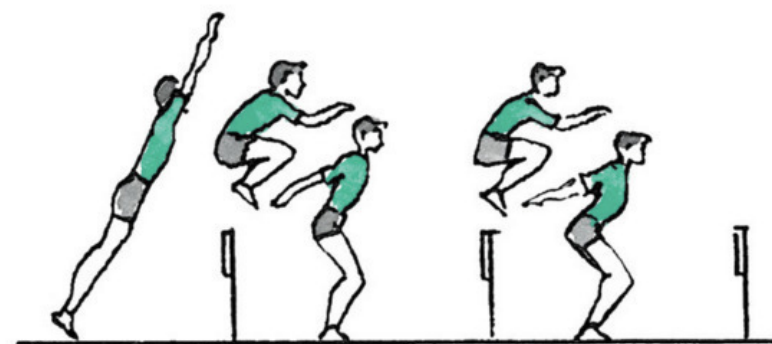
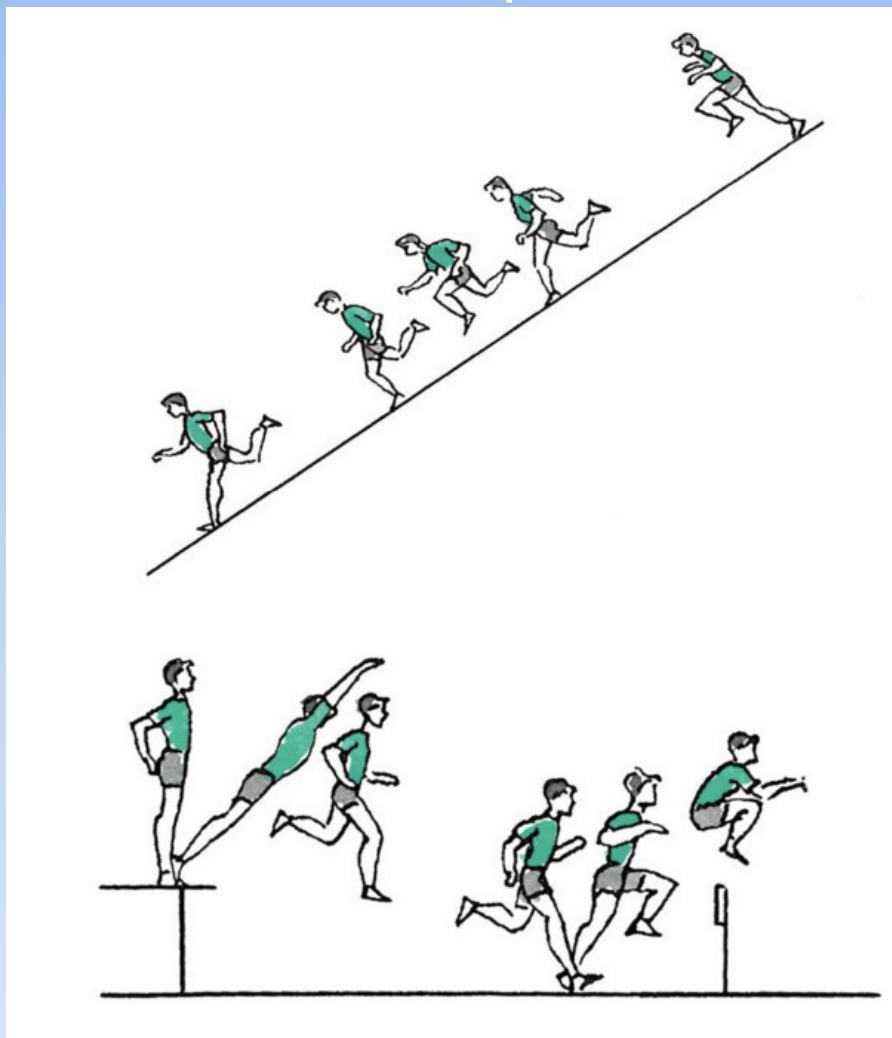
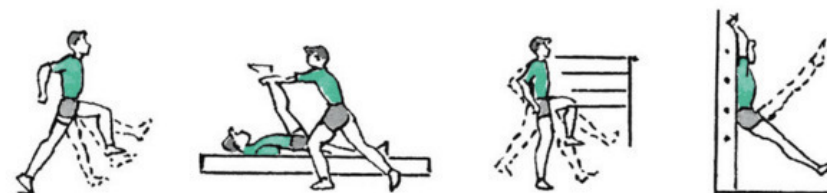


Рис. 63. Специальные прыжковые упражнения (продолжение)



