

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТАШКЕНТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ НИЗАМИ**

Л.А. ИНОЗЕМЦЕВА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебное пособие

**«NOSHIR»
ТАШКЕНТ
2012**

УДК: 796.42 (075)

ББК: 74.267.5

И-58

Основные задачи физического воспитания — укрепление здоровья и совершенствование физического развития. Обучение жизненно важным двигательным навыкам, главными из которых следует считать навыки в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, осуществляется средствами легкой атлетики.

Методы и средства легкой атлетики создают основу для развития физических и двигательных способностей у детей и подростков.

Настоящее пособие поможет педагогам должным образом осваивать навыки легкоатлетических упражнений.

Составитель:

старший преподаватель Л.А. Иноземцева

Рецензенты:

*П. Ходжаев — кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой практических предметов ТВПКТМОИ;*

*Н.Н. Малинина — кандидат биологических наук, доцент кафедры
методики физического воспитания и детского спорта
ТГПУ им. Низами;*

*Г.К. Сушко — старший преподаватель кафедры методики
физического воспитания и детского спорта ТГПУ им. Низами*

ВВЕДЕНИЕ

В Республике Узбекистан уделяется большое внимание все-стороннему развитию человека, в котором должны сочетаться духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Гармоническое развитие личности в процессе образования возможно лишь при оптимальном сочетании всех сторон воспитания. Недооценка какой-либо из них может повлечь за собой нежелательные последствия и для человека, и для общества. Поэтому необходимость направленного использования средств физической культуры и спорта будет неуклонно повышаться, что объясняется всевозрастающими требованиями современного производства и военного дела к физическому состоянию человека, а также всепрогрессирующим снижением общего объема двигательной активности (гипокинезией) на фоне роста психоэмоциональных нагрузок, особенно у учащихся.

Необходимо совершенствовать на научно-медицинской и педагогической основе методику проведения уроков физической культуры. Для оптимизации медико-педагогического обеспечения физического воспитания школьников необходимы знания и развитие представлений о закономерностях адаптации детского организма к физическим нагрузкам, их соотношении с умственным трудом.

Оздоровительное воздействие занятий физическими упражнениями на организм детей во многом зависит от квалифицированной и умело проводимой педагогической работы, так как учителями младших классов должно осуществляться руководство организацией и проведением многих форм занятий с учащимися (физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, различные формы внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работы).

В данном учебном пособии раскрываются основные вопросы работы по физическому воспитанию учащихся всех классов по легкой атлетике. Особое внимание уделено разработке методики обучения бегу, прыжкам и метаниям для 1–4 классов.

Задача пособия – помочь педагогам, учителям физического воспитания, а также родителям квалифицированно решать проблему укрепления здоровья, улучшения физического развития и подготовленности детей на основе современных медико-педагогических представлений, так как младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития высокой работоспособности организма, формирования основных двигательных навыков и качеств, необходимых в дальнейшем для полноценной жизни и активного долголетия. При этом следует помнить, что повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и физическое развитие детей тесно связаны с физиологическими возможностями детского организма на различных этапах его возрастного развития. Ведь приемы обучения учащихся, особенно младших классов, отличаются от методики, применяемой на занятиях со взрослыми.

В соответствии с возрастными особенностями учеников в данном пособии раскрывается последовательность обучения бегу, прыжкам и метаниям, а также рассматриваются вопросы организации и основы методики обучения, приводится примерное планирование учебного материала и варианты практических занятий.

В приложении указаны варианты занятий с детьми от 7 до 12 лет с методикой обучения видам легкой атлетики.

Данное пособие расширит информированность педагогов и поможет повысить их профессиональное мастерство в вопросах физического воспитания учащихся.

ГЛАВА I

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

1.1. Древняя и вечно молодая «королева спорта»

История развития легкой атлетики насыщена интересными событиями. Чемпионы и рекордсмены прошлого, покоряя время и пространство, прокладывали дорогу для своих последователей, намечали ориентиры для дальнейшего продвижения по пути физического совершенствования — одного из слагаемых общего прогресса человечества.

Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинственными силами природы зависела его удача в охоте, а значит и жизнь.

Итак, уже первобытному человеку были знакомы бег, прыжки и метания — упражнения, составляющие фундамент современного легкоатлетического спорта.

Родиной спорта можно считать Древнюю Грецию. Это было примерно 27 веков назад. Во все концы славной, воспетой еще великим поэтом Гомером Эллады летели гонцы, неся всем грекам радостную весть о мире и приглашении на праздник в город Олимпия. Эти праздники назывались олимпийскими и проводились каждые четыре года. На время праздников на всей территории Древней Греции объявлялся мир, и вчерашние враги собирались вместе, чтобы состязаться за право называться самым сильным, быстрым и ловким.

Программа этих соревнований была в основном легкоатлетической. Поначалу их участники состязались лишь в беге на дистанции, равной длине стадиона (192 м 27 см), которая называлась «стадий» (отсюда собственно и возникло слово «стадион»). Первая стадия называлась *дромос*. На XIV Олимпиаде (724 г. до н.э.) впервые были разыграны призы в беге на

дистанции, равной двум стадиям, — *диаулос*. На играх XV Олимпиады появился бег на выносливость от 7 до 25 стадий (24 стадии — *долихос*). Начиная с XVI Олимпиады (708 г. до н.э.) программа игр обогатилась новым видом — *пятиборье* — *пентатлон*, который включал бег, метание диска, прыжки в длину, метание копья и борьбу (как видно, и в этом многоборье легкая атлетика составляет основу). Прыжок в длину в то время атлеты выполняли со специальными гантелями в руках. Тогда считалось, что это помогает усилить маховое движение рук и преодолеть в полете большее расстояние. После отталкивания гантели отбрасывались назад. Ритм разбега давал игрок на флейте. Вес сохранившихся до сих пор гантелей колеблется от 1,5 до 4,5 кг. Копье и диск метали с небольшого возвышения. Причем копье держали не просто в руке, а при помощи петли из кожаного ремня, в которую метатель вставлял пальцы. Копьеметатели в ту пору состязались в бросках на меткость попадания в цель, дискоболы соревновались на дальность. Прародителем диска был плоский камень, который легко было держать в руке.

Развитие современной легкой атлетики тесно связано с олимпийским движением. Розыгрыш олимпийских наград в Афинах в 1896 г. стал первым официальным международным соревнованием по легкой атлетике. С тех пор она прочно заняла ведущее место в программе всех Олимпийских игр.

Марафонский бег стал одним из обязательных видов легкой атлетики. Около 2500 лет назад по каменистой дороге с вестью о победе греков над персами эллинский воин-гонец пробежал из селения Марафон в Афины. По преданию, гонец прибежал в город, не останавливаясь в пути, и с возгласом «Мы победили!» упал замертво (42 км 195 м). В честь подвига этого солдата в программу Олимпийских игр и был включен пробег от Марафона до Афин.

Заслуживает внимания такой эпизод олимпийских состязаний. На старт дистанции 100 м большинство бегунов вышли в коротких белых брюках и сапогах с короткими голенищами. И только один спортсмен, американец Томас Бэрк, был в трусах и в обуви полегче, напоминавшей современные шиповки. Если его соперники принимали старт стоя, то Бэрк опустился на одно колено и уперся в землю руками. Зрители даже

посмеивались над этим оригиналом. Но каково же было их изумление, когда именно Бэрк финишировал первым. С тех пор низкий старт стал общепринятым в соревнованиях спринтеров. Техника бега в те времена мало чем напоминала отточенные движения современных бегунов. Спортсмены бежали скованно, напряженно. И лишь со временем стало ясно, что быстрота несовместима с напряженными мышцами, чем свободнее бег, тем выше скорость.

Контрольные вопросы:

- 1. Какие упражнения, составляющие фундамент современного легкоатлетического спорта, были знакомы первобытному человеку?*
- 2. Как называется бег, равный одной стадии?*
- 3. Чему равна одна стадия?*
- 4. Как называется бег на две стадии?*
- 5. Что такое долихос?*
- 6. Какие виды упражнения входили в пентатлон?*
- 7. Как на первых порах выполнялся прыжок в длину?*
- 8. Чему равен марафонский бег?*
- 9. Почему низкий старт стал общепринятым обязательным в соревнованиях спринтеров?*
- 10. От чего зависит скорость бегуна?*

ГЛАВА II

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Виды легкой атлетики

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения — бег, прыжки, метания. Она включает в себя пять видов упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборье.

Ходьба — естественный способ передвижения человека.

Спортивная ходьба отличается от обычной как большей скоростью, так и своеобразной техникой, которая обеспечивает значительную быстроту и экономичность движения. Основное правило спортивной ходьбы — это постоянный контакт спортсмена с дорожкой (опора одной или обеими стопами).

Бег является основой, главным видом легкой атлетики. Он входит составной частью во многие легкоатлетические упражнения. Бег в зависимости от его характера различно влияет на организм человека.

Медленный бег (длительный) в парке (*бег трусцой*) имеет преимущественно оздоровительное значение.

Быстрый (спринтерский) бег способствует совершенствованию скоростно-силовых качеств.

Бег на средние и длинные дистанции воспитывает выносливость.

Барьерный бег совершенствует ловкость, способность к высокой координации движений.

Кросс — бег по пересеченной местности, способствует воспитанию общей выносливости.

Эстафетный бег подразделяется в зависимости от длины и количества этапов 4×60 , 4×100 , 4×400 . Широко культивируются эстафеты по улицам городов с произвольной длиной этапов.

Бег с искусственными препятствиями называется *стипль-чез*.

Прыжки подразделяются по своему назначению на прыжки *в длину* и прыжки *в высоту*. Они выполняются с места и с разбега.

Прыжки с места используются как средство тренировки в качестве тестов для определения уровня физической подготовки. Прыжки выполняются различными способами и вариантами: в длину — способом «*согнув ноги*», «*прогнувшись*», «*ножницами*»; в высоту — «*перешагиванием*», «*перекидным*», «*фосбери-флоп*».

Тройной прыжок состоит из последовательно выполняющихся скачка, шага и прыжка.

Прыжок с шестом совершается с помощью движущейся опоры — шеста.

Прыжки способствуют развитию скоростно-силовых качеств, разностороннему развитию человека, воспитывают быстроту, ловкость, смелость, умение ориентироваться в пространстве.

Метания — это упражнения скоростно-силового характера, целью которых являются перемещение снарядов в пространстве на возможно большее расстояние. Метание характеризуется мощными, кратковременными (взрывными) усилиями. Занятия метаниями развивают силу, совершенствуют быстроту, ловкость, координацию движений. Метания классифицируются в зависимости от характера разбега, способа держания снаряда: с разгона снаряда вращением метают диск, молот, толкание ядра производится со скачка, с разбега метают копье, гранату, мяч.

Многоборье состоит из нескольких видов легкой атлетики. Его называют по количеству входящих в него видов женское — *семиборье*, мужское — *десятиборье*.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия проводятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека. Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения.

Легкая атлетика имеет немаловажное прикладное значение, которое определяется тем, на сколько приобретенные с ее помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности. Здесь легкая атлетика не имеет себе равных. Выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, умение преодолевать трудности, навыки бега, прыжков, метания очень широко используются как в трудовой деятельности, так и в военном деле.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают не бояться трудностей, а смело их преодолевать.

Образовательное значение — приобретаются полезные навыки и знания.

Контрольные вопросы и задания:

1. Сколько видов упражнений включает в себя легкая атлетика?
2. Какое основное правило спортивной ходьбы?
3. Назовите разновидности бега.
4. Как проводятся прыжки с места?
5. Назовите разновидности прыжков.
6. Какие снаряды метают?
7. Какой снаряд толкают?
8. Сколько видов в мужском многоборье?
9. Сколько видов в женском многоборье?
10. Расскажите об оздоровительном значении легкоатлетических упражнений.
11. Расскажите о воспитательном и образовательном значении легкоатлетических упражнений.

2.2. Характеристика физических качеств, необходимых легкоатлету

Быстрота — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой.

Быстрота движений во многом зависит от силы. Например, вы можете очень быстро делать движения рукой. Но попробуйте взять в руку камень. Вы сразу же почувствуете, что те же

движения сделать быстро гораздо труднее. Чем больше вес снаряда, тем медленнее будет движение. То же относится и к прыгунам в высоту или в длину. Ведь им при отталкивании приходится преодолевать вес собственного тела. А поскольку уменьшить вес снаряда нельзя (он установлен правилами), а вес нашего тела — величина довольно постоянная, то для достижения высокого результата остается одно — увеличить силу.

Быстроте движений помогают также эластичные, растянутые мышцы. Они сокращаются с большой силой и скоростью.

В беге на скорость требуется чистая смена разных движений, здесь очень важно уметь расслаблять мышцы, давать им отдых после активного усилия. Поэтому, развивая быстроту, нужно выполнять и упражнения на расслабление.

Для развития быстроты используются разнообразные средства. Их цель — освоить такой ритм движений, который позволяет выполнить их с большой частотой. К таким упражнениям относятся различные прыжки с обязательным условием достать рукой, головой или маховой ногой высоко подвешенный предмет. В метаниях это могут быть броски снаряда за определенную границу, метание облегченных снарядов.

Развитию быстроты способствуют также ускорения на различных отрезках (от 10 до 30 метров). При большом количестве повторений наступает усталость, и быстрота движений снижается. Поэтому на одном уроке не следует включать много упражнений, выполняемых с предельной быстротой. Лучше всего быстроту движений и быстроту реакции развивать, используя игровые моменты:

1. Бег из различных исходных положений (стоя спиной в направлении бега, сидя по-турецки, из упора лежа, стоя с закрытыми глазами, открывая их по сигналу, начав бег).

2. Челночный бег 4×5 м, 3×10 м.

3. Бег по прямой 10–20 м.

4. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

5. Подвижные игры.

6. Общеразвивающие упражнения на внимание, координацию.

Сила — это способность мышц преодолевать вес собственного тела. Поэтому доступные упражнения в преодолении собс-

твенного веса — подтягивание на перекладине, отжимание от скамейки и от земли, лазанье по канату, поднятие и опускание ног и туловища из различных положений. Можно подключить подводящие упражнения игрового характера:

- сопротивление рук в парах;
- перетягивание друг друга за линию, стоя лицом друг к другу;
- перетягивание каната.

На первых порах, когда силы еще недостаточно, упражнения необходимо выполнять медленно. Упражнения с малой нагрузкой можно делать часто, даже каждый день. Многократное их выполнение способствует развитию силовой выносливости.

Упражнения силового характера с детьми младших классов проводят под наблюдением педагога и регулируют нагрузку (приседания, отжимания, подтягивания, упражнения с сопротивлением).

Ловкость — это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно изменяющихся условиях. Это качество тесно связано с другими. Чтобы быть ловким, надо быть сильным и быстрым, обладать хорошей координацией движений. Ловкость можно развивать самыми разнообразными упражнениями. Лучшими средствами для учащихся младших классов являются подвижные игры, а также упражнения со скакалкой.

Методика проведения упражнений со скакалкой:

1. Бег вперед и назад, прыгая через скакалку.
2. Прыжки со скакалками на месте с вращением.
3. Прыжки со скакалкой на одной ноге.
4. Прыжки через натянутую скакалку (веревочку) высотой 10–20 см, используя различные варианты:
 - перепрыгивая на двух ногах с продвижением вперед;
 - то же на одной ноге;
 - прыжки через скакалку с поворотом в воздухе и другие различные варианты прыжков.

Выносливость — это способность организма противостоять утомлению при продолжительных физических нагрузках. Она бывает двух видов — общая и специальная. Общая выносливость способствует повышению работоспособности спортсмена, улучшению его здоровья и вместе с тем является основой для

развития специальной выносливости. Приобретается общая выносливость во время длительной тренировочной работы с невысокой интенсивностью. Более скоростная работа служит развитию специальной выносливости.

Несколько основных правил тренировок в беге на выносливость

— на первых порах, пока не освоен бег, ограничивать бег короткими отрезками времени. Постоянно увеличивать продолжительность бега, если бегать стало легко;

— темп бега должен быть ровным. Высокий темп в начале бега утомит;

— использовать интервальный метод в обучении (чередовать пробежки с отдыхом), постепенно сокращая время отдыха (индивидуально), необходимо учить бегать ровно, легко;

— бегущие по дистанции должны быть обязательно в поле зрения педагога (не допускается бег вокруг школы, так как возможно проглядеть момент, когда кому-то из учеников станет плохо).

Контрольные вопросы и задания:

1. *Дайте характеристику быстроты.*
2. *Какие средства используются для воспитания быстроты?*
3. *Что такое сила?*
4. *Какие упражнения развивают силу?*
5. *Что такое ловкость?*
6. *Назовите упражнения для развития ловкости.*
7. *Расскажите об особенностях общей и специальной выносливости.*

2.3. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию школьников младших классов

Организм младшего школьника, да и подростка, как и все его жизненно важные системы — сердечная, дыхательная, пищеварительная и т.д., находится в стадии формирования. Поэтому дети потребляют в 1,5 раза больше кислорода на килограмм веса и им необходимо в 2 раза больше движений,

чем организму взрослого человека. Спортивный зал ограничивает движения, в нем мало кислорода, на площадке его больше. Занятия на площадке носят не только учебный, но еще и оздоровительный, закаливающий характер.

Физкультура должна помогать снижать нервно-психическое напряжение, предъявленное ребенку сложнейшим учебным процессом. Еще Ж.Ж. Руссо говорил: «Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был умный, красивый, пускай он бежит, кричит, падает!». Зафиксирована зависимость интеллектуального развития детей от степени их двигательной активности. Необходимо, чтобы занятия физкультурой научили детей самостоятельной организации своего досуга. На уроках физического воспитания необходимо заинтересовать учащихся интересными упражнениями, играми, чтобы у школьников возникли желание и потребность после уроков играть во дворе или на школьных площадках. В игре ребенок «растет», ибо сам начинает думать.

Контрольные вопросы и задания:

- 1. Расскажите об особенностях детского организма.*
- 2. Как занятия на площадке влияют на оздоровительный и закаливающий процесс?*
- 3. Какова роль занятий физической культурой в организации досуга детей?*

2.4. Особенности морфофункционального развития детей

В возрасте от 7 до 12 лет физиологических различий между мальчиками и девочками почти не существует. Осуществляя физическое воспитание учащихся данного возраста, необходимо помнить о следующих главных моментах: нервная система детей еще развивается, кости скелета развились не полностью и не окрепли, гормоны влияют на развитие организма, органы кровообращения обладают большой резервной мощностью.

Нервная система имеет решающее значение для обеспечения нормальной деятельности организма. Она координирует

нирует все процессы, которые происходят в организме человека. Нервная система человека в течение всей его жизни претерпевает наиболее значительные изменения. Общеизвестно, что нервные клетки не восстанавливаются. Нарушенное нервное волокно может образоваться вновь, но если разрушена нервная клетка, то деятельность нерва прекращается.

В течение всей жизни мы должны обходиться тем количеством клеток мозга, с которым мы рождаемся. Но если сам мозг является достаточно большим по отношению к телу при рождении, то тем не менее с функциональной точки зрения он не развит. Особенно много времени затрачивается на окончательное формирование коры головного мозга, т.е. той его части, которая связана с координацией движений. Поэтому не следует ожидать, что ребенок может справиться с выполнением сложных упражнений, которые требуют полной согласованности между нервами и мускулами, так как он еще физиологически не созрел для этого. Должно пройти немало времени, прежде чем ребенок сможет овладеть техникой выполнения сложных движений. Частично то же самое относится и к чувственным ощущениям ребенка. Упражнения, с которыми ребенок не справляется, вызывают не только психическую и физическую усталость, но и могут вызвать отвращение к мышечным нагрузкам.

В период между *6 и 8 годами* в организме ребенка происходит изменение, известное под названием подросткового ускорения роста. Снижение функциональных возможностей в этот период связано с относительно быстрым увеличением его роста и медленным прибавлением веса, при этом нервная система не поспевает за физическим развитием.

С *8 лет и до переходного возраста* увеличение роста ребенка является, как правило, относительно небольшим, тогда как развитие тела как бы по горизонтали идет несколько быстрее. В этот период способность координации движений значительно улучшается. Развитие нервно-мускульной системы ребенка (координация, техника) в первые 5 лет жизни составляет около 30% общей нервно-мускульной подготовленности взрослого человека, а в возрасте 12 лет — 90% (овладение техническими навыками). Поэтому важно, чтобы дети в возрасте 5–12 лет получили всестороннюю физическую

подготовку с освоением возможно большего количества стандартных движений. Чем большее количество движений будет осваиваться в этот период, тем легче освоить специальную технику движений в дальнейшем.

В возрасте от *12 до 18 лет* происходит автоматизация движений. Из-за недостаточной сформированности опорно-двигательного аппарата силовая тренировка с использованием больших внешних нагрузок для детей недопустима. Чем больше и продолжительнее нагрузки, тем больше деформируется опорно-двигательный аппарат ребенка. Известно, что физическая активность стимулирует производство гормонов желез внутренней секреции, которые в свою очередь способствуют развитию всего организма.

Значение физической активности в детском возрасте нельзя недооценивать не только для развития мускулатуры и опорно-двигательного аппарата, но и для работы сердца, легких и других органов.

Сердце и сосуды у здорового человека обладают большой резервной мощностью, особенно у детей. Дети могут целый день бегать, играть, не проявляя при этом каких-либо признаков усталости. Размеры детского сердца зависят от степени физической активности. Большая резервная мощность сердца и кровеносных сосудов проявляется в том, что дети имеют короткий восстановительный период, т.е. пульс у них быстро приходит в норму после физического напряжения. Дети младшего школьного возраста в большинстве случаев обладают высокой возбудимостью процессов, поэтому их не следует подвергать большим физическим нагрузкам на выносливость.

Для развития выносливости следует проводить игры с мячом, различные виды эстафет, упражнения с небольшими нагрузками, которые сопровождаются короткими и длинными пробежками. Каждый отдельный вид упражнений не должен терять своей направленности.

Рациональный двигательный режим определяется не только по объему, но и по содержанию двигательной активности школьников. Применение всех форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня оказывает благоприятное воздействие на динамику умственной работоспособности в течение года, четверти, недели и

учебного дня, что значительно повышает двигательную активность, улучшает физическую работоспособность.

Контрольные вопросы:

1. Почему ребенок не может справиться с выполнением сложных упражнений?
2. В какой период в организме происходит изменение — подростковое ускорение роста?
3. В какой период необходима всесторонняя физическая подготовка с освоением возможно большего количества стандартных движений?
4. В каком возрасте происходит автоматизация движений?
5. Почему силовая тренировка с использованием больших внешних нагрузок для детей не допустима?
6. Почему не следует подвергать детей младшего школьного возраста большим физическим нагрузкам на выносливость?
7. Какие формы физкультурно-оздоровительной работы оказывают благоприятное воздействие на динамику умственной работоспособности?

ГЛАВА III

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

3.1. Основные положения обучения бегу, прыжкам и метаниям

Дети с увлечением бегают, прыгают и метают мяч во время игр. Когда же преподаватель ведет обучение бегу, прыжкам и метаниям, то у учащихся нередко обнаруживается отсутствие должного внимания, неумение, а порой и нежелание действовать с необходимой энергией и собранностью.

Почему дети энергично действуют в играх? Это объясняется, прежде всего, тем, что во время игры учащиеся всегда стремятся к близким и конкретным целям — убежать и увернуться от водящего, поймать мяч и передать его игроку своей команды и т.д. Многократное достижение этих целей близких и конкретных в ходе игры в первую очередь и создает у учащихся радостное и активное состояние.

Достижение целей в обучении бегу, прыжкам и метаниям требует длительной и упорной работы. Вполне понятно, что такие далекие цели не привлекают в достаточной мере неподготовленных учащихся, не побуждают многих из них к должным умственным и физическим усилиям. Вот почему, обучая бегу, прыжкам и метаниям, надо последовательно, начиная с первых классов, приучать учащихся к достижению посредством физических усилий сначала близких, а в дальнейшем все более отдаленных целей. В результате чего необходимо учитывать основные положения общего учебного процесса: физические упражнения, проводимые в виде игры, должны доставлять детям радость, только в этом случае они принесут весьма ощутимую пользу. Упражнения подбираются так, чтобы при их выполнении ученики приобрели основные легкоатлетические навыки, предусмотренные учебными планами для различных возрастных групп учащихся. В результате у уча-

щихся вырабатываются привычки физической активности, т.е. привычки действовать целеустремленно, с полной энергией, производить большие физические усилия ради достижения поставленной цели.

Давая учащимся вполне доступное задание (по трудности), необходимо убедительно его мотивировать:

— «Самый быстрый и ловкий выполнит это задание» — челночный бег 3×10 м;

— «Тот, кто обладает силой и прыгучестью, быстротой» выполнит дальше всех прыжок в длину с места.

В обучении мы приближаем далекую цель. Ясно осознанная и привлекательная цель мобилизует ученика, побуждает его к активным действиям ради ее достижения. Поэтому преподавателю необходимо всегда заранее продумать, как и какие цели ставить перед учащимися на уроках физической культуры. При этом необходимо учитывать особенности возраста и подготовленность учащихся. Также необходимо поощрять старательных учеников похвалой, а отстающих побуждать к деятельности порицаниями, не забывая, однако, и хвалить при каждом проявлении с их стороны старания, в результате чего учащиеся начнут серьезно относиться к урокам, понимать, что урок не игра, что здесь нужно не просто бегать, прыгать и т.д., но и научиться правильно выполнять эти действия.

Контрольные вопросы:

- 1. Почему дети энергично действуют в играх?*
- 2. Как вы понимаете значение «близких» и «далеких» целей?*
- 3. Почему и как необходимо преподавателю мотивировать вполне доступное (по трудности) задание?*
- 4. Каким образом отношение учителя к ученикам может побудить их серьезно относиться к предмету?*

3.2. Использование регуляторов направления и ограничителей движений

Если учащийся во время бега, прыжка старается по указанию преподавателя дотронуться до мяча (или другого предмета) какой-либо частью тела, например, коленом при прыжке в длину, то предмет становится регулятором направ-

ления движений ученика. Соприкосновение колена с мячом сигнализирует ученику, что он справился с заданием преподавателя, т.е. сильно произвел толчок одной ногой и энергично вынес бедро другой ноги вперед-вверх, благодаря чему и удалось достать коленом мяч. При неправильном выполнении упражнения колено не коснется мяча.

Если учащийся выполняет задание «бег по «узкому коридору», образованному двумя лежащими на земле канатами, линиями и т.п., то при неправильной постановке стоп он заденет линию, «ограничитель движения», и поймет, что допустил ошибку.

Практическая проверка показала, что большинство упражнений, проводимых с использованием регуляторов направления и ограничителей движений, вызывают большой интерес и повышают активность учащихся при их выполнении. Происходит это на занятиях с учащимися младшего и среднего возраста потому, что такие упражнения очень близки к детским играм с предметами, предметной обстановкой. В таких играх участники обычно действуют по очереди и даже могут играть в одиночку. Например, дети, видя во дворе лежащую на земле доску, превращают ее в предмет своих игр. Они пробуют пробежать по ней, проскакать на одной ножке и т.п. Их влечет возможность преодоления конкретной трудности — пробежать по доске, не соскочив с нее на землю. Здесь края доски ограничивают движения ног ребенка, являются ограничителями. Другой пример: дети, играя, прыгают вверх, стараясь достать рукой ветку дерева и соревнуясь между собой в том, что лучше им удастся сделать. Здесь ветка выступает в качестве регулятора направления движений. Следовательно, в своей игровой практике дети нередко сами с удовольствием избирают такую обстановку для своих двигательных действий, которая либо ограничивает, либо регулирует направление их движений. Вот почему приемы наглядного обучения, основанные на умелом использовании регуляторов направления и ограничителей движений, воспринимаются учащимися младшего и среднего школьного возраста как интересные игровые задания, повышают активность и дают радостные эмоции детям, так как они близки к детским играм. А это в свою очередь повышает и ускоряет усвоение учащимися техники бега, прыжков и метания.

Контрольные вопросы:

- 1. Какие упражнения близки к детским играм с предметами и предметной обстановкой?*
- 2. Как использовать «регулятор направления» и «ограничитель движения»?*

3.3. Значение игр и соревнований в обучении бегу, прыжкам и метаниям

Большинство игр, предусмотренных школьной программой, дается для того, чтобы научить учащихся ловко действовать в коллективе, в непрестанно изменяющейся обстановке, согласовывать свои действия с действиями других играющих. В этом и заключается ценность игр.

Однако можно подобрать и такие игры, в которых учащиеся смогут успешно совершенствоваться в навыках, усвоенных на уроках при обучении бегу, прыжкам и метаниям. К таким играм относятся те, в которых повторяемое действие (например, метание) выполняется каждым играющим несколько раз подряд, а также игры, где повторяемое действие выполняется с использованием ограничителей или регуляторов направления движений. Примером может служить игра «Все к своим флажкам» с заданием: раздать играющим малые мячи и предложить метать их определенным образом (например, у стенки в цель, чтобы мяч, отскочив, попал в руки игроку, или метания по баскетбольному щитку и т.п.) до тех пор, пока не последует команда «К своим флажкам!», или всевозможные эстафеты с пробегом по узким коридорам (что заставит учащихся прямолинейно ставить ступни ног). Нужно помнить, что соревнования на достижение высоких практических результатов в беге, прыжках, метаниях на дальность всегда на первых порах вызывают у новичков разлад движений, бег становится напряженным, движения прыжка и метания утрачивают правильную координацию. Это происходит потому, что во время соревнования учащиеся действуют в состоянии очень большого, порой огромного возбуждения. Нужно постепенно приучать занимающихся к рациональным действиям в состоянии все большего и большего возбуждения. Поэтому

не следует преждевременно вводить в уроки соревнования в беге на скорость, в прыжках — на результат и метаниях — на дальность.

С учащимися 1–2 классов надо вводить в уроки соревнования на лучшее выполнение заданий в беге, прыжках и метаниях, сосредотачивая внимание детей не на том, кто быстрее пробежит, прыгнет дальше, а на том, чтобы движения занимающихся были правильными.

Соревнования на лучшее качество движений полностью сохраняют свое значение и на уроках с учащимися 3–4 классов. Однако здесь наряду с такими соревнованиями все больше и больше увеличивается роль и значение соревнований на достижение высоких практических результатов — пробежать быстрее, прыгнуть дальше, метнуть на большее расстояние.

Так как соревнования в спортивной деятельности требуют высокого напряжения физических и психических сил человека, в работе с детьми младшего школьного возраста возможно применение лишь элементов соревнования.

При обучении основным движениям бега, прыжкам, метаниям преподаватели сталкиваются с упорной, длительной работой в обучении. Порой детям не хочется, да и трудно выполнять эти виды движений, так как это требует больших затрат сил и энергии. А результат виден не сразу. Монотонность выполнения этих движений ослабляет интерес к ним. Дети с удовольствием играют, так как результат игры виден сразу, их привлекает процесс соревнования и игровых действий, им нужна победа, к ней они идут, видя близкую цель: бросить мяч игроку, попасть в ворота, увернуться от противника, победить командой. Элементы соревнования — это доступные детям двигательные действия, связанные с повышением эмоций и сосредоточенности внимания и направленные на лучшее или более быстрое выполнение двигательного задания. Их увлекает сам процесс деятельности команд, которые подаются в игре, которые применяются лишь для эмоционального побуждения к выполнению движения, также возникает интерес к правильности выполнения движения, к результату. Самостоятельно ученики замечают и объясняют причины ошибок и неудач, пытаются помериться

силой и ловкостью со сверстниками. Усиливается проявление самостоятельности и творческой активности в двигательной деятельности.

Элементы индивидуального и коллективного соревнований вносят разнообразие, интерес к правильности выполнения, оживляют повторные движения. Поэтому в обучении бегу, прыжкам и метаниям необходимо создать условия для достижения цели. Элементы соревнования типа «кто дальше прыгнет», «кто первый добежит» стимулируют выполнение скорости двигательной реакции, скорости отдельных движений, частоты их повторения, вызывая эмоциональный подъем, способствуют в конечном итоге воспитанию быстроты. Соревнования типа «победит тот, кто первый выполнит задание», «кто не уронит мяч» воспитывают организованность и дисциплинированность.

Воспитанию ловкости помогают двигательные задания, в которые включены требования к координации движений (прыгать, отбивать мяч и одновременно поворачиваться), к последовательности выполняемых движений (довести мяч до черты и бросить в корзину).

Задания типа «кто сумеет перебросить мяч товарищу через обруч» содействуют выполнению движений на ограниченной площади, воспитывают чувство пространства и совершенствуют способность поддерживать равновесие.

«Выиграет тот, кто дольше не собьется», «кто сделает больше бросков», «кто выпрыгнет выше вверх» — такие задания побуждают учеников повторять движение большее количество раз, позволяют постепенно увеличивать физическую нагрузку, способствуют воспитанию выносливости.

Задания типа «кто дальше бросит мешочек с песком», «кого перетянет», стимулируя проявление кратковременных скоростно-силовых напряжений, преодоление веса собственного тела, увеличивают силу мышц.

Задание «Кто придумает новое упражнение», например, прыжок в длину с места вперед из исходного положения, стоя спиной в направлении прыжка, — такие элементы соревнования стимулируют творческую активность детей.

Контрольные вопросы и задания:

1. Назовите особенности проведения соревнований с учащимися 1 и 2 классов.
2. Как создать условия для достижения цели в обучении бегу, прыжкам и метаниям?
3. Какие элементы соревнования стимулируют творческую активность детей?

3.4. Обучение бегу

Казалось бы, нет ничего проще бега. Каждый бегал, играя со сверстниками. Особенно с удовольствием бегают дети младшего школьного возраста. Они играют друг с другом в игры, где не обойтись без бега. Но одно дело просто бегать, совсем другое — бежать грамотно.

Прежде чем приступить к изучению техники бега, необходимо указать на термины: *ногу, стоящую на земле называют толчковой*, а *ногу, которая оттолкнулась от земли, — маховой*. Руки в беге должны быть согнуты в локтях и двигаться в том же темпе, что и ноги.

В основе бега лежит так называемый задний толчок (рис. 1), от силы и направления которого в основном и зависит скорость бега. Важен также и передний толчок (рис. 2), так как при неправильной постановке ноги на землю могут возникнуть силы, тормозящие бег. Происходит это в том случае, когда ступня ставится на дорожку не вертикально, а под острым углом к ее поверхности. Бегущий, как бы натыкается на беговую дорожку и, естественно, снижает скорость. Избежать этого можно, если ставить ногу на дорожку как бы загребающим движением, стараясь продвинуть стопу назад, под себя (рис. 3).

После переднего толчка нога, ставшая толчковой, не касаясь пяткой земли, выдерживает напор тела бегущего, движущегося вперед, и как только центр тяжести оказывается под точкой опоры, она тут же начинает отталкивание, продвигая бегуна вперед, т.е. начинается задний толчок (рис. 4).

Чтобы задний толчок был правильным, тело бегуна должно быть наклонено чуть вперед. Задний толчок заканчивается



Рис. 1.



Рис. 2.

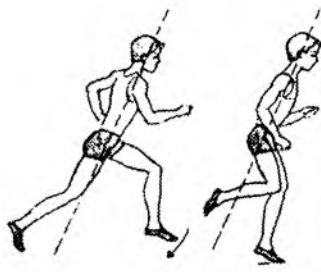


Рис. 3.

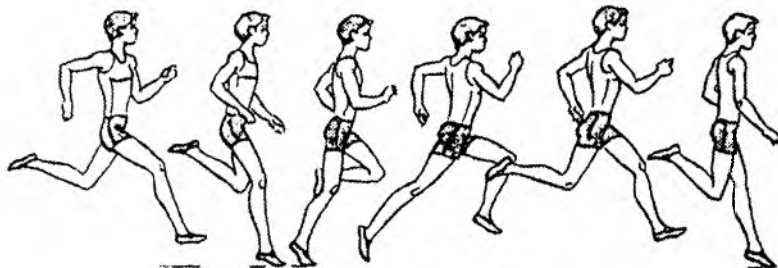


Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.

полным выпрямлением ноги в коленном и голеностопном суставах. Угол, который составляет выпрямленная нога с поверхностью беговой дорожки, зависит от длины дистанции. У спринтеров он самый острый ($45 - 48^\circ$) (рис. 5). После окончания заднего толчка толчковая нога становится маховой, сгибается в коленном суставе и выносится бедром вперед. Бедро маховой ноги при этом (рис. 6) резко движется вперед-

вверх. Начинается фаза полета, после которой бегун приземляется на маховую ногу.

Освоение беговой техники можно начинать с игрового упражнения:

1) стоя на правой ноге, руки на поясе, сделать свободные загребающие движения левой ногой (затем повторить упражнения, поменяв ноги) «Лошадка»;

2) стоя на месте, туловище наклонено слегка вперед. Согнуть руки в локтевых суставах и сделать несколько движений вперед-назад (медленно, затем быстрее). Имитация движений рук на месте (т.к. многие дети и взрослые при беге выполняют движения руками поперек тела);

3) делать упор на то, как должны бежать дети не нужно. Они будут стараться выполнить все ваши рекомендации и в итоге это может вызвать скованность движений, перенапряжение мышц. Поэтому необходимо давать пробежки в легком темпе 20–30 м (добиваясь ритмичной работы рук и ног).

Во время бега необходимо обратить внимание:

— на касание земли только носками (бежать надо так, словно дорожка раскалена). Приземление на полную стопу снижает силу отталкивания и соответственно скорость;

— на постановку ступни;

— на движение рук (они должны передвигаться ритмично по направлению бега, а не поперек и наискосок тела, они все время должны быть согнуты в локтях под одним углом);

— на не нужно сжимать пальцы в кулаки — это делает бег скованным;

— ослабить внешнее напряжение и мимику (не нужно стискивать зубы и напрягать рот — это мешает ритмичному дыханию).

Для развития скорости важна не только работа ног, но и правильная работа рук. Это помогает сохранить равновесие и управлять темпом бега. Двигаясь вперед, рука, сильно согнутая в локтевом суставе, доходит до середины груди, а кисть ее не поднимается выше подбородка. При этом рука увлекает за собой туловище, которое поворачивается вокруг вертикальной оси. Движения туловища и рук позволяют активнее вынести вперед бедро маховой ноги. При обратном движении руки

локоть движется точно назад. Полусогнутые кисти рук расслаблены.

Техника высокого старта

Для начала необходимо овладеть **техникой высокого старта**.

Для этого, выйдя к стартовой линии, одну ногу необходимо отставить назад. Затем по команде «Внимание!» ноги чуть согнуты в коленях, а тело слегка наклонить вперед. При этом руки необходимо согнуть в локтевых суставах и одну из них вынести вперед (если впереди

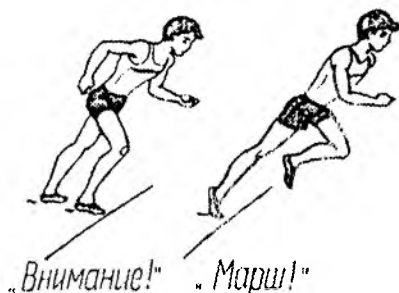


Рис. 7.

находится правая нога, то вперед выносятся левая рука, и наоборот). По команде «Марш!» необходимо энергично оттолкнуться ногами от земли и начинать бег, стараясь как можно быстрее развить скорость (рис. 7).

Давая старты, преподаватель следит, чтобы учащиеся:

- правильно принимали исходное положение по командам «На старт!» и «Внимание!»;
- с первого шага выполняли движения высокого бега и не переходили на низкий бег на протяжении всей дистанции;
- бежали легко, без лишнего напряжения;
- начинали бег точно по команде «Марш!»;
- не старались обогнать друг друга на протяжении первых 10–15 м (отметить флажком).

Вначале учащиеся выполняют старты вдвоем-втроем, в дальнейшем — всем классом (или по 6–15 человек, в зависимости от ширины площадки). Когда учащиеся берут старты вдвоем-втроем, то преподаватель исправляет индивидуальные ошибки у стартовавших посредством указаний и показа. Если же стартует много учащихся, то преподаватель ограничивается указаниями и поправками общими для всех, наиболее типичных ошибок.

Когда техника высокого старта в основном усвоена, упражнение проводится в виде соревнования в беге на скорость на 20–50 м.

Старты на 20–25 м даются на уроке три-шесть раз подряд; на 40–50 м — один-два раза.

На этом же этапе обучения полезно проводить игры, в которых бег начинается с высокого старта.

Низкий старт

Низкий старт позволяет сразу же со старта развить максимальную скорость и поддерживать ее до финиша. От линии старта необходимо отметить примерно 1,5 ступни, вторую ногу (или стартовую колодку) ставят сзади первой ноги (стартовой колодки) на одну ступню сзади. Угол наклона передней колодки 45–60°, а задней — 70–85°. Руки ставятся у стартовой линии немного шире плеч, большие пальцы ставятся внутрь (по направлению друг к другу), а остальные плотно соединенные пальцы наружу. Руки прямые, при этом плечи оказываются над линией старта. Тяжесть тела распределяется на кисти рук и колено ноги, которая упирается в заднюю колодку. Спина слегка согнута, голова опущена, взгляд направлен на беговую дорожку чуть дальше стартовой линии — команда «На старт!».

По команде «Внимание!» колено находящейся сзади ноги отрывается от грунта, а таз поднимается не слишком медленно, но и не резко, чуть выше уровня плеч. Спина получает легкий наклон вперед, вес тела частично переносится на руки. Все внимание должно быть сосредоточено на следующую команду.

В момент команды «Марш!» тело молниеносно выпрямляется вверх вперед, ноги резко отталкиваются от колодок. Находящаяся сзади нога выполняет первый шаг. При этом бегун стремится как можно раньше поставить ее на землю, чтобы еще больше ускорить движение тела. Кисти рук слегка отталкиваются от дорожки. Сразу же обратите внимание на первый взмах руки, потом на то, чтобы энергично отвести ее назад. Это поможет быстро сделать второй шаг (рис. 8).

На стартовом отрезке нужно по возможности быстрее набрать максимальную скорость. Задача эта не из легких. Чтобы успешнее ее решить, бежать лучше, наклонив туловище вперед. Только через 6–8 шагов можно уменьшить наклон и постепенно принять вертикальное положение.

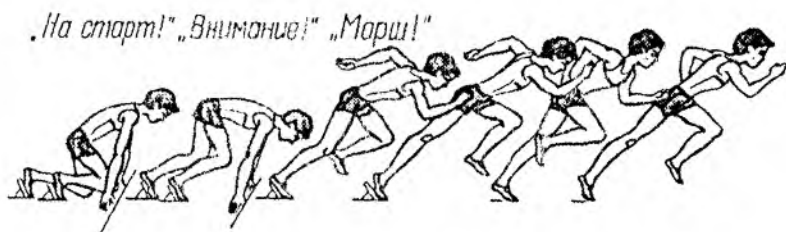


Рис. 8.

Первые шаги стартового разгона должны быть частыми, а длина шагов — оптимальной, т.е. такой, которая позволяет сохранить необходимый наклон туловища. При этом после каждого отталкивания от земли нога в конце шага полностью выпрямляется. Во время стартового разгона спортсмен достигает скорости до 95% от максимальной. Здесь очень важно сбросить излишнее напряжение, возникающее при старте.

Если учащийся преждевременно выпрямляется, то полезно поупражнять его в старте из-под веревочки.