Ошибки и средства их исправления

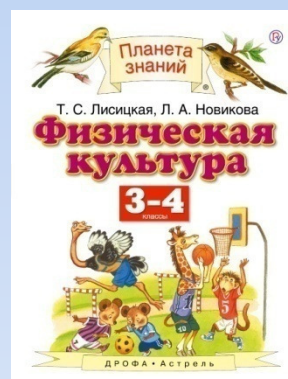
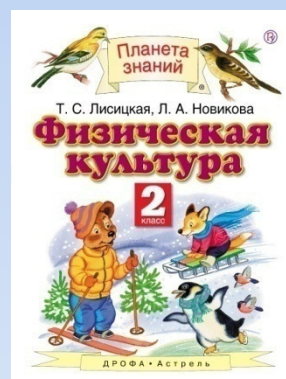
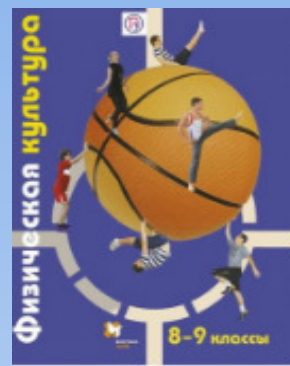
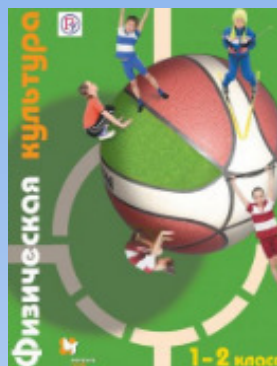
Ошибка при разбеге	Исправление
Растягивание последних шагов в разбеге и особенно последнего	Сокращение длины разбега с сохранением количества беговых шагов
Нестабильность беговых шагов	Разбег с применением контрольных отметок
Быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием	Бег с наращиванием скорости, имитирующей набегание
Непопадание на брусок толчковой ногой	Многократное пробегание разбега с задачей точного попадания на место отталкивания

Ошибки и средства их исправления

Ошибка при отталкивании	Исправление
Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением толчковой ноги	Прыжки в длину через препятствие
Неправильная постановка толчковой ноги	Прыжки, отталкиваясь после 4-6 шагов разбега со скамейки или невысокой опоры
Мах недостаточно согнутой в колене ногой	Прыжки «в шаге», поджимая голень маховой ноги к бедру
Пассивная работа рук	Прыжки с доставанием рукой предметов, подвешенных на различной высоте

Ошибки и средства их исправления

Ошибка во время полета	Исправление
Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед	При постановке ноги на отталкивание соблюдать вертикальное положение туловища
Недостаточная группировка перед приземлением	Прыжок в длину на возвышение
Раннее прогибание туловища в начале полетной фазы	Прыжок в длину через препятствие с прогибанием туловища над препятствием
Сильный наклон туловища и низкий подъем ног	Прыжок с короткого разбега на возвышение



Учебники рекомендованы
Министерством образования и
науки РФ и включены в
Федеральный перечень

Добро пожаловать в ин... известные спортсмены... 15 звезд чемпионата М... лекта - Поиск в Google... Купить школьные учебн...

Защищено | <https://shop.lecta.ru/catalog>

Сервисы | Рекомендуемые сайты | Проект Приказа М... Новая вкладка | ГДЗ ответы по обж... Урок ОБЖ в 6 класс... Результаты поиска | Теплоход :: Специф...

LECTA МАГАЗИН ШКОЛАМ УЧИТЕЛЮ О ЛЕКТА ЕЩЕ -

АКТИВИРОВАТЬ КОД | Портфель | Катерина Ф.

Магазин - Каталог

КАТЕГОРИИ +

Укажите название учебника, класс, автора или ISBN

НАЙТИ

Школьные учебники и пособия

Найдено: 13

Сортировать по: Алфавиту | Цена

Товаров на странице: 20 40 60

Класс

☐ 0 ☐ 4 ☐ 8

☐ 1 ☐ 5 ☐ 9

☐ 2 ☐ 6 ☐ 10

☐ 3 ☐ 7 ☐ 11

Предмет

☐ Алгебра

☐ Английский язык

☐ Астрономия

☐ Биология

☐ Всеобщая история

☐ География

☐ Геометрия

☐ Естествознание

☐ Изобразительное искусство

☐ Информатика

☐ Искусство

☐ Испанский язык

☐ История

☐ История России

☐ Итальянский язык

☐ Китайский язык

☐ Литература

☐ Литературное чтение

☐ Математика

Физическая культура. 5-7 классы

Физическая культура. 5-7 классы

Копылов Ю. А.
Полянская Н. В.
Петрова Т. В.

Вентана-Граф

Учебник в портфеле.
Доступ закончится через **201 день**

ЧИТАТЬ

Физическая культура. 8-9 классы

Физическая культура. 8-9 классы

Копылов Ю. А.
Петрова В. И.
Полянская Н. В.

Вентана-Граф

Учебник в портфеле.
Доступ закончится через **201 день**

ЧИТАТЬ

Физическая культура. 1-2 классы

Физическая культура. 1-2 классы

Петрова Т. В.
Копылов Ю. А.
Полянская Н. В.
Петров С. С.

Вентана-Граф

Учебник в портфеле.
Доступ закончится через **201 день**

ЧИТАТЬ

Физическая культура. 3-4 классы

Физическая культура. 3-4 классы

Петрова Т. В.
Копылов Ю. А.
Полянская Н. В.
Петров С. С.

Вентана-Граф

Учебник в портфеле.
Доступ закончится через **201 день**

ЧИТАТЬ

Физическая культура. 10-11 классы

Физическая культура. 10-11 классы

Матвеев А. П.
Палехова Е. С.

Вентана-Граф

Учебник в портфеле.
Доступ закончится через **201 день**

ЧИТАТЬ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1-2 классы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1-2 классы

Погадаев Г. И.

Физическая культура. 1-2 класс

Погадаев Г. И.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-4 классы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-4 классы

Погадаев Г. И.

Физическая культура. 3-4 класс

Погадаев Г. И.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5-6 классы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5-6 классы

Погадаев Г. И.

Физическая культура. 5-6 класс

Погадаев Г. И.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7-9 классы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7-9 классы

Погадаев Г. И.

Физическая культура. 7-9 класс

Погадаев Г. И.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10-11 классы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10-11 классы

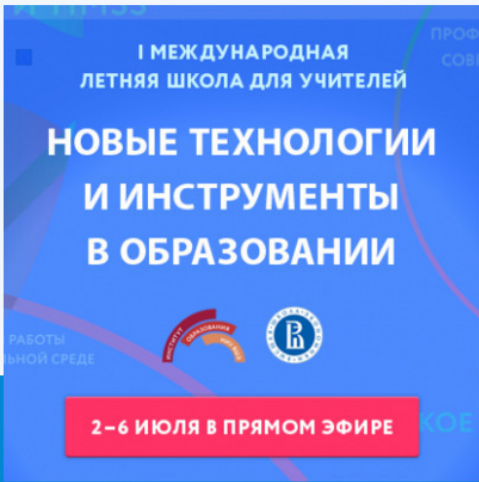
Погадаев Г. И.

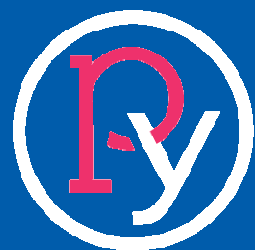
Физическая культура. 10-11 класс

Погадаев Г. И.

Пуск | классная работа 8 ... | классная работа 8 ... | Microsoft PowerPoi... | Купить школьные...

RU 11:19 13.06.2018

Образовательная плат... Читать онлайн в платф... Читать онлайн в платф... Читать онлайн в платф... Учебные дисциплины... Входящие — Яндекс.По... Объединенная изда...
<https://rosuchebnik.ru>
 Сервисы Начало работы Другие закладки
 Интернет-магазин Где купить Проекты Контакты Дистанционное обучение Аудио Новости [Мой личный кабинет](#)
 Методическая помощь по предмету Вебинары Каталог Поиск
 < >

**Летняя школа
«Новые технологии
и инструменты
в образовании»**
 Подробнее >
 2–6 ИЮЛЯ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ
 Актуальные мероприятия ВСЕ ВЕБИНАРЫ КОНФЕРЕНЦИИ КОНКУРСЫ И АКЦИИ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛ [Нужна помощь?](#)
 Мы используем файлы cookie, чтобы улучшить работу и повысить эффективность сайта.
 Продолжая пользование сайтом, вы соглашаетесь с использованием файлов cookie.
 пуск Объединенная изда... F:\ мой.pptx dceb11f450051861a... RU 18:34



корпорация
российский
учебник

Спасибо за внимание!

Свои вопросы, пожелания и замечания вы можете отправлять по почте:

geo-drofa@yandex.ru

Или связаться с нами по телефону:

Центр естественнонаучного образования

Редакция физической культуры и ОБЖ

8-495-795-05-52