Надо добиваться, чтобы стартующие делали достаточно длинные шаги, правильно и энергично работали руками. Обычно, делая первые попытки взять низкий старт, учащиеся напрягаются настолько, что утрачивают контроль над своими движениями и бегут на полусогнутых ногах, напряженно наклонив голову и подняв плечи. Эти ошибочные движения, возникшие на старте, остаются и в беге по дистанции.

С самого начала учащихся учат брать старт без лишнего напряжения, с этой целью полезно давать старты не на скорость, а на правильность выполнения стартовых движений. При этом полезно переключать внимание обучаемых на дыхание при стартовом броске. По команде «Внимание!» сделать глубокий вдох, по команде «Марш!» вместе с броском вперед и на протяжении трех-четырех первых шагов сделать спокойный выдох. Такое распределение дыхания препятствует резким движениям и немыслимо при чрезмерном напряжении. В результате учащиеся выполняют стартовый бросок в несколько замедленном ритме, но зато легко и свободно.

В дальнейшем схема дыхания на старте меняется. Сделав предварительный глубокий вдох, учащийся по команде «Марш!» бежит, затаив дыхание. Через восемь-двенадцать

шагов делает резкий выдох и вслед за ним такой же быстрый вдох. Затем снова бежит, затаив дыхание и т.д.

Длина шагов в беге на короткие дистанции больше, чем в беге на длинные. У сильнейших бегунов-мужчин она составляет примерно 200–240 см, у женщин — 180–220 см. У начинающих бегунов длина шага гораздо меньше (на 40–50 см). И это естественно. Ведь с развитием силы длина шага будет расти. Поэтому стремление искусственно растягивать шаг, приведет к тому, что бег утратит естественность, а скорость уменьшится.

Финиш

Умение финишировать тоже очень важно для бегуна. Для того чтобы сохранить максимальную скорость на последних метрах дистанции, необходимо сделать определенное усилие. Если в забеге идет острая борьба, то успех того или иного спортсмена во многом зависит от финишной броска.

Приближаясь к финишу, бегун резко наклоняется грудью вперед в тот момент, когда нога находится на дорожке (рис. 9), стараясь быстрее коснуться финишной ленточки.



Рис. 9.

Линию финиша надо пробегать так, будто еще осталось бежать 10–15 м. Перед финишем нельзя резко останавливаться или на лету делать большой шаг-прыжок, думая, что это поможет быстрее достигнуть финиша, что зачастую и делают учащиеся при обучении.

После финиша, не останавливаясь резко, необходимо продолжить бег и постепенно перейти на ходьбу.

Особенности бега детей

Каждый преподаватель легко обнаружит несовершенные движения в беге, если внимательно присмотрится к своим ученикам.

Надо выносить вперед-вверх бедро маховой ноги, а ученик «тянет» ногу почти выпрямленной над самой землей. Неправильный вынос маховой ноги как бы прижимает бегуна к земле, не позволяет хорошо оттолкнуться другой ногой, которая отрывается от дорожки еще слегка согнутой в колене (рис. 10).



Рис. 10.



Рис. 11.

Вследствие неправильного отталкивания тело бегуна летит настолько низко, что в момент приземления нога опускается на землю сильно согнутая в колене, далеко впереди туловища и к тому же на пятку (рис. 11).

Такая постановка ноги крайне невыгодна, получается сильный встречный толчок, вследствие которого нога еще больше сгибается в колене. Вот почему при большой скорости бега, ноги учащегося не выдерживают вес тела, они подгибаются, что нередко ведет к падениям.

Чрезмерный наклон туловища вперед приближает центр тяжести тела к месту опоры о землю пятки, далеко вынесенной вперед, и полусогнутой опорной ноги, а также препятствует высокому выносу бедра шагающей ноги и отталкиванию другой ногой. Получается так называемый «падающий» бег — ученик, делая выпад вперед маховой ногой, как бы падает на нее сверху.

Отклонение туловища назад во время бега еще более усиливает встречный толчок при постановке ноги на землю.

Бег на полусогнутых ногах, не разгибая ногу при отталкивании, как бы «втыкаясь» в дорожку пяткой (если шаг длинен) или «натыкаясь» на нее носком (если шаг короткий), «прижимают» школьника к земле, откуда и произошло название этой формы бега — «низкий бег».

Дети младшего школьного возраста (7–10 лет) чрезмерно широко ставят в беге ступни. Некоторые из них, кроме того, разворачивают носки наружу (чаще наблюдается у девочек). Эти же ошибки нередки и у учащихся среднего и старшего возраста. Широкая постановка ступней **влечет раскачивание**

туловища из стороны в сторону, что требует непродуктивной затраты сил.

Также непродуктивны и движения рук в беге у неподготовленных школьников, размахивание руками в беге из стороны в сторону, при этом руки держатся почти выпрямленными. Такое размахивание руками не помогает продвижению бегуна вперед, а напротив, усиливая раскачивание туловища в стороны, лишь затрудняют бег.

Причины возникновения непродуктивных беговых движений

Чтобы найти правильный путь в обучении бегу, необходимо знать, почему у детей возникают нецелесообразные движения бега и насколько они прочно закрепляются.

Прежде чем научиться бегу, ребенок младшего дошкольного возраста в течение нескольких месяцев применяет в своей игровой деятельности очень быструю ходьбу, шаги ребенка при этом настолько стремительны, что создается впечатление бега. Однако это еще не бег, так как отсутствует фаза полета тела без опоры. После длительного упражнения в стремительной ходьбе ребенок, окрепнув, переходит, наконец, к бегу.

Ранее усвоенные и прочно закрепившиеся движения стремительной ходьбы почти без изменений переносятся в бег дошкольника. Как и в ходьбе, он, шагая вперед, не поднимает высоко бедро, ставит ногу на землю с пятки, не успевает полностью разогнуть ногу в колене при отталкивании. Для сохранения равновесия ребенок широко расставляет ноги в стороны, размахивает руками в лицевой плоскости. Следовательно, все описанные выше непродуктивные движения бега у школьников имеют длинную историю, они возникают у детей еще в младшем дошкольном возрасте. Эти движения вполне соответствуют состоянию физического развития дошкольника. Но в школьном возрасте дети обладают уже достаточной физической силой, позволяющей им перейти на высокий бег. Почему же такой переход не совершается без обучения?

В дошкольном и младшем школьном возрасте дети упражняются в беге преимущественно в играх. В большинстве дет-

ских игр бег сочетается с увертыванием от водящего, с резкими остановками и изменениями направления движения. Выполняя эти игровые действия, выгоднее бежать на слегка согнутых ногах. При таком беге поднимается центр тяжести тела, что и дает играющим возможность резко изменять направление движения и делать неожиданные остановки. Следовательно, в подвижных играх дети не могут перейти на высокий бег, а лишь закрепляют и совершенствуют усвоенный в младшем дошкольном возрасте навык низкого бега с пятки.

В играх в течение ряда лет у детей закрепляется чрезвычайно прочный **навык низкого бега**. Наличие этого твердо укоренившегося навыка и создает большие трудности в обучении учащихся высокому бегу, наиболее продуктивному для преодоления значительных расстояний с большой скоростью.

Обучение высокому бегу осложняется также тем, что в школе и дома дети продолжают упражняться в низком беге во время подвижных игр. Правда, в играх низкий бег постепенно изменяется. Например, в баскетболе игрок бежит на слегка согнутых ногах, когда ведет мяч или готовится сделать резкую остановку, перемену направления движения. Но он делает широкие шаги за счет сильного и полного отталкивания, попеременно размахивает вперед и назад полусогнутыми руками, если они не заняты мячом, в соответствии с изменениями скорости бега увеличивает или уменьшает наклон туловища вперед. И все же бег баскетболиста ближе по своему характеру и форме движений к низкому бегу, чем к высокому.

Следовательно, на протяжении всего пребывания учащихся в школе преподаватель совершенствует у них ранее усвоенный и прочно закрепившийся навык низкого бега и учит их бегу на носках с высоким перемещением центра тяжести тела. Старый навык не уступает места новому без «борьбы». Вот почему движения учащихся в высоком беге долгое время будут неуверенными, связанными, напряженными. Особенно это скажется в беге с высокой скоростью на соревнованиях.

Чем моложе учащиеся, тем большее место на уроках уделяется играм, где дети совершенствуются в навыке низкого бега и учатся целесообразно применять его в изменяющейся обстановке. Одновременно, начиная с первого класса, необ-

ходимо вести систематическое обучение высокому бегу. Чем раньше начнется такое обучение, тем легче усвоят дети новые для них движения.

Не следует фиксировать внимание учащихся на активной работе рук во время бега, добиваясь лишь того, чтобы руки свободно, без напряжения были согнуты в локтях под прямым углом. Если это требование выполняется, то дети, не думая о движениях рук, все же произвольно будут делать ими легкие попеременные размахи в такт шагам.

Контрольные вопросы и задания:

- 1. Расскажите о технике бега.*
- 2. Какие игровые упражнения для освоения беговой техники вы знаете?*
- 3. Каким должен быть угол наклона передней стартовой колодки?*
- 4. Каким должен быть угол наклона задней стартовой колодки?*
- 5. Расскажите о положении рук, плеч, головы при низком старте.*
- 6. Что такое стартовый разгон?*
- 7. Расскажите о технике бега по дистанции.*
- 8. Расскажите о технике финиширования.*
- 9. Каковы причины возникновения непродуктивных беговых движений «падающий бег», «низкий бег»?*

Средства обучения бегу

В физическом воспитании учащихся бег занимает одно из ведущих мест, являясь естественным прикладным движением. Бег способствует развитию мышц, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает обмен веществ.

При занятиях бегом развиваются быстрота, выносливость, координация движений, воспитываются настойчивость, выдержка.

На уроках дети должны научиться бегать мягко, в чередовании с ходьбой, друг за другом и навстречу друг другу, с

хорошей осанкой, на носках, меняя темп, в одном направлении и с изменением направления, с преодолением простейших препятствий, с различной длиной шагов, прямолинейно, с высокого старта, ритмично дышать.

С учащимися 1 класса бег чаще всего применяется в играх, где дети непринужденно, свободно бегают в пределах своих возможностей. Вместе с тем, начиная с 1 класса, следует чередовать ходьбу и бег, приучая детей к выполнению движений в разном темпе.

На уроках надо обращать внимание на ритмичный бег, который лучше всего достигается тогда, когда преподаватель становится впереди колонны и ведет бег в нужном темпе и ритме, предупредив учащихся о том, что они должны бежать друг за другом, не обгоняя и не отставая.

В 1–2 классах надо учить свободному и непринужденному бегу, с правильной осанкой, без задержки дыхания. С первых уроков, необходимо обращать внимание учащихся на правильное положение ног, рук, туловища и дыхание. Ученики 1 класса, как правило, вначале не справляются с дыханием по заданию. Дыхание у них произвольное. Поэтому надо следить за тем, чтобы при беге дети не задерживали дыхание. Во время бега надо обращать внимание на постановку ноги с носка, параллельное положение стоп и не допускать поворотов туловища в стороны.

На уроках в 1–2 классах значительное время отводится бегу учащихся группами (вначале по 2–4 человека, потом по 8–15 человек).

В первое время дети бегают, держась за руки, на расстоянии 15–20 м в одном направлении. Затем проводятся перебежки группами навстречу друг другу, с переноской и перекладыванием предметов (мячи, кубики, мешочки с желудями и др.).

Чтобы быстрее научить детей свободному, мягкому бегу, следует много внимания уделять бегу на носках. Вначале бег проводится в одном направлении, а потом в разных. Для изменения направления бега надо пользоваться условными звуковыми и зрительными сигналами. В качестве простейших препятствий при беге могут быть использованы набивные мячи, условно обозначенные «рвы», подвешенные на стойках веревочки, стойки для прыжков (для облегания) и др. Следует

предварительно показать способы преодоления различных препятствий.

Со 2 класса можно проводить бег наперегонки в группах и парах, не выделяя победителей.

Последовательность обучения

1 класс

1. Свободный, непринужденный бег во время игр.
2. Перебежки небольшими группами (по 5–6 человек) по прямой на расстоянии до 15 м.
3. Бег с сохранением правильной осанки.
4. Бег по «кочкам» или размеченным участкам дорожки (ширина разметки 60–80 см).
5. Бег в чередовании с ходьбой до 250 м, например, 15 м – ходьба, 20 м – бег, 15 м – ходьба и т.д.
6. Бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
7. Быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м.
8. Челночный бег (3 × 10 м).
9. Бег в медленном темпе до 2 мин.
10. Кросс 300 м.

2 класс

1. Все упражнения, пройденные в 1 классе.
2. Бег широким шагом.
3. Бег на носках.
4. Бег в «коридорчике» шириной 30–40 см.
5. Бег на носках в «коридорчике».
6. Бег широким шагом на носках.
7. Бег широким шагом на носках в «коридорчике».
8. Бег с различными положениями рук (на пояс, к плечам, в стороны, согнуты в локтях).
9. Бег с изменением направления, обегая расставленные предметы.
10. Бег с изменением направления после звукового сигнала.
11. Бег из различных исходных положений:
– из упора на коленях;

- из упора присев;
- из положения, сидя спиной к направлению бега;
- из положения, лежа на животе, головой к направлению бега, ногами к направлению бега;
- из положения, лежа на спине, головой к направлению бега, ногами к направлению бега;
- из положения, стоя спиной к направлению, закрыв глаза. После сигнала глаза открыть, развернуться и начать бег.

12. Бег в чередовании с ходьбой до 300 м.

13. Бег в медленном темпе до 1,5 мин.

14. Бег на скорость на расстояние 30 м.

15. Челночный бег 3×5 метров, 4×5 метров, 3×7 метров, 3×10 метров.

16. Бег по кругу радиусом 20–30 м с постепенным уменьшением радиуса круга (бег полукруга на место другого, напротив стоящего) (рис. 12).

17. Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (кубики, обручи, кегли).

18. Бег с ускорением и замедлением темпа.

19. Бег по узкой дорожке между линиями.

20. Бег, высоко поднимая колени.

21. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150–200 м.

22. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скалкой, прыжками).

23. Бег со скалкой.

24. Бег с прыжками через набивные мячи, положенные после каждых 3–4 шагов.

25. Бег с прыжками через условные рвы, расположенные после каждых 3–4 шагов.

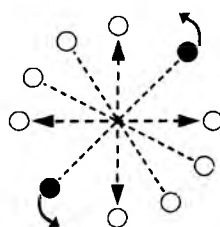


Рис. 12.

* * *

Очень сложно обучить первоклассников бегу в одном темпе. Они буквально все пускаются бежать изо всех сил, а затем или останавливаются, или переходят на ходьбу. И только через определенное время они поймут, что бег надо начинать спокойнo.

В обучении бегу необходимо использовать упражнения организующего характера.

Обучение бегу в колонне. Бег в колонне по одному является организующим упражнением. Усваивая это действие, учащиеся приучаются передвигаться по площадке бегом в определенном порядке, не обгоняя и не толкая друг друга, а также не отставая от впереди бегущих более чем на два шага.

Обучая бегу в колонне, используют ряд упражнений

1. Класс идет в колонне по одному в обход площадки (разделить класс на 3 группы). По команде учителя бежит сначала первая группа один круг, затем пристраивается в затылок третьей группе, двигаясь дальше шагом. Затем бежит вторая группа, затем третья.

С самого начала преподаватель добивается, чтобы дети соблюдали дистанцию, не отставая друг от друга более чем на два шага (рис. 13).

Одновременно учащиеся учатся бежать в небыстром темпе, регулируемом преподавателем хлопками. При этом не требуется бежать в ногу. Упражнение повторяется 2—4 раза, причем каждая группа, не торопясь, пробегает по 20—50 м. После каждой пробежки преподаватель дает оценку качества

выполнения упражнения группами.

2. Через два-три урока, когда учащиеся научатся соблюдать порядок и дистанцию в беге по группам, вводится бег в колонне по одному всем классом. Как и в первом упражнении, учащиеся, пробежав 20-50 м, переходят на ходьбу, затем снова на бег и так до трех-четырех раз.

3. Класс стоит в шеренге, по вызову преподавателя одна из групп (лучшая по соблюдению

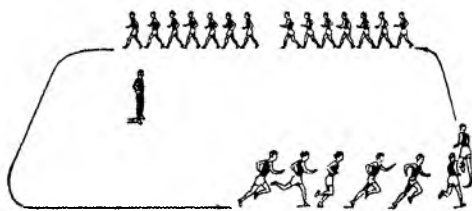


Рис. 13.

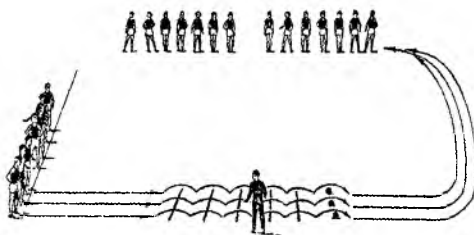


Рис. 14.

порядка) выходит на линию старта. Отсюда учащиеся по одному, по двое и т.п., соблюдая порядок, бегут через площадку до обозначенного флажками места. Затем они становятся снова в шеренгу на место своей группы (рис. 14).

4. Усложнение упражнений.

Бег в колонне по одному усложняется:

- изменениями обстановки — бежать зигзагами, обегая флажки или кегли, набивные мячи и т.п., пробежать под натянутой веревкой и т.п.;

- изменениями направления движения вслед за преподавателем;

- бегом по кругу, противоходом, зигзагами, по спирали;

- введением препятствий в виде ограничителей движений, преодоление которых предварительно усвоено при обучении высокому бегу.

Обучение высокому бегу осуществляется посредством упражнений, проводимых на уроке и направленных на решение определенной части урока. На одном уроке проводятся два-три упражнения, которые в дальнейшем повторяются на нескольких уроках в различных вариантах.

В результате двухлетнего обучения все учащиеся должны в основном правильно выполнять высокий бег в медленном темпе (100—120 шагов в минуту). При этом в их движениях должны наблюдаться следующие особенности:

- 1) почти полное отсутствие вращательных движений туловища;

- 2) постановка ноги на землю на носок с последующим опусканием на всю стопу;

- 3) легкие попеременные размахи рук в такт шагам.

Бег с прыжками. Прыжок в беге следует выполнять также, как обычный беговой шаг с усиленным отталкиванием вверх. Научившись выполнять такие прыжки, учащиеся овладеют и техникой высокого бега.

Сначала преподаватель показывает, как выполнять «прыжок» через набивной мяч. При первом выполнении упражнения он сосредоточивает внимание учащихся на энергичном и высоком выносе вперед-вверх бедра маховой ноги в момент отталкивания (рис. 15).



Рис. 15.

Затем при последующих повторениях упражнения преподаватель требует, чтобы учащиеся не наклоняли вперед туловище во время прыжка и приземления, прыгали через препятствие в положении широкого бегового шага, не приближая в полете толчковую ногу к маховой, приземляясь на носок, вытягивая ногу вниз и

ставя ее поближе к препятствию. Наличие препятствия побуждает учащихся высоко и энергично выносить бедро маховой ноги, т.е. овладевать движением, от правильного выполнения которого зависит легкость толчка в высоком беге. Вот почему необходимо чаще повторять такие прыжки, обучая учащихся высокому бегу.

Упражнения в беге по «широкой лестнице». Повторив 4–5 раз прыжок через набивной мяч, учащиеся на этом же уроке упражняются в беге по «широкой лестнице», т.е. бегут, шагая через полосы, нарисованные мелом или краской, расстояние между полосками 80–90 см одна от другой (количество полосок от 6 до 8).

Во время упражнений в беге по «широкой лестнице» преподаватель указывает учащимся, что надо бежать так же высоко, поднимая бедро маховой ноги и опуская ее на землю с носка, как при прыжке через набивной мяч. Только что усвоенные учениками движения прыжка через препятствие легко переносятся в бег по «широкой лестнице». Таким образом, учащиеся получают первое ясное представление о высоком беге.

На дальнейших четырех-пяти уроках эти же упражнения повторяются с некоторыми вариантами.

Бег по узкому коридору. Коридор шириной 25–30 см, обозначается мелом или краской, веревкой и т.п. Длина коридора 6–10 м.

Учащиеся поочередно пробегают по коридору, сначала держа руки поднятыми в стороны, в дальнейшем — в основном положении, т.е. свободно согнутыми в локтях (рис. 16). Упражнение повторяется 4–8 раз.



Рис. 16.

Можно усложнять упражнения небольшими ускорениями темпа бега учащихся, для чего делать чаще хлопки в ладони. Если при ускорении темпа бега ухудшается качество движений учащихся, то задание для них непосильно и темп следует замедлить.

Бег на скорость. Проводится специальное обучение учащихся 1—2 классов бегу на скорость и учащиеся упражняются в скоростном беге во время челночного бега 3×5 м, 3×10 м, бег 30 м на время.

Обучение пробегам под длинной вращающейся скакалкой. Пробегание под длинной вращающейся скакалкой требует от учащихся усиления рассчитывать свой бег. Это практически важное умение. Обладая им, ученик легче научится выполнять свои движения и действия с действиями других учащихся во время игр, бега на школьной площадке на переменах и т.п.

Вращают длинную скакалку двое учащихся, сменяемых в порядке очереди, так чтобы она опускалась навстречу пробегающему ученику. Ученик становится в двух шагах от скакалки и начинает бег в тот момент, когда она опускается ему навстречу. В дальнейшем черту, от которой начнется бег, относят дальше, в 4—8 шагах от скакалки проводят черту, за которой становится очередной ученик.

Сначала ученики пробегают под скакалкой наискось, в дальнейшем — прямо. Полезно начертить коридор шириной 70—80 см, по которому дети пробегают под скакалкой.

Первое время учащиеся будут пробегать под скакалкой, наклоня вперед голову и туловище. Надо научить их пробегать под скакалкой, держа голову и туловище прямо. Когда это будет усвоено, упражнение усложняется: бежать, подняв руки



Рис. 17.

в стороны; подняв руки вверх; бежать вдвоем, втроем, всем звеном, взявшись за руки.

Обучение бегу с короткой скакалкой. Необходимо доходчиво объяснить учащимся значение упражнений в беге с короткой скакалкой, так как мальчики в этом возрасте нередко относятся к ним пренебрежительно.

На рис. 17 показана техника бега, пропуская скакалку под ногами на два шага. Нужно научить детей бежать при этом на носках, не наклоняя вперед туловище и вращая скакалку круговыми движениями кистей, почти не сгибая рук в локтях.

Когда бег с вращением скакалки на два шага усвоен, учащиеся учатся вращать скакалку на каждый шаг. Это упражнение побуждает высоко поднимать бедро маховой ноги и сильно отталкиваться другой ногой. Поэтому оно напоминает высокий бег с несколько акцентированным отталкиванием, что требует уже значительной силы мышц ног.

Новичкам особенно трудно даются вращения скакалки во время бега. Поэтому полезно проделать несколько подводящих упражнений:

Упражнение 1. Стоя на месте вращать сложенную вдвое скакалку одной рукой сбоку. Следить, чтобы рука со скакалкой все время была свободно опущена и вращение производилось только кистью. Прodelать то же самое, но другой рукой.

Упражнение 2. То же, что и упражнение первое, но при ходьбе; то же, но в беге.

Далее учащиеся пробуют выполнять бег с вращением скакалки двумя руками.

Учащиеся младших классов с удовольствием выполняют игровые задания.

После обучения бегу со скакалкой необходимо дать учащимся возможность придумать и показать как можно больше упражнений со скакалкой. Мыслительная деятельность активизирует учащихся. мальчики стараются показать более сложные упражнения, чем девочки. Используйте метод «бумеранг».

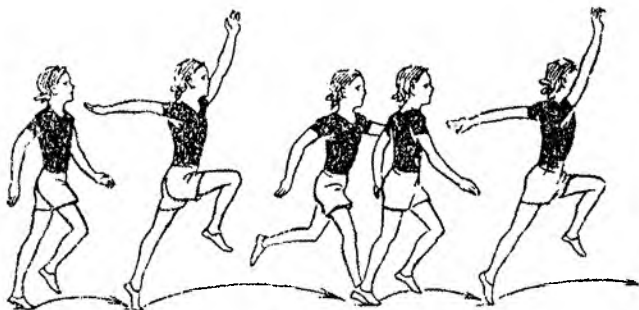


Рис. 18.



Рис. 19.

Упражнение придумывают девочки, следующее мальчики и так далее девочки-мальчики, до тех пор, пока одна из команд не сможет показать новое упражнение. Выявите победителей.

Обучение умению изменять и уточнять движения в беге.

Учащиеся научатся целесообразно уточнять свои движения в высоком беге, усвоив ряд специальных упражнений — бег вприпрыжку, семенящий бег, бег прыжками.

В отличие от основных упражнений в беге, где движения обуславливаются одним требованием — достичь их наибольшей экономичности для достижения непосредственной цели бега — быстроты передвижения, специальные беговые упражнения разрешают другие задачи — научить отталкиваться ногами в беге с различной силой, в соответствии с силой толчков увеличивать или уменьшать высоту выноса бедра маховой ноги, легко выполнять беговые шаги и т.п.

Бег вприпрыжку (рис. 18). Это упражнение служит для выработки легкости и непринужденности в движении выноса вперед-вверх бедра маховой ноги и полного разгибания другой ноги при отталкивании.

Бег вприпрыжку выполняется следующим образом: высоко вынося вперед бедро маховой ноги, сделать небольшой скользящий прыжок вперед на носке другой ноги, сейчас же оттолкнуться этой ногой и приземлиться на носок маховой ноги, снова сделать скользящий прыжок вперед на носке и т.д.

Семенящий бег (рис. 19). Это упражнение служит для выработки легкости и непринужденности бега. Высоко поднявшись на носки, учащийся бежит вперед короткими шагами (30–50 см), лишь слегка поднимая вперед колено

маховой ноги. Во время семенящего бега руки можно держать на поясе большими пальцами вперед, что побуждает выпрямить туловище. Эти упражнения используются легкоатлетами в разминке, после общеразвивающих упражнений.

Бег прыжками. В 5–6 классах бег прыжками усложняется, по сравнению с заданиями в 3–4 классах, где учащиеся усваивают бег прыжками на каждый второй и третий шаг. Теперь необходимо научиться бегу энергичными прыжками на каждый шаг. Это упражнение требует значительной силы ног. Но эти упражнения становятся доступными и легко выполняются и учащимися 4 классов, если их систематически обучают бегу и прыжкам. Но на занятиях необходимо предусматривать индивидуальную работу с каждым, так как очевидно, что беговые нагрузки одними выполняются легко, другими — с трудом, а третьи совсем не могут выполнять, ибо дети и подростки в физическом отношении развиваются строго индивидуально, по скачкообразной системе. Главное — задать общий объем нагрузки, а темп и скорость бега — каждому по степени его подготовленности.

***Методика воспитания общей выносливости
с помощью циклических упражнений (бег, ходьба)***

Объем беговых нагрузок повышается постепенно от занятия к занятию с учетом функциональных возможностей учеников. В первую и вторую неделю дистанции бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой составляют 20–25% от максимального расстояния. По данным наблюдений, максимальное расстояние, которое способны пробежать мальчики 7 лет равняется в среднем 800–1000 м.

Объем беговой нагрузки на каждом занятии в первые две недели составляет 200–150 м, время пробега — 90–95 сек. Длина пробегаемой дистанции дозируется по схеме 50 м бега + 50 м ходьбы + 15 м бега + 15 м ходьбы; 50 м бега + 50 м ходьбы + 70 м бега + 30 м ходьбы; 20 м бега + 20 м ходьбы + 25 м бега + 25 м ходьбы; 100 м ходьбы + 50 м бега. Каждый из этих вариантов повторяется два раза с интервалом 5–6 мин. после каждого повторения для отдыха с выполнением дыхательных упражнений.

В следующие две недели длина пробегаемого отрезка увеличивается до 250–300 м. Через каждые 6 занятий объем беговой нагрузки целесообразно наращивать на 5–10% от первоначального. Когда действие беговой нагрузки будет осуществляться за счет постепенного повышения скорости бега. На первых шести занятиях скорость бега не превышает 30–35% от максимальной, а в последующих занятиях – 40–45% максимальной скорости среднего 10-метрового отрезка в беге на 30 м с низкого старта. Указанные беговые нагрузки наиболее рациональны для развития общей выносливости и повышения физической работоспособности 7-летних мальчиков. Ученики такого возраста хорошо переносят подобные нагрузки, но превышать эти пределы нежелательно, так как это может вызвать утомление.

В зависимости от самочувствия и реакции сердечно-сосудистой системы после выполнения беговых нагрузок, продолжительность медленного бега в чередовании с ходьбой умеренной интенсивности к концу года может доводиться до 6 мин., а объем беговых нагрузок – до 1000 м. В процессе занятий физическая нагрузка контролируется по частоте сердечных сокращений (пульс не должен превышать 155 уд/мин, восстановительный период длится по внешним признакам утомления – резкое покраснение, сильная одышка, потеря координации. Оптимальной частотой пульса при выполнении упражнений на выносливость можно считать 145–150 уд/мин, восстановительный период длится не более 3 мин).

Контрольные вопросы и задания:

- 1. Как достигнуть ритмичности бега?*
- 2. Расскажите об особенностях обучения бегу учащихся 1–2 классов.*
- 3. Почему важно не задерживать дыхание при беге?*
- 4. Какова последовательность обучения в беге?*
- 5. Что вы знаете об упражнениях организующего характера – бег в колонне.*
- 6. Для чего используют препятствие (набивной мяч) при обучении технике бега?*

7. *Расскажите об упражнениях в беге по «широкой лестнице».*
8. *Что представляет собой бег по «узкому коридору»?*
9. *Какое упражнение используют в обучении технике бега, а именно в умении рассчитывать свой бег?*
10. *Как обучить бегу с короткой скакалкой.*
11. *Каким образом можно использовать метод обучения «бумеранг» в игровых заданиях?*
12. *Как обучить умению изменять и уточнять движения в беге.*
13. *Почему на занятии необходимо также предусматривать индивидуальную работу с каждым учеником?*

3.5. Обучение прыжкам

Среди прыжков без опоры важное значение имеют прыжки в длину и в высоту с разбега.

Прыжки в длину и высоту с разбега широко используются в двигательной практике человека. Посредством этих прыжков преодолеваются различные естественные препятствия — канавы, ручьи, арыки, невысокие препятствия (изгороди, заборчики). Прыжки в длину и в высоту с разбега являются основными в легкой атлетике и всегда включены в программу соревнований.

Прыжки в длину с места используются как тесты для определения физической подготовленности учащихся.

Практический результат прыжка в решающей мере зависит от правильного выполнения и сочетания движений разбега и отталкивания. Дети младшего школьного возраста слабо выполняют разбег и толчок. Привычка «тянуть» ногу над самой землей, не вынося вверх-вперед ее бедро при очередном шаге, сказывается и на движениях отталкивания в прыжке. Отталкиваясь, ученик выносит маховую ногу лишь слегка согнутой в колене по направлению вперед, а не вперед-вверх. Это движение препятствует полному и сильному отталкиванию. Поэтому тело прыгающего летит вперед по чрезмерно пологой траектории. В результате прыжок получается коротким.

Имеются различные способы прыжков в длину и высоту, получившие свои наименования от формы и характера движений, выполняемых прыгуном в полете.

Лучше всего усваиваются прыжки в длину способом «согнув ноги» и «перешагиванием» в высоту. Этими же способами наиболее удобно преодолевать естественные препятствия.

Обучение правильному приземлению в прыжках имеет большое значение, особенно в младших классах. Умение мягко приземляться предохраняет от травм и совершенно необходимо при преодолении естественных препятствий, где прыгун попадает на жесткий грунт, а не на гимнастические маты или взрыхленный песок.

Высота и длина прыжка зависит не только от умения прыгуна, но еще в большей мере от степени его физического развития. С целью повышения развития мышц, работающих во время отталкивания и приземления, необходимо широко применять на уроках упражнения в различных приседаниях и всевозможных подскоках.

***Прыжки в высоту с разбега.
Способ «перешагивания» (рис. 20).***

Техника прыжка. Разбег под углом 30–45° к планке, длина разбега 7–9 шагов. Последние шаги делать длиннее остальных. Толчок выполняется на расстоянии 1,5–2 ступни от линии планки (веревочки) дальней ногой (при разбеге справа толчок левой ногой). Через планку переносится вначале маховая нога (ближайшая к планке), за ней толчковая. Приземление происходит на маховую ногу, боком к планке. Туловище во время перехода через планку наклонено вперед к толчковой ноге. Руки в момент толчка движутся вверх, облегчая взлет.

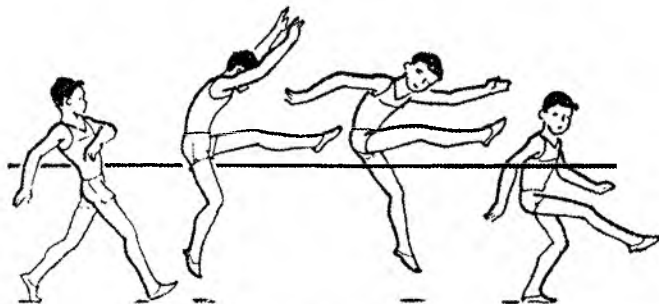


Рис. 20.

При обучении основное внимание обращается на разбег, сочетание движений (толчок, взмах руками и движение маховой ноги), положение тела при переходе через планку и правильное приземление.

При обучении рекомендуются следующие подготовительные упражнения: доставание ногами предметов, находящихся на высоте головы (подвешенный мяч, шарик, прыгалка), прыжки на месте и в высоту с 2–3 шагов без планки, взмахивая ногой с одновременным взмахом руками вперед-вверх.

Первое время необходимо, чтобы ученики делали переход через планку, как простое перешагивание. Это упражнение выполняется сначала с места, а затем с 2–3 шагов. После этого дается прыжок через небольшую высоту (40–50 см) с места, с 3–4 шагов, а потом и с 2–3 шагов разбега. Овладев толчком и переходом через планку с минимального разбега, следует переходить к прыжкам с 5–7–9 шагов разбега. Прыжок необходимо разучивать, когда планка установлена на небольшой высоте. Это позволит учащимся сосредоточить внимание на правильном выполнении прыжка. Следует также практиковать прыжки с определением результата. Измерение результата следует поручить учащимся.

Контрольные вопросы:

- 1. От чего зависит результат прыжка в высоту?*
- 2. На что обращается основное внимание при обучении прыжкам в высоту с разбега?*
- 3. Какие подготовительные упражнения рекомендуются при обучении прыжкам в высоту с разбега?*

Обучение прыжкам в длину с места

Обучение учащихся *технике прыжка в длину с места* необходимо проводить на площадке с приземлением в яму с песком. Это важно, потому что приземление в этом прыжке производится на пятки.

Готовясь к прыжку, учащийся становится на врытый в землю брусок или доску так, чтобы ступни были параллельны и расставлены на 20–25 см, носки не должны выступать за



Рис. 21.

край бруска (доски, линии). Поднимаясь на носки, ученик поднимает вперед и далее верх руки, одновременно делает глубокий вдох. Затем, полуприседая и опуская руки вперед-вниз, опускается на всю стопу, и, продолжая движение, отводит руки назад, снова поднимаясь на носки и, преднамеренно теряя равновесие, начинает, как бы падать вперед. В этот момент надо резко вынести руки вперед-вверх, разогнуть ноги и туловище так, чтобы тело совершенно вытянулось по наклонной линии вперед (рис. 21).

Оттолкнувшись, не следует спешить с выносом ног вперед. На десятые доли секунды ноги остаются позади туловища прыгуна, сгибаясь при этом в коленях. Затем резким движением, прыгающий выносит ноги далеко вперед и приземляется на пятки. Как только пятки коснулись песка, ноги сгибаются до отказа в коленях и тем самым смягчают приземление.

Нужно научить учащихся выполнять все движения прыжка в длину с места слитно и легко, причем само отталкивание должно быть предельно быстрым и энергичным.

Прыжок в длину с места отлично развивает силу и быстроту. Это упражнение очень полезно для повышения скорости у учащихся во время выполнения стартов. Поэтому прыжок с места следует повторять в дальнейшем и в старших классах в первой и четвертой четвертях учебного года.

Контрольные вопросы и задания:

1. *Расскажите о технике прыжка в длину с места.*
2. *Какие физические качества развивает прыжок в длину с места?*

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Первоначальная подготовка учащихся к овладению этим способом прыжка проводится уже в 1 классе. В дальнейшем учитель должен стремиться к совершенствованию умений детей, обращая внимание на следующие детали техники прыжка:

1. При разбеге не должно быть замедления скорости.
2. При толчке должно быть полное выпрямление толчковой ноги.
3. В полете должна быть группировка без сильного наклона вперед.
4. При приземлении ноги вытягиваются вперед, стопы ставятся параллельно, не шире плеч, и, приседая, руки выносятся вперед.

Результат в легкоатлетических прыжках зависит от умения придать своему телу как можно большую скорость при разбеге, сильнее оттолкнуться от земли и взлететь выше и улететь дальше соперников. Значит, чем больше сила отталкивания и скорость разбега, тем легче преодолеть пространство над ямой с песком.

Успех в прыжках заключается в отталкивании. Оно должно быть достаточно мощным, чтобы придать телу спортсмена высокую скорость в полете. В свою очередь, мощность отталкивания зависит от силы мышц прыгуна. Но и этого недостаточно для того, чтобы показывать результаты высокого класса. Прыгун должен уметь концентрировать волевые усилия, внимание и мышечную энергию при выполнении отталкивания.

Сложность состоит в том, что прыгун в длину производит отталкивание на большой скорости и за очень короткий отрезок времени. При этом он как бы «взрывается», как при артиллерийском выстреле, когда взрывается заряд и снаряд с огромной скоростью вылетает из ствола. Разница лишь в том, что прыгун сам несет в себе заряд энергии этого «взрыва» и сам же является «снарядом».

Прыжок состоит из четырех частей разбега, отталкивания, полета и приземления.

У начинающих прыгунов длина разбега должна составлять 12–16 беговых шагов. Начинать его необходимо всегда с одной

и той же ноги. Нужно чтобы каждый раз длина первых шагов была одинаковой. Это помогает при отталкивании точно попадать ногой на брусок. Во время разбега прыгун должен как можно быстрее развить большую скорость. Она должна быть наивысшей в момент отталкивания. Перед самым толчком верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном положении. Если тело будет наклонено вперед, толчок получится смазанным, как бы вдогонку. И, наоборот, когда тело отклонено назад, прыгуну придется выставлять толчковую ногу вперед. Это затормозит бег, и в момент отталкивания прыгун наткнется на ногу.

При разбеге совершенно ни к чему напрягаться. Вначале прыгун должен думать о скорости, а не об отталкивании. Почему? Потому что чем свободнее будут движения, тем легче подготовиться к финальному усилию.

Необходимо выдерживать определенный ритм разбега. От этого зависит результат, т.к. прыгун будет точнее попадать на планку при толчке. Правила судейства прыжков в длину очень строги. Даже миллиметровый заступ перечеркивает попытку.

Отталкивание состоит в следующем: поставив ступню на планку, спортсмен старается мгновенно выпрямиться в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При этом руки и плечи посылаются вверх-вперед. Касание планки происходит одновременно всей стопой. Должно быть ощущение, словно на мгновение коснувшись ногой бруска, прыгун отталкивает его назад (рис. 22).

Обучение мягкому приземлению. Сначала ученики учатся мягко приземляться на носки в подскоках. При этом надо следить, чтобы учащиеся:

— держались прямо;



Рис. 22.

- полностью выпрямляли ноги в коленях при отталкивании;
- опускались на носки, лишь слегка сгибая ноги в коленях;
- не задерживали дыхания;
- выполняли подскоки легко и ритмично.

В обучении учащихся младших классов применяются преимущественно подскоки на двух ногах, проделываемые в ровном темпе и усложняемые симметричными движениями рук и поворотами. Полезно также усложнять обстановку выполнения подскоков. Например, выполнять подскоки в начерченном круге, продвигаться подскоками вперед. Упражнения в подскоках проделываются на уроке на 16–32 раза подряд. После подскоков обязательна ходьба.

Основными упражнениями в обучении мягкому приземлению являются прыжки в глубину, выполняемые с гимнастической скамейки или другого препятствия высотой 30–40 см. Прыжки в глубину выполняются учащимися сначала из положения полуприседа, в дальнейшем — стоя во весь рост. Способы соскоков постепенно усложняются: спрыгнуть, не разгибая ног в коленях в полете; то же, разгибая в полете; то же, но, точно попадая носками ног в круг, начерченный на земле, спрыгнуть с поворотом налево, направо.

При обучении следить за тем, чтобы дети:

- приземлялись на носки и мягко полуприседали;
- держали прямо туловище и голову;
- поднимали руки в стороны и удерживали равновесие в положении полуприседа;
- выпрямляясь из полуприседа, делали неторопливый шаг вперед или в сторону.

Во время прыжков следует давать такие задания, которые побуждали бы учащихся приземляться мягко и точно. Например, спрыгнуть бесшумно, спрыгнуть в обруч, положенный в 40–60 см от препятствия, и устоять в нем три счета и т.п.

По мере усвоения учащимися мягкого приземления повышается высота препятствий для прыжков в глубину. В 1 классе она может быть доведена до 50–60 см, во 2 классе — до 60–80 см. Чем выше прыжок, тем труднее дается мягкое приземление. Поэтому надо постепенно приучать школьников легко и правильно приземляться на все более и более энергичных подскоках и прыжках.

Учащиеся 3—4 классов учатся выполнять подскоки не только в ровном темпе, но и с акцентом на каждый третий или четвертый счет. Подскок, совпавший с акцентированным счетом, выполняется энергичнее и выше. Чтобы побудить учащихся сильнее оттолкнуться ногами во время таких подскоков, полезно использовать регуляторы направления движений.

Усложнять подскоки можно и поворотами на 90° , 180° , 270° и 360° , выполняемыми каждым учеником в начерченном на земле круге. Поворот проделывается в высоком подскоке на акцентированный счет, причем ученик старается не выйти из границ круга.

Количество подскоков с высокими подпрыгиваниями доводится в 3 классе до 24, а в 4 классе — до 32. Подскоки в равномерном темпе без высоких подпрыгиваний выполняются в 3 классе до 60, в 4 классе — до 80 подряд. Если учащиеся хорошо подготовлены, то такие серии подскоков можно выполнять на уроке два-три раза с небольшими перерывами для отдыха.

Обучение умению соразмерять шаги разбега. Обучение этому умению начинается после того, как дети научатся выполнять шаг-прыжок, не сосредоточивая внимание на разбеге.

Сначала надо научить учащихся выполнять разбег в три шага, обозначенных нарисованными мелом на земле тремя полосками в 70—80 см одна от другой, и начерченным на земле квадратом для отталкивания размером 40×40 см. Учащийся становится за первой полоской, отставив левую ногу назад на носок (рис. 23). Во время разбега он шагает через первую полоску левой ногой, через следующую — правой ногой, через третью последнюю полоску снова левой ногой,

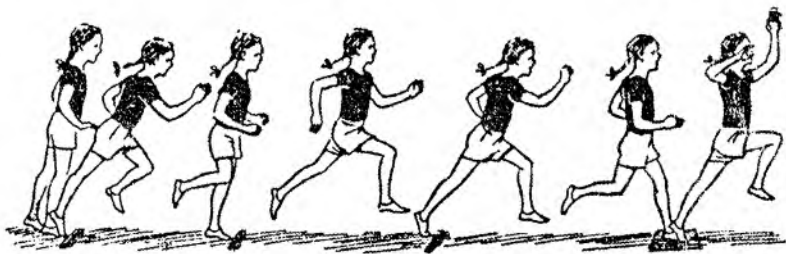


Рис. 23.

ставя эту ногу с пятки в квадрат. Разбег завершается каким-либо прыжком (прыжок шагом, вспрыгивание на препятствие и т.п.).

Когда учащиеся научатся легко и ритмично выполнять толчок с трехшагового разбега, то его длина увеличивается сначала до четырех, а в дальнейшем до пяти шагов, также размеченных полосками и квадратом для отталкивания.

Особое внимание в обучении умению соразмерять шаги разбега с разметкой надо уделить выработке у учащихся ритма и непринужденной легкости движений, сочетаемых с точным расчетом длины шагов. Надо добиваться, чтобы учащиеся разбегались, ставя ногу на носок и высоко вынося вперед бедро шагающей ноги, перед отталкиванием ставили ногу в квадрат с пятки и выполняли толчок характерными движениями отталкивания в прыжке в длину.

Упражнения на точность разбега требуют сосредоточения внимания, легко рассеивающегося у детей младшего школьного возраста. Поэтому необходимо разнообразить задания, что побудит детей к большому вниманию, например, кто сумеет точнее ставить ногу ближе к очередной полоске во время разбега, кто точнее попадет в середину квадрата для отталкивания, кто сумеет выполнить разбег на носках, кто проделает разбег легко и точно под хлопки в ладони и т.п.

Выполняя такие задания, учащиеся с большей старательностью проделывают упражнения, особенно если преподаватель оценивает действия каждого из них.

Обучение толчку и взлету. В 1–2 классах надо учить учеников движениям разбега и толчка, характерным для прыжков в длину, а не в высоту. Это необходимо потому, что весь разбег в прыжках в длину выполняется так же, как высокий бег. Поэтому преподаватель будет предъявлять одни и те же требования в обучении бегу и разбегу в прыжках, что в значительной мере облегчит учащимся усвоение как того, так и другого.

Учащиеся выполняют разбег по разметке и без нее, но обязательно от начальной линии, обозначенной в трех-пяти шагах от квадрата для отталкивания. Совершенствуясь в укороченном разбеге на носках с постановкой ноги в квадрат с пятки перекатом на носок, учащиеся проделывают движения

отталкивания, характерные для прыжка в длину. Это требование соблюдается при выполнении всех описанных здесь упражнений в прыжках.

Прыжок шагом. Этот прыжок выполняется так же, как в беге с прыжками. Увеличивается лишь высота препятствий: для 1 класса — до 35–40 см, для 2 класса — до 45–50 см, приземление производится на гимнастические маты или в яму с песком.

Вспрыгивание на препятствие. В начале обучения учащиеся вспрыгивают на препятствие высотой 50–60 см в положении выпада одной ногой вперед и последующим присоединением другой ноги (рис. 24). Это условие побуждает детей высоко выносить вперед-вверх бедро маховой ноги и взлетать на препятствие в положении широкого бегового шага, т.е. так, как в прыжке в длину способом «согнув ноги».

В дальнейшем дети учатся вспрыгивать на препятствие, отталкиваясь левой ногой, а приземляясь на обе ноги. Эти два способа вспрыгивания усложняются различными заданиями: вспрыгивать за черту, проведенную на препятствии; впрыгивать в круг, отмеченный на препятствии и т.п.

С препятствия учащиеся сходят свободно, не торопясь, или выполняют по заданию преподавателя один из ранее пройденных прыжков в глубину.

Прыжок через веревочку. Это упражнение вводится после того, как дети научатся вспрыгивать на препятствие двумя ногами. Высота веревочки для 1 класса — 30–50 см, для 2 класса — 40–60 см. С разбега в 3–5 шагов ученик сильно отталкивается одной ногой, энергично вынося вперед-вверх бедро другой ноги (рис. 25).

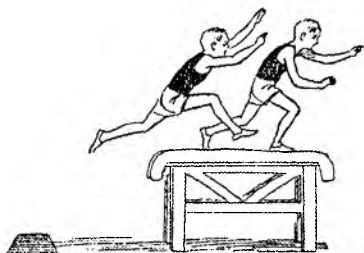


Рис. 24.

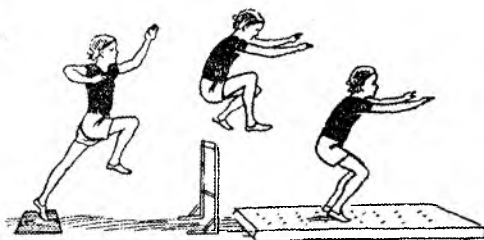


Рис. 25.

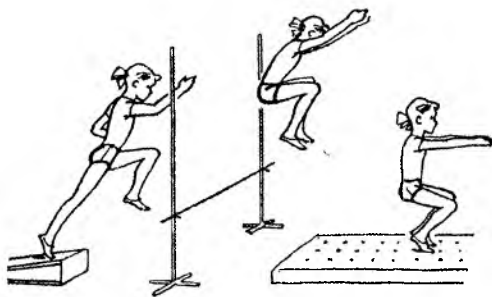


Рис. 26.

В полете над веревочкой он соединяет ноги, сильно сгибая их в коленях и притягивая к туловищу. Приземление на носки с мягким полуприседанием (рис. 26).

Прыжок «наступающий».

Оттолкнувшись в 60–80 см от препятствия высотой 30–50 см, легко наступить на него маховой

ногой, сильно сгибая ее в колене, толчковую ногу быстро перенести через препятствие и с носка поставить на землю поближе к нему (рис. 27).

Не останавливаясь, продолжать бег до флажка или какой-либо другой отметки, сделанной на площадке в 5–8 м от препятствия.

Подводящие упражнения к легкоатлетическим прыжкам

Совершенствуясь в разбеге и отталкивании, учащиеся повторяют усвоенные в 1–2 классах прыжки шагом и вспрыгивания на препятствие. Кроме того, вводятся новые упражнения.

Прыжок с доставанием коленом мяча. Кто-либо из учеников держит над краем ямы с песком мяч-указку (вместо мяча может быть шарик) (рис. 28). Мяч следует держать на расстоянии 100–110 см от бруска для отталкивания и на высоте пояса прыгающего. В дальнейшем высота мяча постепенно повышается. Это упражнение особенно ценно в подготовке к прыжкам в длину. Стремясь дотронуться коленом до мяча, ученик энергично и высоко поднимает бедро маховой ногой, т.е. правильно выполняет одно из важных движений отталкивания, именно так, как это требуется в прыжках в длину.

Можно разнообразить это упражнение, закинув на дерево прыгалку, веревку так, чтобы свободный конец мог находиться



Рис. 27.



Рис. 28.

на высоте, которую можно преодолеть, доставая коленом маховой ноги после энергичного отталкивания. Увеличивая высоту можно доставать подвешенную прыгалку или веревку головой, рукой.

Проводя упражнение «прыжок в длину способом «согнув ноги», следует сосредоточивать внимание обучаемых на элементах его техники, связывая их с ранее усвоенным.

Достаточно указывать учащимся: «разбегайтесь так же, как в прыжках с разученного нами пятишагового разбега», «отталкивайтесь так, как в прыжке с доставанием коленом мяча», «после толчка летите так, как в высоко-далеком прыжке», «перед приземлением вытягивайте ноги вперед так, как через далеко отставленную планку». Такие конкретные объяснения для учащихся этого возраста доходчивее любых других.

Во время прыжков в длину с разбега указывать учащимся ошибки в определенной последовательности, сначала добиваться правильного выполнения разбега и толчка, затем — правильности движений тела в полете и, наконец, устранять ошибки в приземлении.

Контрольные вопросы:

1. На какие детали прыжка необходимо обратить внимание при совершенствовании техники прыжка в длину с разбега?
2. От чего зависит результат в прыжках в длину с разбега?
3. В чем состоит сложность выполнения отталкивания в прыжках в длину с разбега?

4. Из каких частей состоит прыжок в длину с разбега?
5. Какая должна быть длина разбега у начинающих прыгунов?
6. Почему перед самым толчком верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном положении?
7. Какие вы можете дать методические рекомендации при обучении мягкому приземлению?

3.6. Обучение метаниям

Метания изучаются во всех классах начальной школы. Являясь ценным прикладным видом физических упражнений, метания способствуют укреплению мышц плечевого пояса, рук, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость, быстроту, глазомер и меткость.

Ребята, соревнуясь со сверстниками, играют в снежки, бросают легкие камни, мячи.

От чего зависит дальность полета снаряда? Во-первых, от скорости, которую ему придает спортсмен. Во-вторых, от угла вылета снаряда (этот угол не должен быть слишком маленьким или слишком большим). На дальность полета влияет также сопротивление воздуха. Например, при метании диска встречный ветер как бы поддерживает снаряд в воздухе, помогая ему преодолеть большее расстояние. И наоборот, попутный ветер прижимает диск к земле, уменьшая дальность его полета.

Для метания используются мячи (самодельные малые набивные мячики).

Метание производится правой и левой рукой.

Бросание и метание — не одно и то же. **Бросание** в любом направлении выполняется относительно коротким движением руки, причем ноги и туловище почти не вовлекаются в работу. Напротив, любое **метание** характеризуется широкими по размаху и активными движениями ног и туловища, завершаемыми столь же широким движением руки, метаемой предмет.

Таким образом, метание неизмеримо сложнее бросания, которым владеют дети при поступлении в школу. Все дети в семилетнем возрасте умеют бросать маленький мяч, камешек. Но лишь некоторые мальчики и очень редко девочки умеют метать маленький мяч.

Дети метают мяч своеобразным «подхлестывающим» движением руки, движущейся вперед почти в горизонтальной плоскости, сочетаемым с резким поворотом туловища налево. Этот способ целесообразен при метании очень легких предметов (маленький резиновый мяч, легкий камешек и т.п.), но совершенно непригоден при метании утяжеленных мячей, гранат.

Следовательно, в школе приходится обучать метаниям заново тех, которые обладают только навыками бросания, и переучивать тех, кто умеет метать легкие камешки.

Основным приемом метания на уроках физкультуры является способ «из-за спины через плечо».

Метания изучаются на протяжении всего пребывания учащихся в школе, начиная с 1 класса и до окончания школы. Школа далеко не всегда имеет достаточно просторную площадку, где можно было бы обучать учащихся метаниям на дальность. На небольшой площадке можно с успехом вести обучение метаниям в цель по горизонтальным и вертикальным мишеням, что отлично подготавливает учащихся к метаниям на дальность, поэтому метания в цель следует практиковать и при наличии просторной площадки.

При метании в цель желательно иметь как можно больше мишеней. Метание производится правой и левой рукой с места, с шага, с разбега, из различных положений, с постепенным увеличением расстояния до цели. Мишени лучше располагать в одну линию. Учеников следует разбивать на группы по числу имеющихся мишеней. Для выполнения упражнений учащиеся строятся в колонны, и по сигналу учителя первые номера с определенного расстояния метают в цель. После бросков они также по сигналу собирают мячи и передают их вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Если мишени нельзя расположить в одну линию, то их размещают в разных направлениях так, чтобы одна группа (колонна или шеренга) учащихся не мешала другой.

Во время проведения упражнений в метании необходимо обеспечить полный порядок и дисциплину в классе. Лучше всего использовать «мягкие» метательные снаряды — резиновые или набивные небольшие мячи, резиновые или веревочные кольца. В этом случае, используя «мягкие» метательные

снаряды, преподаватель предупреждает несчастные случаи. Учащиеся всегда должны после бросков ждать команду преподавателя «Собрать снаряды!».

Для метания лучше всего использовать малые набивные мячи (набитые материей), так как они падают вблизи мишени и их быстрее можно собрать. Мишенями могут служить переносные щиты-мишени, также нарисованные на стене, баскетбольные щиты и др. Мишени для младших школьников должны быть красочными, образными (волк, лиса, заяц).

При изучении правильного направления полета снаряда используются узкие вертикальные цели, щиты и столбы, а при выборе лучшего угла полета при метании на дальность — метание через высоко натянутые веревки, волейбольные сетки.

Когда учитель впервые знакомит учащихся с новым способом метания, то он, построив одну группу (10—15 человек) за стартовой чертой, предлагает им выполнить броски по очереди, начиная с правого фланга. Поправив ошибки у каждого ученика, преподаватель в следующий раз дает одновременно делать броски двум-трем учащимся и еще раз указывает каждому из них ошибки и как правильно надо метать. В дальнейшем учащиеся выполняют метание всей сменой 10—15 человек одновременно, а преподаватель поправляет каждый раз движения у двух-трех учеников.

Когда группа сделает 3—5 бросков, ее место у стартовой линии занимает вторая группа и, наконец, третья.

При метании мячей на дальность класс делится на две группы, которые располагаются на противоположных сторонах площадки, мячей должно быть столько, сколько учащихся в группе.

Чтобы успешно овладеть умениями и навыками в метаниях, дети на уроках (в задачи которых входит обучение метанию) должны делать достаточное количество бросков (12—20). При этом следует обращать внимание на то, чтобы каждый бросок выполнялся в соответствии с заданием преподавателя.

При обучении метанию на дальность преподавателю необходимо основное внимание учащихся сосредоточить на том, чтобы бросок мяча был резким, хлещущим. Движение метавшей руки должно начинаться от плеча и заканчиваться кистью. В начальный период обучения не следует стремиться к тому,

чтобы учащиеся как можно дальше метали, основное внимание уделяется правильному метанию.

При обучении метанию в цель основное внимание учащихся обращается на угол и скорость полета мяча в зависимости от расстояния и расположения цели.

Контрольные вопросы и задания:

1. Укреплению каких мышц и совершенствованию каких движений способствует метание?

2. Какие метательные снаряды можно использовать в обучении метаниям в младших классах для предупреждения травматизма на занятиях?

3. Расскажите о методике обучения метаниям.

4. Расскажите об использовании мишеней, щитов для обучения метаниям.

Упражнения в метаниях

1 класс

1. Броски мяча вверх и ловля.

2. Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, левая нога (при метании правой рукой) впереди, правая сзади на носке, правая рука впереди, мяч на уровне головы. Из этого положения перенести вес тела на правую ногу (правую ногу на всю ступню), отвести правую руку назад за голову и слегка отклонить туловище назад (замах). Затем, перенося вес тела на левую ногу, выпрямиться и резким движением руки вперед-вверх (под углом около 45°) бросить мяч.

3. То же, что и 2, но другой рукой.

4. Метание в щит (размер 1×1 м), расположенный на высоте 2 м (центр щита), с расстояния до 3 м.

5. То же, что и 4, но другой рукой.

6. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, в цель (щит 1×1 м), расположенную на высоте 2 м, с расстояния 2 м.

7. То же, что и 6, с увеличением расстояния до 4–6 м.

8. Метание мяча в горизонтальную цель: стать левым боком по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке (в сторону метания), правая рука с мячом вверх, смотреть на мишень, находящуюся в 3–4 м. Из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правая на носке), туловище повернуто влево, по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах). Затем в темпе энергичным движением бросить в цель. Чтобы сохранить устойчивое положение, ноги слегка сгибаются, а туловище наклоняется вперед-влево.

9. То же, что и 8, но другой рукой.

10. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния до 8 м (ширина цели 2 м).

11. То же, что и 10, но другой рукой.

12. Метание мяча на дальность по «коридору» (ширина «коридора» 10 м).

13. То же, что и 12, другой рукой.

14. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 м (цель — круг диаметром 1 м, нижний край цели на высоте 2 м).

2 класс

1. Упражнения в метании, пройденные в 1 классе (правой и левой рукой).

2. Метание малого мяча из-за головы, стоя боком по направлению метания. И.п. — стать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах, правая рука с мячом на уровне головы. Из этого положения согнуть правую ногу, левую на носок, отвести правую руку вправо-назад и отклонить туловище вправо. Затем быстрым движением разогнуть правую ногу и перенести вес тела на левую ногу, одновременно повернуть туловище влево и энергичным движением правой руки над плечом и заключительным рывковым движением кисти бросить мяч под углом около 45°.

3. Метание мяча через веревку, подвешенную на высоте 2–3 м.

4. То же, что и 3, но другой рукой.

5. Метание мяча, стоя боком к цели, расположенной на высоте 2,5 м, с расстояния 3–3,5 м.

6. Метание мяча в цель (щит 1×1 м) с постепенным увеличением расстояния до цели до 6–8 м.

7. Метание малого мяча с места с минимальных расстояний в цель, расположенную на высоте 3 м; цель — щит с концентрическими кругами, диаметры кругов — 20, 40, 60, 80, 100 см.

8. То же, что и 7, но с постепенным увеличением расстояния от цели до 8–10 м.

9. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния до 12 м (ширина цели до 2 м).

10. Метание мяча через препятствия — веревки, волейбольные сетки, щиты, расположенные на высоте 3–4 м, с расстояния до 8 м.

11. Метание мяча изученными способами по «коридору» на дальность.

12. Метание мяча с колена.

Упражнения для развития гибкости и ловкости:

1. Круговые движения рук в разные стороны (правой рукой — назад, левой — вперед).

2. Руки согнуты перед грудью, распрямляя их, делать энергичные взмахи назад.

3. Взяв палку двумя руками и удерживая ее на уровне плеч, поднять ее над головой, расставив ноги, вращение туловища.

4. Расставив ноги, наклон вперед, делать энергичные взмахи обеими руками назад-вперед.

Вначале необходимо освоить простейшее метание с места. С самого начала надо научить детей держать мяч (мешочек) пальцами, не прижимая его к ладони (рис.29).



Рис. 29.

Техника метания мяча

Совершая броски с места из положения стоя грудью вперед в сторону метания, не разворачивая перед броском плечи

вправо, необходимо следить за тем, чтобы метаящая рука проходила над плечом. Особенно внимательно нужно быть при выполнении следующих движений при броске. Вначале это активная работа правой ноги, затем «навал» вперед-вверх правой стороной груди с небольшим упругим сгибанием левой ноги и завершение броска быстрым захлестывающим движением метаящей руки прямо-вперед с одновременным выходом на левый носок.

В дальнейшем от метания с места нужно переходить к броскам с одного шага, а затем и со скрестным шагом. Освоение техники в метаниях должно происходить постепенно. Лишь хорошо выучив какой-либо элемент, можно переходить к более сложному.

При этом следует иметь в виду, что метаящая рука, двигаясь мимо головы, сгибается локтем вперед. Перед броском тяжесть тела распределяется на слегка согнутой правой ноге. Бросок выполняется всем телом, а не одной рукой. При этом тело надо держать как можно прямее, не сгибаясь в поясе влево.

Выполняя *бросок с 1 шага*, правую ногу необходимо поставить вперед. Как только в начале броска левая нога выносится вперед, то метаящий принимает положение «натянутого лука» (рис. 30).

При *броске со скрестного шага* исходное положение такое же, как и при броске с места. Но перед броском сделайте почти выпрямленной правой ногой скачкообразный скрестный шаг, сразу же переходящий в бросок. Это бросок с двух шагов, поскольку затем вперед ставится левая нога.

Скрестный шаг — важнейший элемент разбега. Производится он правой ногой и позволяет принять наиболее удобное для финального усилия исходное положение. При скрестном шаге правая нога быстро и

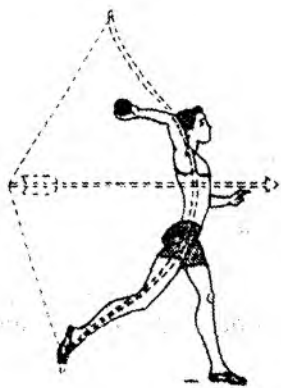


Рис. 30.



Рис. 31.

отлого выводится вперед, носок стопы слегка развернут наружу. Верхняя часть туловища поворачивается почти на 90° направо. Туловище наклонено назад. При этом таз поворачивается не так сильно. В результате получается так называемое скручивание тела метателя (рис. 31).

Обучение метанию маленького мяча по горизонтальной мишени (1–2 класс). Лучше пользоваться теннисными мячами, вес которых несколько больше обычных резиновых. Если нет мячей, то обучение ведется посредством метания мешочков, туго набитых песком, весом около 100 г.

В результате обучения дети должны уметь технически правильно выполнять бросок мячом (мешочком) с места по горизонтальной мишени — круг диаметром 60 см, нарисованный в 3 м от стартовой линии.

Техника метания заключается в следующем: встать левым боком к мишени, поставив ноги на ширине 60–80 см (немного шире плеч), ступни параллельно, левая нога стоит на носке против пятки правой ступни (рис. 32). Правая рука поднята вверх над правым плечом и слегка отведена вправо, смотреть через левое плечо туда, где ударится мяч о землю после броска. Из этого исходного положения учащийся поворачивается грудью в направлении броска. Одновременно вес тела переносится на левую ногу, а правая ставится на носок и поворачивается пяткой наружу. Рука с мячом сгибается в локте примерно под углом 120° , причем ее кисть поворачивается ладонью влево. Не задерживаясь в этом положении, учащийся все ускоряющимся движением выполняет бросок, поворачивая при этом кисть руки с мячом ладонью вперед и хлещущим

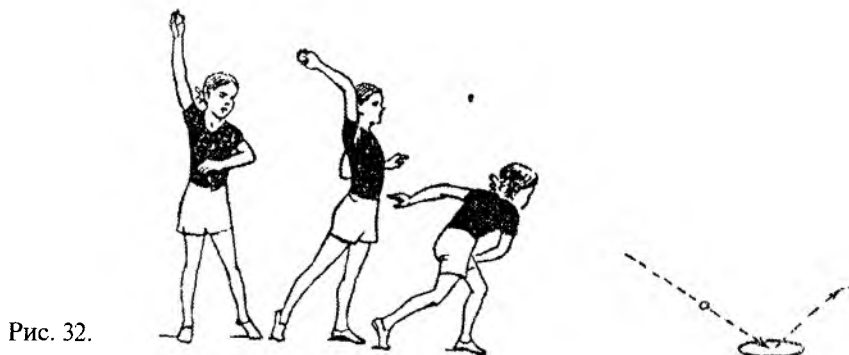


Рис. 32.

движением опуская ее вниз. Как только мяч вылетит из руки, нужно, сгибая левую ногу в колене, наклонить туловище вперед и повернуть налево.

Научить детей 1–2 классов столь сложно координированным движениям можно только посредством целого ряда постепенно усложняющихся упражнений. Эти упражнения учащиеся должны хорошо усвоить. Поэтому их следует выполнять не только в строю по шеренгам, но и при свободном размещении учащихся в зале и на площадке. В этом случае учащиеся по заданию преподавателя свободно повторяют одно или несколько из ранее пройденных ими упражнений по 10–15 раз в соответствии с заданием.

Упражнение 1. Стоя ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, повернутой ладонью вниз и поднятой на уровень груди. Слегка бросить мяч в пол и поймать его двумя руками после отскока (мешочек поднять). Постепенно усиливать броски, поднимая руку в исходном положении все выше и выше. То же, но, готовясь к броску, подниматься на носках.

Упражнение 2. Стоя лицом к стене на расстоянии двух шагов, ноги немного шире плеч, мяч в правой руке, поднятой над правым плечом. Прогнуть спину, отводя руку назад за линию плеч, и бросить мяч в пол так, чтобы он, отскочив, ударился в стену, а от нее полетел в руки учащегося.

Ученик, выполнявший упражнение и поймавший мяч после отскока от стены, делает шаг назад и снова бросает мяч тем же способом. Если же мяч не пойман, то надо сделать шаг вперед и продолжать бросание. Так, то отходя назад, то снова приближаясь к стене, дети упражняются в этом броске.

Упражнение 3. Учащиеся становятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии четырех-пяти шагов. На равном расстоянии от каждой шеренги на земле между ними проводятся две линии, образующие «коридор» шириной 70–80 см. Одна из шеренг получает мячи. По распоряжению преподавателя дети перебрасывают их от шеренги к шеренге, ударяя о землю в пределах коридора. Способ бросания тот же, что и в упражнении 2.

Упражнение 4. Стать лицом к стене на расстоянии трех шагов, выставив вперед левую ногу и подняв мяч над правым плечом. Прогнуться назад, отводя правую руку за линию плеч

и перенося вес тела на правую ногу. Перенося вес тела на левую ногу и переводя правую на носок, бросить мяч в пол и поймать его после отскока от стены.

Этот же способ повторяется при бросании мяча по «коридору» от одной шеренги к другой (упражнение 3).

Упражнение 5. Стать боком к стене на расстоянии трех шагов, ноги немного шире плеч, правая рука с мячом над правым плечом. Метнуть мяч в пол и поймать после отскока от стены. Отходить на шаг назад, если мяч пойман, и приближаться на шаг к стене, если мяч упал на пол.

При выполнении этого основного подводящего упражнения постепенно повышаются требования к качеству движений учащихся в определенной последовательности:

- поворачиваться грудью к стене, выполняя бросок;
- переносить вес тела с правой ноги на левую во время броска;

- перенося вес тела на левую ногу, упираться носком правой ноги в землю, поворачивая ее пяткой наружу;

- проносить при броске правую руку точно над плечом, поворачивая ее в начале движения ладонью влево, а в конце — ладонью вперед и вниз, не сгибать руку более чем на 110° – 120° .

Хорошо усвоив упражнения в указанной последовательности, учащиеся будут подготовлены к сдаче описанного выше основного приема метания по горизонтальной мишени.

Обучение метанию по вертикальной мишени (1–2 классы). Метание в землю подготавливает учащихся к метанию по вертикальным мишеням. Происходит это потому, что по мере отдаления места на земле, куда надо попасть мячом, понемногу изменяется положение замаха для броска, туловище отклоняется вправо, а правая рука все больше и больше опускается в сторону. Во время поворота тела в направлении броска учащийся тем больше прогибает спину и отводит руку за линию плеч, чем дальше нужно ударить мячом о землю. Таким образом, он принимает положение, близкое к положению так называемого «натянутого лука», характерного для метания по вертикальным мишеням и на дальность (рис. 30).

Обучение метанию по вертикальным мишеням начинается с момента, как только учащиеся усвоят метание в землю

с расстояния в 5–6 шагов. В дальнейшем оба этих вида метаний включаются в урок, причем сначала ученики совершенствуются в метании по горизонтальным мишеням и сейчас же переходят к освоению метаний в стену и по вертикальным мишеням.

В результате обучения ученики должны уметь сильно и технически правильно метать мяч (мешочек с песком) в мишень размером 100×100 см с концентрическими кругами следующих размеров 50, 75, 100 см в диаметре. Мишень надо установить так, чтобы ее нижний край находился на высоте 150–200 см от земли. В 6–8 м от мишени проводят стартовую линию.



Рис. 33.

Техника выполнения метания заключается в следующем: стать левым боком к мишени, ноги немного шире плеч, сгибая правую ногу в колене, наклонить туловище вправо, держась совершенно свободно и не прогибая поясницу, выпрямленная левая нога упирается в землю носком против пятки правой ноги, правая рука с мячом отведена вправо, левая сво-

бодно согнута перед грудью (рис. 33).

Бросок начинается энергичным разгибанием правой ноги, совмещаемым с поворотом груди в направлении метания и переносом веса тела на левую ногу. При этом учащийся оказывается в положении «натянутого лука»: обе ноги выпрямлены в коленях, правая упирается в землю носком, левая стоит на всей ступне, спина сильно прогнута, правая рука согнута в локте под углом около 120° , ее кисть с мячом находится далеко позади правого плеча. Все тело, начиная от кисти правой руки и кончая пяткой правой ноги, выгнуто, как натянутый лук (рис. 33).

Без малейшей задержки в этом промежуточном положении учащийся все ускоряющимся движением выпрямляет туловище и проносит руку над плечом, поворачивая ее ладонью вперед, и выпускает мяч. Одновременно он тянется всем телом вверх и вперед. После броска туловище поворачивается налево, левая рука поднимается в сторону, а правая — перед грудью.

Обучение метанию по вертикальной мишени ведется посредством ряда подводящих упражнений.

Упражнение 1. Стоя боком к стене, метать в нее мяч и ловить его после отскока двумя руками. После каждого удачного броска отходить на шаг назад.

Упражнение 2. То же, но метать мяч в баскетбольный щиток.

Упражнение 3. Стоя боком к высоко натянутой волейбольной сетке, метать через нее мяч, стараясь точно направить его к другому учащемуся, стоящему напротив на другой стороне волейбольной площадки.

Упражнение 4. Метать мяч из того же положения через более высокие препятствия — баскетбольный щиток, гимнастический городок и т.п.

Упражнение 5. Метать мяч в стену или вертикальную мишень, стоя боком между двух шнуров с мешочками, наполненными песком. Шнуры привязываются к туго натянутой на высоте 2—2,5 м веревке, расстояние между вертикально висящими шнурами 80—90 см. Шнуры-ограничители помогают учащимся контролировать свои движения и проносить руку с мячом точно над плечом, не наклоняясь при этом в сторону (рис. 34).



Рис. 34.

Проводя все эти упражнения на уроках, необходимо исправлять недостатки в движениях обучаемых, сосредоточивая внимание на различных элементах.

Внимание для исправления недостатков в движениях обучаемых сосредоточивается:

- на правильном исходном положении, особенно на постановке ног и свободном наклоне туловища вправо;

- на разгибании правой ноги в колене и перемещении веса тела на левую совершенно выпрямленную ногу в момент поворота в положение «натянутого лука»;

- на точном и полном повороте лицом к мишени без наклона туловища влево или вправо;

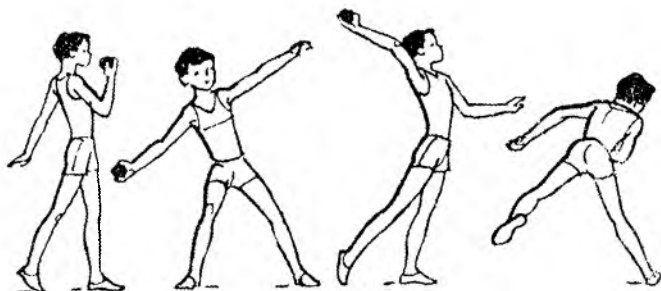


Рис. 35.

- на правильном положении прямой руки с мячом над правым плечом, без чрезмерного сгибания ее в локте (не более 110° — 120°), и с полным отведением кисти назад за линию плеч;
- на правильном проносе правой руки над плечом;
- на стремлении всем телом вверх во время броска — туловище и ноги полностью выпрямляются.

Метание мяча из-за спины через плечо.

И.п. — стать лицом по направлению метания, левая нога впереди (при метании правой рукой) на всей ступне, правая на шаг сзади на носке, правая рука с мячом впереди на уровне головы, левая рука произвольно (рис. 35). Из этого положения правую ногу опустить на всю ступню (носок вправо) и согнуть в колене, правую руку вниз-назад в сторону, туловище повернуть и наклонить вправо, левую руку (без напряжения) поднять вперед. Затем быстро выпрямиться и повернуть туловище влево по направлению метания, правая нога сзади на носке. Одновременно с этим рука быстро движется над плечом вперед-вверх. Мяч выпускается под углом около 45° . После броска туловище по инерции наклоняется вперед, происходит скачок вперед с левой ноги на правую (рис. 35).

Основные ошибки: напряженность, скованность, торопливость, нарушение целостности движения и ритма, замах согнутой рукой в сторону, а не вниз назад, неполный поворот туловища, неполное выпрямление ног и туловища во время броска, пронос кисти сбоку (а не над плечом).

Метание с трех шагов разбега. И.п. — стать лицом по направлению метания, туловище прямое, правая нога впереди на всей ступне, левая на полшага сзади на носке, правая рука согнута в локте, поднята впереди, кисть с мячом на уровне

Рис. 36.



головы, левая рука произвольно. Делая с левой ноги шаг вперед и поворачивая туловище слегка вправо, одновременно опустить правую руку вперед-вниз (разгибая в локте), правая нога сзади на носке, левая рука впереди. Следующий шаг скрестный — правая нога быстро ставится перед левой на внешнюю сторону ступни носком вправо (от направления метания), правая рука отводится вправо-назад, туловище поворачивается вправо. Третий шаг — левой ногой вперед. На этом разбег заканчивается и выполняется бросок так же, как и с места (рис. 36)

Вначале разбег с трех шагов изучается без мяча, по разделениям, потом по разделениям и с броском, затем слитно, но медленно. По мере освоения разбег выполняется быстро, с мячом и с метанием.

Обучение учащихся 3–4 классов

Задачи обучения:

1. Совершенствовать учащихся в метании способом «из-за спины через плечо», с места на точность броска по различным мишеням.
2. Совершенствование в этом же способе метания с трехшагового разбега с постепенным увеличением силы и дальность бросков.

Совершенствование техники метания с места. Совершенствование в метании способом «из-за спины через плечо» осуществляется посредством повторения ранее усвоенных учащимися упражнений. Особенно большое значение имеют упражнения в усложненных вариантах. Усложнение метаний достигается тем, что между мишенью и стартовой линией

протягивается веревка (на высоте 2–2,5 м), через которую нужно метнуть мяч (или чурку) в цель.

Рекомендуется почаще проводить метание мяча по вертикальной цели с тремя концентрическими кругами, учитывая в очках меткость бросков: попадание в центральный круг – 3 очка, в средний – 2 очка, в наружный – 1 очко. При выполнении всех этих упражнений преподаватель уточняет движения учащихся, добиваясь полного устранения имеющихся ошибок.

Совершенствование техники метания с разбега. Метание с трехшагового разбега, завершаемого скачком вперед с левой ноги на правую, выполняется преимущественно через высокие и все более отдаляемые препятствия (через баскетбольный щиток, отходя от него на шаг назад при каждом удачном броске и т.п.), а также в большие по размеру горизонтальные и вертикальные мишени (также отходя от мишени назад после каждого удачного броска).

Учащиеся метают с разбега маленькие мячи, мешочки с песком.

Особое внимание уделяется уточнению движений учащихся в трехшаговом разбеге. С этой целью рекомендуется многократно повторять на нескольких уроках следующее подводящее упражнение, выполняемое учащимися в свободно разомкнутой шеренге. Каждый учащийся, держа в правой руке концы вдвое или вчетверо сложенной скакалки, становится в исходное положение к трехшаговому разбегу, левая нога отставлена назад на носок, рука со скакалкой согнута перед правым плечом, ее кисть находится на высоте лица. На счет «раз» ученик делает шаг левой ногой вперед, опуская руку со скакалкой вперед-вниз и слегка поворачивая туловище направо; на счет «два» — «скрестный» шаг правой ногой вперед, правую руку со скакалкой отвести в сторону, туловище наклонить направо; на счет «три» — шагая левой ногой вперед, принять исходное положение к метанию; на счет «четыре» — движение броска, не выпуская скакалку из руки, скачок вперед с левой ноги на правую. Затем учащиеся снова принимают исходное положение к разбегу и упражнение повторяется.

Как только движения учащихся станут в основном правильными, упражнение делается без подсчета. При этом

два-три раза без всяких изменений, а на третий или четвертый раз — с завершающим броском скакалки, которая здесь служит снарядом для метания. В дальнейшем надо тщательно уточнять движения разбега и броска во время метания учащимися маленьких мячей.

Контрольные вопросы и задания:

- 1. Какие вы знаете упражнения в метаниях?*
- 2. Как необходимо держать мяч в руке при подготовке к метанию?*
- 3. Как вы понимаете положение «натянутого лука»?*
- 4. Расскажите о технике выполнения скрестного шага.*
- 5. Какие упражнения помогают обучению координированным движениям учащихся 1–2 классов при обучении метанию мяча по горизонтальной мишени?*
- 6. С каких упражнений начинается обучение метанию по вертикальной мишени?*
- 7. Какие подводящие упражнения помогают в обучении метанию по вертикальной мишени?*
- 8. На что необходимо обратить внимание при исправлении недостатков в движении обучаемых?*
- 9. Какие могут возникнуть ошибки при обучении метанию мяча из-за спины через плечо?*
- 10. Как можно совершенствовать технику метания с места.*
- 11. Как можно совершенствовать технику метания с разбега.*

3.7. Примерное планирование учебного материала

Бег

1 класс

I четверть:

- бег в колонне по одному (2–3 урока);
- бег в колонне по одному всем классом с учетом качества выполнения по группам (2–3 урока);
- обучение высокому бегу — бег с прыжками через препятствия (набивные мячи) и бег по «широкой лестнице» (6–8 уроков);

— бег в колонне по одному, группой и всем классом (4—5 уроков);

— учет умения организованно бежать в колонне по одному.

II четверть:

— бег в колонне по одному группами и всем классом в виде «разминки» в начале урока;

— бег с прыжками и по «широкой лестнице»;

— бег по узкому «коридору»;

— учет качества выполнения прыжка через препятствие в медленном беге.

III четверть:

— пробегание под вращающейся скакалкой, учет качества выполнения этого действия.

IV четверть:

— обучение высокому бегу — повторение упражнений, пройденных в первой и во второй четвертях, повышение требований к качеству движений не только в беге между ограничителями, но и во время разгона и бега к флажку после ограничителей, учет качества беговых движений учащихся в медленном беге на отрезке 20 м.

2 класс

I четверть:

— повторение бега в колонне по одному, группами и всем классом (2—3 урока);

— бег с прыжками;

— бег по «широкой лестнице»;

— бег по «коридорам».

Основное внимание уделять узкой постановке стоп, учет умения узко ставить стопы в небыстром беге без ограничителей.

II четверть:

— бег в колонне по одному, группами и всем классом (усложнения);

— обучение высокому бегу — повторение усвоенных упражнений в различных вариантах;

— бег по отметкам. Основное внимание уделяется ритмичности и легкости беговых движений;

— учет качества бега по «широкой лестнице» с интервалами между отметками в 1 м.

III четверть:

— бег в колонне по одному, группами и всем классом с преодолением ранее хорошо усвоенных ограничителей;
— пробеги под длинной вращающейся скакалкой (усложнения).

IV четверть:

— повторение упражнений в высоком беге с ограничителями и по неразмеченной площадке;
— учет умения правильно выполнять высокий бег в небыстром темпе на 30 м из и.п. «стоя на носках».

3 класс

I четверть:

— повторение бега в колонне по одному по материалу 2 класса;
— обучение высокому бегу, повторение упражнений 2 класса и бег с прыжками на каждый второй шаг;
— бег со скакалкой, вращая ее произвольно;
— бег с ускорением с преодолением узкого «коридора» и без него;
— обучение высокому старту;
— учет умения прямолинейно ставить ступни в беге в среднем темпе;
— бег наперегонки на 30 м.

II четверть:

— обучение бегу с короткой скакалкой, вращая ее на два шага;
— обучение высокому бегу — бег с прыжками на каждый третий шаг;
— бег по кольцам (нарисованным мелом) с различными расстояниями между ними;
— бег в колонне по одному с изменением темпа;
— учесть умения вращать в беге скакалкой на два шага.

IV четверть:

— бег в колонне по одному до 1,5 минут;
— бег с ускорением по «коридору» и без него;

- совершенствование в беге с высокого старта;
- встречные эстафеты с бегом на 30—40 м и с преодолением на пути ранее усвоенных ограничителей;
- учет умения брать высокий старт и практических достижений в беге на 40 м.

4 класс

I четверть:

- бег в колонне по одному до 2 минут;
- обучение высокому бегу — бег с короткой скакалкой;
- обучение технике работы рук в беге без скакалки;
- бег с прыжками через препятствия и по отметкам;
- бег с ускорением по «коридору» и без него;
- бег с высокого старта на 20—30 м и на 40—50 м;
- учет овладения техникой беговых движений в беге с ускорением (на десятиметровом отрезке дистанции между первым и вторым флажками);
- бег наперегонки с высокого старта на 30—50 м;
- игры с бегом с высокого старта.

II четверть:

- бег в колонне по одному с задачей удерживать заданный темп;
- бег в колонне по одному с преодолением различных ограничителей;
- бег по отметкам (мелом), нарисованным в шахматном порядке;
- бег с вращением скакалки на каждый шаг (обучение и учет).

III четверть — планируется учебный материал по гимнастике.

IV четверть:

- повторение пройденных упражнений в беге с ограничителями;
- бег с ускорением на 30—50 м с преодолением «коридора» в 5—10 м от финиша и без него, совершенствование в высоком старте в беге наперегонки на 20—50 м;
- повторение игр с бегом со старта и эстафет;
- учет практических достижений в беге на 50 м.

Прыжки

1 класс

I четверть:

- обучение мягкому приземлению в подскоках;
- небольшие шаги-прыжки.

II четверть:

- прыжки в глубину с мягким приземлением;
- шаг-прыжок с приземлением на гимнастический мат;
- вспрыгивание на препятствие в положении выпада.

III четверть:

- прыжки с трехшагового разбега, размеченными разметками (мелом) и с пяти шагов без разметки;
- совершенствование во вспрыгивании на препятствие в положении выпада и ознакомление с приземлением на обе ноги;
- подскоки на месте;
- шаг-прыжок через препятствие 40—50 м;
- прыжки в длину с места.

IV четверть:

- совершенствование в пятишаговом разбеге по разметкам (мелом), завершаемом шагом-прыжком.

2 класс

I четверть:

- подскоки на месте и с продвижением вперед;
- повторение прыжков с трех-пяти шагов разбега.

II четверть:

- подскоки на двух и одной ноге через длинную вращающуюся скакалку и без нее;
- вспрыгивание на препятствие и прыжок шагом;
- совершенствование в пятишаговом разбеге.

III четверть:

- подскоки через длинную скакалку;
- повторение и усложнение упражнений во вспрыгивании на препятствие;
- прыжок с прямого разбега через веревочку;

— разбег по разметке и без нее с 4—5 шагов.

IV четверть:

- шаг-прыжок с прямого разбега через веревочку с приземлением в яму с песком;
- пятишаговый разбег от линии и по разметке лучинками;
- прыжки на месте с поворотами направо, налево с различными движениями рук.

3 класс

I четверть:

- подскоки с высоким подпрыгиванием на третий-четвертый счет;
- упражнения, подводящие к прыжку в длину с разбега — прыжок с доставанием коленом мяча и прыжок шагом через препятствие высотой до 50 см;
- трехшаговый разбег без разметки и свободный разбег с неограниченным количеством шагов.

II четверть:

- подскоки с короткой скакалкой и без нее;
- подводящие упражнения к прыжку в длину с разбега;
- разбег в три и четыре шага от отметки и без нее с неограниченным количеством шагов.

III четверть:

- подскоки с высоким подпрыгиванием на третий-четвертый счет;
- подводящие упражнения к прыжку в длину с разбега — вспрыгивание на препятствия;
- прыжок с доставанием коленом мяча;
- пятишаговый разбег от отметки.

IV четверть:

- прыжок в высоту, в длину с пятишагового разбега.

4 класс

I четверть:

- прыжок в длину с места;
- прыжок через веревочку с места с различными усложнениями.

II четверть:

- подскоки с короткой скакалкой;
- прыжок в длину с пятишагового разбега.

III четверть:

- подскоки с высокими подпрыгиваниями и вспрыгиваниями.

IV четверть:

- повторение подводящих упражнений к прыжку в длину;
- прыжок в длину «согнув ноги» с пятишагового разбега.

Метания

1 класс

I четверть:

- упражнения в бросании и метании мяча в землю и по горизонтальным мишеням.

II четверть:

- метание мяча в пол и ловля после отскока от стены, метание в стену и ловля.

III четверть:

- метание мяча в баскетбольный щиток и вертикальные мишени меньшего размера. Метание мяча в цель с шестиметрового расстояния.

IV четверть:

- метание мяча через высоко натянутую веревку, волейбольную сетку, по горизонтальным и вертикальным мишеням учет освоения движений метания с места при выполнении учащимися бросков по вертикальной мишени.

2 класс

I четверть:

- метание мячей и чурок по горизонтальным и вертикальным мишеням метание через высокие препятствия — баскетбольный щиток и т.п. ознакомление с метанием мячей, с трехшагового разбега.

II четверть:

- метание мяча с места и с трехшагового разбега в стену,

баскетбольный щиток и мишени меньшего размера, учет точности попадания в вертикальную мишень с 6—8 м.

III четверть:

— броски по горизонтальной мишени с места, повторение упражнений в метании мяча на дальность с 8 м.

IV четверть:

— метание на дальность с места и с разбега в три шага, учет результатов в метании.

3 класс

I четверть:

— метание по горизонтальной мишени в «длинный коридор»; разучивание трехшагового разбега, держа в правой руке короткую скакалку; метание мячей с трехшагового разбега через высокие препятствия и на дальность.

II четверть:

— метание с места по вертикальным мишеням, метание мячей с трехшагового разбега в стену.

III четверть:

— повторение упражнений второй четверти.

IV четверть:

— метание мячей в баскетбольный щиток и через него, постепенно отступая назад; учет результатов в метании с трехшагового разбега на дальность по «коридору».

4 класс

I четверть:

— метание мячей на дальность.

II четверть:

— метание маленьких мячей с места и с трехшагового разбега по вертикальным мишеням и в стену.

III четверть:

— метание мячей в вертикальную мишень из трех концентрических кругов.

IV четверть:

— метание чурки с разбега на дальность; метание мячей с разбега на дальность.

ГЛАВА IV

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Образовательные задачи направлены на совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными двигательными умениями и навыками в беге, прыжках и метаниях. Подростков необходимо научить применять эти умения в различных жизненных ситуациях, т.е. сделать их прикладными. Они должны уметь сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий.

На основании проявившихся двигательных способностей, антропометрических и функциональных показателей, темперамента и преобладания тех или иных физических качеств следует решать задачи спортивного ориентирования.

Прикладную направленность физического воспитания подростков в значительной мере обеспечивают разделы легкой атлетики.

Характерной особенностью процесса воспитания физических качеств является необходимость оптимального сочетания учебного материала школьной программы с дополнительным материалом, направленным преимущественно на развитие того или иного качества.

Быстрота на уроках в 5—9 классах развивается как в ходе овладения учебным материалом, так и путем дополнительных упражнений.

При распределении программного материала первая четверть отводится, как правило, на разделы легкой атлетики и спортивных игр, где сам изучаемый материал служит средством развития быстроты, в четвертой четверти школьного учебного года разделы спортивных игр и легкой атлетики способствуют проявлению и росту скоростных возможностей. Осенью и весной проводятся самые массовые внутришкольные и районные «Старты надежд», эстафеты. Соревнования с их высоким эмоциональным воздей-

ствием являются могучим стимулом проявления максимальных показателей быстроты и других физических качеств.

Наибольший эффект скоростные упражнения дают после хорошего разогрева-разминки, но до наступления утомления. Отсюда следует, что упражнения для развития быстроты целесообразно включать в первую половину урока. Отдых между скоростными упражнениями или сериями таких упражнений должен быть достаточным для восстановления. Критерием достаточности выполнения упражнений служит снижение скорости.

В качестве контрольного упражнения (теста) в развитии быстроты может быть рекомендовано пробегание дистанции 30 метров с ходу, а так как на этот показатель не влияет техника старта, то он будет достаточно объективно иллюстрировать уровень скоростных способностей.

Значение легкоатлетических эстафет трудно переоценить. Они развивают быстроту, а также воспитывают у учащихся организованность при коллективных действиях, взаимовыручку. Среди других достоинств эстафет следует выделить их высокую эмоциональность.

4.1. Эстафеты на уроках легкой атлетики

Прежде всего необходимо заблаговременно приготовить эстафетные палочки, чтобы их обязательно хватило каждой паре занимающихся. Для их изготовления проще всего использовать пластмассовые гимнастические палки, из каждой получается 4 эстафетные.

Обучение начинается с показа правильного положения на беговой дорожке передающего и принимающего эстафету. Особое внимание необходимо обратить на положение рук и взаимное положение участников.

Как правило, на первых же уроках можно провести обучение передаче эстафеты в двух шеренгах. Вторая шеренга учащихся с эстафетными палочками в правой руке смещена по отношению к первой шеренге на полшага влево и на дистанцию 1–1,5 м. Первая шеренга принимает положение высокого старта, так чтобы руки партнеров – принимающего и передающего эстафетную палочку – находились в одной вертикальной плоскости.

По сигналу учащиеся, стоящие в первой шеренге, которым предстоит принять эстафетную палочку, правую ногу ставят на линию, обозначающую начало разбега, а левую — на 1–1,5 ступни вперед, затем левую руку отводят назад, следя за действиями партнеров, которые будут передавать им эстафетную палочку. Учащиеся второй шеренги держат эстафетную палочку за конец в правой руке, прижимая ее к ладони средним, безымянным пальцами и мизинцем, с шагом левой ногой выполняют передачу палочки снизу-вверх, поворачивая кисть пальцами кверху. Необходимо обратить внимание на правильность положения кисти руки принимающего эстафету — ладонь книзу, большой палец отведен.

Поворачивая строй кругом, повторяя упражнение несколько раз, учащиеся обеих шеренг выступают в роли то передающих, то принимающих эстафету. После первоначального освоения закрепление полученных умений продолжается в движении в начале шагом, затем бегом, постепенно ускоряя темп. Когда ученики в основном усвоят технику передачи, в уроки включаются линейные эстафеты. Компактное расположение всех учеников позволяет после окончания бега объяснить допущенные ошибки, провести работу по их устранению.

Широкое использование эстафет в 5–6 классах позволяет в старших классах сосредоточить внимание на совершенствовании техники передачи эстафетной палочки, беге повороту, развитии скоростной выносливости.

Главным условием успешного использования эстафет на уроках в 5–9 классах является четкая и продуманная их организация.

4.2. Развитие выносливости на уроках в 5–9 классах

Уровень развития выносливости у многих учащихся, к сожалению, невысок, и они отнюдь не всегда справляются с учебными нормативами в беге на длинные дистанции и в кроссовой подготовке.

В качестве основных средств развития выносливости применяются продолжительный бег в медленном темпе, повторный и кроссовый бег.

В сентябре учащиеся бегают обычно в течение 5 минут со скоростью, которую они могут поддерживать без особых усилий. Постепенно время бега увеличивается и доводится в

5 классе до 8 минут, в 6 классе — 10, в 7 классе — 12, в 8 классе — до 15 минут.

Через каждые два урока пробегаемый отрезок увеличивается на 5–10% от первоначального. Скорость бега задается каждому ученику индивидуально и составляет примерно половину от максимальной (максимальная скорость бега определяется по результату, показанному в беге на 20 м с хода). Когда суммарная пробегаемая дистанция достигает в 5 классе — 1800 м, в 6 классе — 2000 м, в 7 классе — 2200 м, в 8 классе — 2500 м за одно занятие, скорость постепенно увеличивается. В конце каждого урока при помощи показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС) контролируется реакция школьника на выполняемую нагрузку, ЧСС не должна превышать 170–180 уд/мин.

На первых уроках кроссовой подготовки бег чередуем с ходьбой (интервальный метод). В 5 классе применяем, например, следующие сочетания смешанного передвижения: бег — 100–200 м, ходьба — 100–200 м, бег — 200–400 м, ходьба — 100–200 м, бег — 100–200 м, ходьба — 100–200 м. Общая дистанция бега при таком режиме занятий около 1000–1500 м. Темп передвижения: каждые 100 м бега за 28–30 сек., ходьбы — за 60–70 сек.

В последующих классах при смешанном передвижении пробегаемая дистанция увеличивается (6 класс — 1500 м, 7 класс — 2000 м, 9 класс — 2200 м). Как правило, скорость преодоления беговых отрезков становится выше, а вот темп передвижения шагом остается тем же.

В методике воспитания выносливости индивидуальный подход в применении нагрузок становится особенно важным в связи с биологическими особенностями возраста детей. Так, в 14 лет у девушек естественное увеличение выносливости фактически прекращается, в то время как у мальчиков это период самого значительного скачка в ее приросте.

4.3. Бег в средних классах

При применении всех беговых упражнений со скоростью, приближенной к максимальной, следует сохранить свободное (раскрепощенное) выполнение движений. Для закрепления и совершенствования беговых умений и навыков, а также для развития быстроты на уроках могут быть использованы следующие упражнения:

— бег с ускорением 40–60 м. Рекомендация: выполняя это беговое упражнение с ускорением, увеличивая постепенно скорость движения учащихся должны быть свободными. Увеличение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение (скованность);

— бег с высоким подниманием бедра (10–15 м) с последующим переходом на свободный бег;

— бег прыжками вперед (энергично отталкиваясь стопой) с увеличением темпа и последующим переходом на свободный бег (20–30 м);

— семенящий бег. Упражнение следует выполнять мелкими, но быстрыми и свободными шагами;

— семенящий бег (до 20 м) с последующим переходом в свободный бег;

— бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом на свободный бег;

— переменный бег с 3–4 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции;

— бег с ходу на 10–15 м (максимально быстрый). Это беговое упражнение следует выполнять как можно с большей частотой шагов;

— переход к свободному бегу по инерции после разбега с высокого старта с опорой на одну руку (40–50 м);

— бег 20–30 м с низкого старта по команде и самостоятельно с последующим переходом на бег по дистанции;

— бег 30–40 м под уклон (до 3°). Переход на свободный бег после беговых упражнений должен осуществляться без видимых изменений в движениях;

— старт из положения «лежа»;

— бег на короткие дистанции (60–200 м). Выполняя это весьма эффективное физическое упражнение, следует обратить особое внимание на правильное дыхание, т.к. у юных бегунов во время бега на эту дистанцию в организме образуется огромная кислородная задолженность. Поэтому необходимо во время бега на 60 м, 100 м, 200 м делать короткие и резкие вдохи и выдохи. Пробегая дистанцию 200 м, за 50–70 м до финиша бегун вынужден переходить на еще более частое, прерывистое дыхание.

ГЛАВА V

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Значительная роль в ряду обязательных для старшеклассников средств физического воспитания отводится легкоатлетическим упражнениям. Это и бег на короткие дистанции, и скоростно-силовые упражнения (прыжки в высоту и длину, метание гранаты и толкание ядра с места, стоя боком). Продолжается совершенствование техники бега. Учащиеся осваивают технику бега по виражу, эстафетный бег, продолжают совершенствование преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.

Программа также содержит материал для развития скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.

В итоге выполнения программы учащиеся 10 класса должны подготовиться к выполнению следующих требований:

- правильно пробегать по виражу и передавать эстафету на максимальной скорости;
- попадать гранатой в цель размером 4×4 м (юноши — с расстояния не менее 20 м, девушки — 12 м);
- преодолевать естественные препятствия, применяя изученную технику в беге и прыжках;
- подготовиться к выполнению легкоатлетических показателей в соответствии с требованиями программы.

В 11 классе учащимся сообщаются теоретические сведения по правилам проведения разминки с группой товарищей на занятиях легкой атлетикой и по тактике бега на соревнованиях. Продолжается совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с разбега. Разучивается толкание ядра со скачка. Программа содержит также материал для развития двигательных качеств: скоростно-силовых, быстроты и выносливости.

5.1. Бег

Бег по повороту. Перед тем как приступить к разучиванию техники бега по повороту, необходимо повторить материал программы прежних классов, связанный с овладением техникой бега. Следует обратить внимание учащихся на отличие техники бега по повороту от техники бега по прямой. Основные отличия заключаются в том, что туловище при беге по повороту наклонено влево-вперед, руки работают асимметрично — правая рука работает в плоскости, почти перпендикулярно к направлению бега. Левая нога ставится на грунт на наружный свод стопы, а правая повернута носком влево и опирается на внутренний свод стопы.

При беге по повороту могут встречаться следующие *ошибки*: недостаточный поворот локтя правой руки, неправильная постановка и разворот стоп. Наиболее существенной ошибкой является отсутствие наклона туловища. Вместо наклона всего тела учащиеся наклоняют только голову или отклоняют туловище назад. Исправить эти ошибки можно путем повторения упражнений, уменьшения скорости бега, дистанции, увеличения радиуса поворота.

Финиш в беге на различные дистанции. Под финишированием подразумевается окончание бегом дистанции, которое фиксируется в момент касания им воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Наиболее эффективным способом финиширования при завершении бега на короткие дистанции является резкий наклон туловища вперед на последнем шаге или наклон вперед с одновременным поворотом плеча в сторону плоскости финиша.

Изучение финиширования начинается выполнением упражнений с имитационными движениями при финишном броске вначале на месте, затем — в ходьбе. После первоначального усвоения этих движений можно переходить к обучению финишированию в беге. Скорость бега постепенно повышается.

При обучении финишированию надо добиваться, чтобы учащиеся могли пробегать последнюю часть любого заданного отрезка дистанции и пересекать при этом линию финиша без снижения скорости (следить, чтобы перед финишем резко

не останавливались, не преодолевали финишную линию прыжком).

Эстафетный бег. На начальном этапе повторяют пройденный материал в средних классах. Разучивание передачи эстафеты сначала на месте. Учащиеся стоят в несколько колонн. После передачи в одном направлении каждая колонна поворачивается кругом, и передача эстафеты проходит в другом направлении. После этого переходят к передаче эстафеты во время ходьбы и при медленном беге. Задача состоит в том, чтобы познакомить учащихся с имеющимися способами передачи эстафеты «сверху» и «снизу», с перекладыванием из одной руки в другую и без перекладывания. Наиболее трудным в технике передачи эстафеты является прием эстафетной палочки на максимальной скорости бега.

Для овладения этой техникой следует проводить разучивание на дорожках, где есть специальная, согласно правилам, разметка зоны передачи эстафеты.

При передаче эстафеты могут быть следующие *ошибки*: при передаче без перекладывания эстафетной палочки из одной руки в другую — неправильный захват за середину; несвоевременное опускание руки, принимающей эстафету; несвоевременное начало бега принимающим эстафету; преждевременное замедление скорости бега передающим; несвоевременная команда передающего к приему эстафетной палочки. Все ошибки устраняются путем передачи эстафеты в облегченных условиях — меньшая скорость бега под счет преподавателя и т.д.

5.2. Метания

Метание гранаты в цель и на дальность. В старших классах приступают к разучиванию техники метания гранаты. Все гранаты для юношей — 700 г, для девушек — 500 г. Разучивание начинается с показа и объяснения, как держать гранату. Затем переходят к метанию гранаты с места, с трех шагов и с полного разбега. При метании не должно быть остановки в исходном положении к броску. Во время броска граната проносится над правым плечом.

Методика разучивания метания гранаты в цель та же, что и при метании мяча.

Полезны метания различных по весу снарядов — резиновых палок, гранат различного веса и др. Все это помогает развитию тонкого мышечного чувства, необходимого для повышения точности движений.

Дальнейшее совершенствование умений метать различные по весу снаряды, в том числе гранаты, на дальность осуществляется за счет многократного повторения упражнения в метаниях с места, с небольшого и с полного разбегов. На дальность полета существенно влияет развитие плечевого пояса, освоение движения «хлеста» руки. В этих целях полезны упражнения в метании набивных мячей из различных положений: стоя лицом по направлению метания, стоя боком, спиной. Метания проводятся одной, двумя руками, снизу, сбоку и т.д. Для большей прикладности рекомендуется выполнять метания из различных положений: стоя, лежа, правой и левой руками.

5.3. Прыжки

Прыжки в высоту с разбега. Особое внимание следует обратить на последние шаги разбега, отталкивание и переход через планку. Для увеличения скорости вылета, а следовательно, и высоты прыжка можно несколько увеличить длину и скорость разбега. Для улучшения техники отталкивания следует систематически проводить прыжки с прямого разбега. В ходе занятий надо научить учащихся толкаться с правой и левой ноги, прыгать в различных по сложности условиях. В этих целях изменяют место расположения стоек для прыжков, меняют угол разбега и т.д.

Прыжки в длину с разбега. Основное внимание уделяется увеличению скорости разбега, технике отталкивания и полета. Длина разбега увеличивается до 20—24 м. На каждом занятии следует обращать внимание на совершенствование точности попадания на планку.

В целях совершенствования разбега на уроках используют ориентиры в виде контрольных линий. Такие линии проводят за восемь шагов до места отталкивания. Для увеличения силы

отталкивания полезно использовать легкоатлетические барьеры высотой 40—60 см — для девушек и 80—100 см — для юношей. Барьеры устанавливаются на расстоянии 180—280 см от места отталкивания. Вместо барьеров можно использовать тесьму и т.д.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.
Способы преодоления препятствий освоены учащимися в предыдущих классах. В начале обучения высота и ширина препятствий несколько уменьшаются. Следует разучить преодоление отдельных препятствий, затем перейти к преодолению полосы препятствий в целом. На первых занятиях скорость преодоления должна быть небольшой, по мере усвоения техники она увеличивается. Следует варьировать сочетание различных препятствий.

5.4. Развитие двигательных качеств (10 класс)

При прохождении материала по легкой атлетике у учащихся развиваются скоростно-силовые качества, быстрота и скоростная выносливость. Для повышения скорости движений используют бег на короткие отрезки дистанции — 20, 40, 60, 80, 100 м. Упражнения в беге на короткие дистанции используются путем многократных повторений — 8×20 м; 5×40 ; 4×80 ; 2×100 и т.д. Между повторениями интервалы отдыха должны иметь длительность от 30 сек до 2 мин. Помимо этого, применяются старты из различных положений, специальные беговые упражнения: семенящий бег; бег, высоко поднимая колено; прыжковый бег и т.д. Для развития скорости применяют и метания легких снарядов — теннисных мячей, легких гранат, ядра весом 1—2 кг и др.

Развитие выносливости у девушек проводится посредством кроссов на 500 м, у юношей — на 1000 м; медленного бега. девушки — до 6—8 мин, юноши — до 8—10 мин.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте с продвижением вперед: скачки на одной ноге, прыжки через скакалку, через невысокие препятствия, на несколько метров, в длину и в высоту с разбега, а также метание мячей и гранаты,

толкание ядра. Эти упражнения проводятся сериями до 10–20 раз.

Для скоростно-силовой выносливости применяют повторный бег на 100, 200, 400 м, многократные прыжки.

Эти упражнения можно включать в различные части урока в зависимости от его задач и содержания. Например, медленный бег можно включать во вводную часть урока. Повторный бег на 100 и 200 м проводится в заключение основной части. Специальные беговые упражнения могут предшествовать совершенствованию техники бега по повороту и прыжков в длину с разбега.

5.5. Примерное распределение учебного материала на уроках (10 класс)

1 урок. Теоретические сведения. Правила самостоятельных занятий по легкой атлетике. Бег по прямой 4×50 м. Разучивание метания гранаты. Бег в медленном темпе — 3 мин (девушки), 4 мин (юноши).

2 урок. Теоретические сведения. Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Бег по прямой 2×50 м. Бег по повороту (4×20 м). Метание гранаты на дальность с 3–5 шагов (до 20 раз). Бег в медленном темпе — 3 мин 30 сек (девушки), 4 мин 30 сек (юноши).

3 урок. Теоретические сведения. Правила самостоятельных занятий по легкой атлетике. Бег по повороту (4×60 м). Метание гранаты на дальность с разбега (до 15 раз). Прыжки в высоту избранным способом (10–15 раз). Бег в медленном темпе — 4 мин (девушки), 5 мин (юноши).

4 урок. Бег по повороту (4×100 м). Метание гранаты на дальность (до 10 раз). Прыжки в высоту избранным способом (до 15 раз). Бег в медленном темпе — 4 мин 30 сек (девушки), 5 мин 30 сек (юноши).

5 урок. Передача эстафеты на месте, в ходьбе и при медленном беге (до 10 раз). Метание гранаты в цель (до 15 раз). Прыжки в длину с разбега избранным способом (до 10 раз). Бег в медленном темпе — 5 мин (девушки), 6 мин (юноши).

6 урок. Передача эстафеты в беге (до 10 раз). Метание гранаты в цель (до 10 раз). Прыжки в длину с разбега

избранным способом (до 15 раз). Бег в медленном темпе — 5 мин (девушки), 6 мин (юноши).

7 урок. Передача эстафеты в беге (до 10 раз). Метание гранаты в цель (до 10 раз). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий (до 10 раз). Бег в медленном темпе — 6 мин (девушки), 6 мин 30 сек (юноши).

8 урок. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий (до 15 раз). Метание гранаты в цель (до 20 раз). Бег в медленном темпе — 6 мин 30 сек (девушки), 7 мин (юноши).

9 урок. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий (до 10 раз). Специальные беговые упражнения (до 6 мин). Бег 100 м (2 раза на результат). Бег в медленном темпе — 7 мин (девушки), 7 мин 30 сек (юноши).

10 урок. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий (до 10 раз). Кросс 500 м (девушки) и 800 м (юноши) на результат.

11 урок. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий (до 10 раз). Эстафетный бег (4×100 м — 2 раза). Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 9 мин (юноши).

12 урок. Толкание ядра с места (до 15 раз). Беговые упражнения (до 6 мин). Бег (2×200 м).

13 урок. Толкание ядра с места (до 15 раз). Эстафетный бег (4×100 м — 3 раза). Прыжки в высоту с разбега избранным способом.

14 урок. Толкание ядра с места (до 15 раз). Беговые упражнения (до 8 мин). Кросс 500 м (девушки), 800 м (юноши). Прыжки в высоту.

15 урок. Толкание ядра с места (до 15 раз). Бег — 2×100 м на результат. Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 10 мин (юноши). Прыжки в длину с разбега.

16 урок. Толкание ядра с места (на результат). Метание гранаты на дальность (до 10 раз). Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 10 мин (юноши). Прыжки в длину с разбега.

17 урок. Толкание ядра с места (до 10 раз). Бег — 2×100 м. Прыжки в высоту с разбега (на результат).

18 урок. Метание гранаты в цель и на дальность (на результат). Прыжки в длину с разбега (на результат).

5.6. Развитие двигательных качеств (11 класс)

Во время занятий по легкой атлетике у учащихся следует развивать главным образом быстроту, скоростно-силовые качества, общую и скоростную выносливость:

- для развития выносливости используются медленный бег до 8 мин (девушки) и 10 мин (юноши), кросс 500 м (девушки), 1 км (юноши);

- для развития скорости — бег на 100 м;

- для развития скоростной выносливости — повторный бег на 100, 200 и 400 м;

- для развития скоростно-силовых качеств — прыжки в длину и в высоту с разбега изученными способами, метание гранаты и толкание ядра.

5.7. Примерное распределение учебного материала на уроках (11 класс)

1 урок. Теоретические сведения. Правила проведения разминки с группой. Бег по прямой (4×100 м). Толкание ядра с места (15–20 раз). Бег в медленном темпе — 4 мин (девушки), 5 мин (юноши).

2 урок. Теоретические сведения. Правила проведения разминки с группой. Бег по прямой (4×60 м). Толкание ядра с места (15–20 раз). Бег в медленном темпе — 5 мин (девушки), 6 мин (юноши).

3 урок. Теоретические сведения. Тактика бега. Разминка с группой. Толкание ядра со скачка (15–20 раз). Бег в медленном темпе — 5 мин 30 сек (девушки), 6 мин 30 сек (юноши).

4 урок. Бег по виражу (4×100 м). Толкание ядра со скачка (до 15 раз). Эстафетный бег (4×60 м). Разминка с группой. Бег в медленном темпе — 6 мин (девушки), 7 мин (юноши).

5 урок. Эстафетный бег (4×100 м). Разминка с группой. Толкание ядра со скачка (до 15 раз). Кросс 500 м (девушки) и 1 км (юноши) без учета времени.

6 урок. Бег на 100 м (на результат). Разминка с группой. Толкание ядра со скачка (до 15 раз). Бег в медленном темпе — 6 мин 30 сек (девушки), 7 мин 30 сек (юноши).

7 урок. Бег на 100 м (на результат). Толкание ядра со скачка (на результат). Прыжки в высоту с разбега (до 10 раз). Разминка с группой товарищей. Бег в медленном темпе — 7 мин (девушки), 8 мин (юноши).

8 урок. Прыжки в высоту с разбега (до 15 раз). Разминка с группой. Толкание ядра со скачка (на результат). Бег в медленном темпе — 7 мин 30 сек (девушки), 8 мин 30 сек (юноши).

9 урок. Прыжки в высоту с разбега (на результат). Эстафетный бег (4×100 м).

10 урок. Прыжки в длину с разбега избранным способом (до 10 раз). Метание гранаты на дальность (на результат). Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 9 мин (юноши).

11 урок. Прыжки в длину с разбега (до 10 раз). Беговые упражнения до 300 м. Кросс — 500 м (девушки), 1000 м (юноши).

12 урок. Прыжки в длину с разбега (до 10 раз). Беговые упражнения до 300 м. Кросс — 500 м (девушки), 1000 м (юноши).

13 урок. Метание гранаты в цель. Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 10 мин (юноши).

14 урок. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий (девушки), полоса препятствий (юноши). Бег 100 м. Метание гранаты в цель (до 10 раз). Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 10 мин (юноши).

15 урок. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий (девушки), полоса препятствий (юноши). Эстафетный бег (4×100 м). Толкание ядра с места (до 10 раз). Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 10 мин (юноши).

16 урок. Бег 100 м (на результат). Метание гранаты на дальность (на результат). Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 10 мин (юноши).

17 урок. Прыжки в длину с разбега (на результат). Толкание ядра со скачка (до 15 раз). Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 10 мин (юноши).

18 урок. Толкание ядра со скачка (на результат). Бег в медленном темпе — 8 мин (девушки), 10 мин (юноши).

ГЛАВА VI

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

6.1. Теоретические предпосылки инновационной деятельности преподавателя

Современный этап развития народного образования выдвигает новое направление — педагогическую лингвистику.

Термин «инновационная педагогика» и сопутствующие исследования появились в Западной Европе и США в середине 60-х годов. Инновационная деятельность исследуется в трудах Ф.И. Гоноволына, С.М. Годнына, В.И. Загвязынского, В.И. Кузьминой, А.И. Щербакова и др. В этих исследованиях инновационная деятельность рассматривается с точки зрения теории и практики достижений педагогической науки и распространения передового педагогического опыта.

«Инновация» — (от англ. — нововведение).

Исследователи (А.И. Пригожин, Б.В. Сазонов, В.С. Толстой и др.) выделяют два подхода к изучению структуры инновационных процессов: *микроуровень* — индивидуального новшества и *макроуровень* — взаимодействие отдельных нововведений. На первом подходе рассматривается некоторая новая идея. Второй подход — это взаимодействие отдельных нововведений, их сочетание, конкуренция, последовательная смена.

В.А. Сластенин рассматривает нововведение как комплексный, целенаправленный процесс создания, распространения и использования новшества, целью которого является удовлетворение потребностей и интересов людей новыми средствами.

Инновационная деятельность преподавателя рассматривается как созидательный процесс и результат творческой деятельности.

В.А. Сластенин при рассмотрении инновационной деятельности опирается на *акмеологический* подход. **Акмеология**

(акме) — в переводе с древнегреческого — высшая точка, острое, расцвет, зрелость.

Достижение вершин профессионализма характеризуется следующими факторами: задатки, одаренность, способность, талант, условия семейного воспитания, самодвижение.

Необходимым компонентом в структуре инновационной деятельности является рефлексия. **Рефлексия** рассматривается как познание и анализ преподавателем явлений собственного сознания и деятельности (взгляд на собственную мысль и действия со стороны В.А. Сластенина).

К структурным компонентам инновационной деятельности преподавателя относятся: мотивация, креатив, технология и рефлексия.

Инновационность означает открытость, признание другого мнения. Инновационная деятельность преподавателя предполагает осуществление в динамике столкновения и взаимообогащения различных позиций. Эффективное осуществление инновационной деятельности преподавателя связано с рядом условий. К ним относятся: готовность преподавателя к конструктивному общению, непредвзятое отношение к контраргументации, установка на признание рационального момента в этой позиции.

В деятельности преподавателя особое значение приобретают такие мотивы, как самоактуализация, сотворчество, самопознание и преобразование, что дает возможность для проявления креативности (т.е. творчества).

Инновационная деятельность преподавателя направлена на изменение действительности, определение проблем и способов их разрешения, а также включает в себя анализ и оценку новшества, формирование цели и концепции будущего действия, реализацию этого плана и его коррекцию, оценку эффективности.

Интерактив — это:

- взаимодействие;
- идеи;
- выработка проекта;
- активное действие;
- взрыв эмоций;
- неадекватное решение вопроса;

- стремление выразить мысль;
- общение;
- организация процесса;
- сопоставление идей;
- самостоятельное мышление;
- самообразование;
- творческий порыв;
- эврика! — нашел решение;
- желание детства;
- противодействие;
- ответная реакция.

Суть интерактивного обучения состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все учащиеся вовлечены в процесс познания. Совместная деятельность обучающихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. И происходит это в атмосфере взаимной поддержки, доброжелательности, понимания, что позволяет не только получать новые знания, но и развивать познавательную деятельность, переводить ее на более высокие формы сотрудничества.

Интерактив исключает доминирование как одного занимающегося, так и одного мнения над другим. В ходе диалогового обучения учащиеся мыслят, решают сложные проблемы на основе анализа обстоятельств, принимают продуманные решения, учатся общаться друг с другом.

Инновационные интерактивные методы обучения активизируют учащихся и используют их огромный образовательный потенциал, а также позволяют педагогу:

- обеспечить интерес к занятиям;
- достигнуть более прочного освоения результата;
- развивать аналитическое мышление;
- формировать коммуникативные навыки;
- создавать условия для вовлечения всех обучаемых в активную учебную деятельность;
- обеспечить благоприятный психологический климат в учебной группе.

6.2. Методика применения интерактивных методов обучения на занятиях

I. Метод «Проблемные ошибки»

1. Разбивка класса по карточкам.

П – преподаватель.

У – ученик.

Э – эксперт.

Учебная задача: совершенствование техники низкого старта с сопротивлением партнера, стоя спереди и сзади, с использованием веревочки.

Деятельность		
преподавателя	учеников	экспертов
– давать четкие команды «На старт», «Внимание», Марш»; – использовать технические средства: секундомер, прыгалки, мел; – следить за правильным выполнением команд, за организацией учебного процесса; – вырабатывать командный голос, давать методические указания	– четко и правильно выполнять команды; – проявлять познавательную самостоятельность и активность	– следить за правильным выполнением команд и определять правильность методических указаний; – следить за постановкой рук на линию, за положением головы и плеч, за работой рук при выходе со старта, определять активность движений; – активизировать познавательную деятельность

II. Метод «Проблемные ошибки»

1. Разбивка класса по карточкам.

У – ученик.

Ст. – стартер.

Сек. – секундометрист.

Э – эксперт.

Учебная задача: совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.

Деятельность			
стартера	учеников	секундометристов	экспертов
– четко и ясно давать команды «На старт», «Внимание», «Марш»; – использовать флажок, свисток; – следить за правильным выполнением техники низкого старта; – давать методические указания	– правильно выполнять технику низкого старта, активно работать руками вдоль туловища, резко не вставать, стараться увеличить скорость стартового разгона	– следить за сигналом стартера; – уметь правильно по команде включить секундомер и останавливать при финишировании; – называть время, указанное на секундомере	– следить за действием стартера, за правильностью методических указаний, за правильным выполнением низкого старта, выхода со старта, за активностью движений рук и ног при беге

III. Техника «Зигзаг»

Разбивка на 3 группы.

△ — 1 группа.

□ — 2 группа.

○ — 3 группа.

Учебная задача: совершенствовать технику метания копья, толкания ядра.

Деятельность		
1 группа	2 группа	3 группа
Метание копья	Броски набивного мяча	Толкание ядра
– уметь правильно держать копье, правильно выполнять финальное усилие; – совершенствовать выполнение скрестных шагов и несения копья	– уметь выполнить броски мяча одной рукой от плеча вверх-вперед, с наклоном назад и финальным усилием; – броски набивного мяча от груди вверх двумя руками	– уметь правильно держать ядро, выполнять правильно наклон, толкать ядро вверх-вперёд, правильно выполнять финальное усилие

При смене деятельности из каждой группы остается лучший, который и объясняет, и показывает упражнение следующей группе.

IV. Метод «Бумеранг»

Разбивка на 3 группы.



— 1 группа.



— 2 группа.



— 3 группа.

Учебная задача: совершенствовать быстроту движений с прыгалкой.

Деятельность		
1 группа	2 группа	3 группа
1. Прыжки, стоя на двух ногах	1. Прыжки сидя	1. Прыжки с поворотом стоя
2. Прыжки с поворотом сидя	2. Прыжки на двух ногах по 2–3 человека	2. Прыжки по 2–3 человека сидя
3. ...	3. ...	3. ...
4. ...	4. ...	4. ...

Цель: учить активизировать действия, методом «мозговой атаки» подбирать усложненные упражнения и технически правильно выполнять упражнения на максимальной скорости.

V. Кластер

Разбивка на кластеры — это педагогическая стратегия, которая помогает учащимся свободно и открыто думать по поводу какой-либо темы. Она требует выделения лишь тех структур, которые дают возможность стимулировать размышления о связях между идеями. Это нелинейная форма мышления. Она тесно связана с тем, как работает наш мозг.

Данная стратегия используется для стимулирования мыслительной деятельности до того, как определенная тема будет изучена более тщательно. Разбивка на кластеры может применяться и в качестве средства для подведения итогов того, что учащиеся прошли, и в качестве стимулирования появления новых ассоциаций или графического изображения этих пред-

ставлений. Это та стратегия, которая дает доступ к собственным знаниям, пониманию или представлению об определенной теме.

Разбивка на кластеры осуществляется следующим образом:

1. Записывается все, что приходит вам на ум. Не судите о качестве этих мыслей, просто записывайте их.

2. Не обращайтесь внимания на орфографию и другие факторы, сдерживающие письмо.

3. Не переставайте писать, пока не выйдет время. Если идеи перестанут приходить вам на ум, то порисуйте на бумаге. Пока у вас не появятся новые идеи.

4. Постарайтесь построить как можно больше связей. Не ограничивайте качество идей, их потолок и связи между ними.

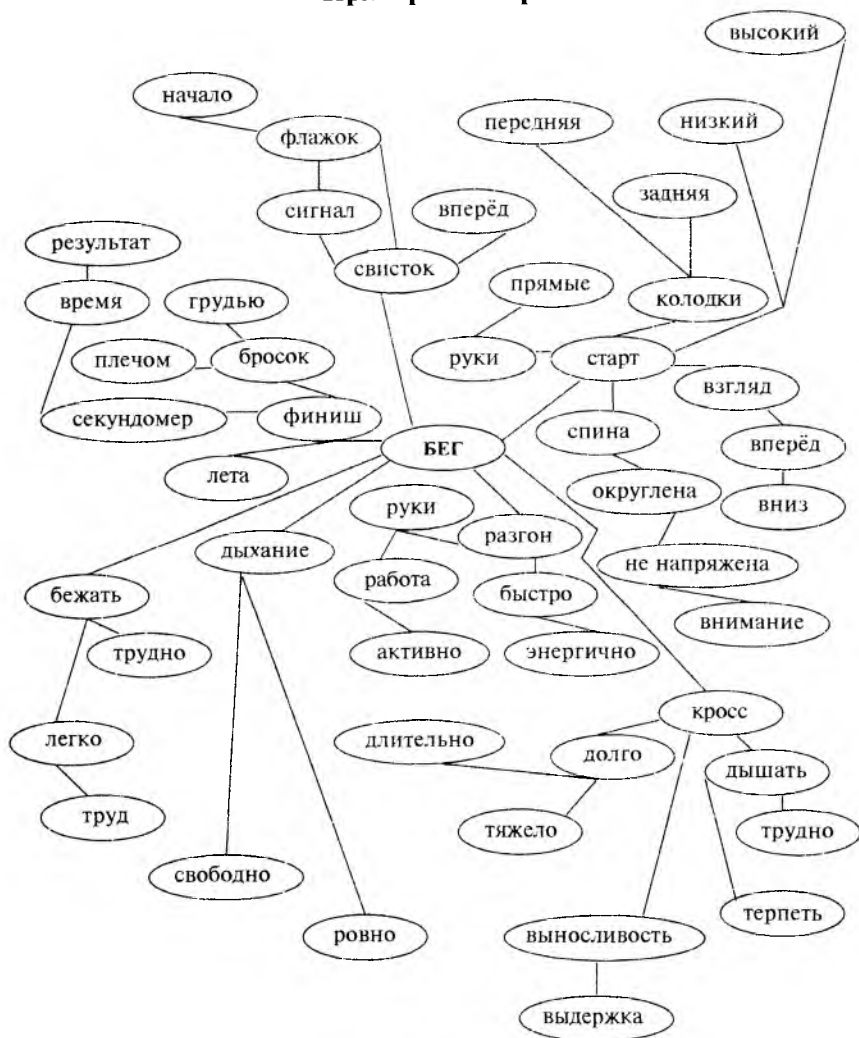
Разбивка на кластеры, по описанию Стил и Стил (1991) — это гибкая стратегия. Она может осуществляться как индивидуально, так и в группе. При групповой деятельности она служит в качестве каркаса для идей группы, что дает учащимся возможность приобщаться к ассоциациям и взаимосвязям, которые каждый из них продуцирует.

Учащимся дается возможность составить определение тематического слова, используя те слова, которые возникли по ассоциациям и взаимосвязям. Несколько предложений дают точное, подробное описание данной темы, а также характеризуют отношение к теме, определяя непосредственно знания учащихся. Эта стратегия с помощью мыслительной деятельности открывает доступ к собственным знаниям, к пониманию и представлению об определенной теме.

На уроках физического воспитания этот метод можно использовать со всеми учащимися, также больше заданий можно давать освобожденным от занятий, а также учащимся в спецгруппах.

Кластер можно использовать в эстафетах, когда в конце этапа необходимо записать свою мысль, затем продолжить задание. Очки подсчитываются по количеству слов, составленных каждой командой по определенной теме, например: бег — прыжки — метания; плавание — футбол — баскетбол; мяч — прыгалка — обруч и т.п.

Пример кластера



VI. Синквейн

Способность резюмировать информацию, излагать сложные идеи, чувства и представления в нескольких словах — важное умение. Оно требует вдумчивой рефлексии, основанной на богатом понятийном запасе.

Синквейн — это стихотворение, которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях, что позволяет описывать или рефлексировать по какому-либо поводу.

Слово «синквейн» происходит от французского слова, которое означает пять. Таким образом, синквейн — это стихотворение, состоящее из пяти строк.

Правила написания синквейна:

1. В первой строчке тема называется одним словом (обычно существительным).

2. Вторая строчка — описание темы в двух словах (двумя прилагательными).

3. Третья строчка — описание действия в рамках этой темы тремя словами.

4. Четвертая строчка — фраза из четырех слов, показывающая отношение к теме.

5. Последняя строчка — синоним из одного слова, который повторяет суть темы.

Образец:

1. Название (обычно существительное) _____

2. Описание (обычно прилагательное) _____

3. Действия _____

4. Чувство (фраза) _____

5. Повторение сути _____

В практике работы синквейны очень полезны в качестве:

— инструмента для синтеза сложной информации;

— средств оценки понятийного багажа учащихся;

— средства творческой выразительности.

Синквейны являются быстрым, но мощным инструментом для рефлексирования, синтеза и обобщения понятий и информации. Например:

I

1. Легкая атлетика.
2. Трудная, доступная.
3. Разминка, бег, прыжки.
4. Сила, выносливость, быстрота, ловкость.
5. Королева.

II

1. Бег.
2. Быстрый, энергичный.

3. Стартовать, бежать, финишировать.
4. Мощность, быстрота, сила, энергия.
5. Спринт.

III

1. Прыжок.
2. Длинный, высокий.
3. Отталкиваться, лететь, приземляться.
4. Легкость, прыгучесть, скорость, сила.
5. Полет.

IV

1. Метание.
2. Силовой, скоростной.
3. Замах, наклон, вылет.
4. Мощь, усилие, взрыв, сила.
5. Расстояние.

V

1. Кросс.
2. Длительный, трудный.
3. Бежать, терпеть, дышать.
4. Выдержка, стойкость, выносливость, стремление.
5. Трудно.

VI

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Полезные, подготовительные.
3. Наклоны, повороты, выпады.
4. Систематичность, доступность, дозированность, вариативность.
5. Осанка.

Выполнение любого физического упражнения связано с дыханием. Рассмотрим следующий пример синквейна:

VII

1. Дыхание.
2. Глубокое, ритмичное.
3. Улучшает, питает, доставляет.
4. Частота, глубина, ритм, емкость (жел).
5. Кислород.

С помощью синквейна учащиеся размышляют. Эта фаза часто упускается из виду в процессе преподавания, хотя яв-

ляется не менее важной, чем другие. Именно в это время (размышления) учащиеся закрепляют новые знания и активно перестраивают свои представления с тем, чтобы включить в них новые понятия. Именно на этой фазе учащиеся действительно делают новые знания своими.

Современный этап образования характерен внедрением в учебный процесс педагогических технологий. Их использование связано с разработкой научных основ образовательных технологий, изучением огромного опыта педагогических инноваций, авторских школ и экспериментальных новых технологий. Этот опыт требует математизации и обобщения.

Применение на уроках педагогических технологий указывает на огромные еще не раскрытые резервы традиционного классно-учебного способа обучения.

Целевые ориентации применения педагогических технологий на уроках физического воспитания:

- формирование знаний, умений, навыков;
- обучение всех детей, с любыми индивидуальными данными и способностями;
- ускоренное обучение.

С помощью этих методов мы улучшаем принцип сознательности и активности.

Использование вышеназванных методов педагогических технологий дает возможность решать ряд важных задач:

1. Поддерживать активность на уроке.
2. Дает возможность учащимся развивать в себе творческий потенциал.
3. Создает возможность учащимся выражать свое собственное мнение.
4. Создает условия для размышления о том, что они умеют и чему могут еще научиться.
5. Развивает уверенность в себе.
6. Происходит обмен мнениями с товарищами и учителем.
7. Формируется умение слушать других.
8. Появляется разнообразие мыслей и идей.
9. Возникает творческий накал.
10. Появляется готовность принимать на себя ответственность за собственную учебу.
11. Все это дает результат критически мыслить.

Особенно важное место мы отводим применению педагогических технологий с ослабленными и освобожденными

учащимися от занятий физической культурой, а также активизируем тех учащихся, которые стараются всякий раз больше постоять, чем выполнять упражнения, или совсем не проявляют интереса и желания к физическим упражнениям.

Педагогу необходимо использовать различные средства и процессы, с помощью которых ученики активизируются и выражают свое мнение. Попытка ограничить выражение мнений приводит к ограничению мышления учащихся. Когда учащиеся понимают, что учитель уважает их идеи, представления, они отвечают проявлением большей ответственности. Сами учащиеся начинают более серьезно относиться к процессу мышления.

Свободомыслие может быть рискованным. Следует поощрять тех, кто смело идет на риск в своей познавательной деятельности. В рамках мыслительного процесса могут создаваться ситуации, когда выдвигаются «дурацкие идеи». Преподаватель должен объяснить учащимся, что это естественная часть учебного процесса. Необходимо привести учащихся к убеждению, что лучше всего думается в среде свободной от риска, где уважают идеи, где учащиеся имеют высокую мотивацию для активного участия в мыслительной деятельности.

В ходе организации мыслительного процесса в результате применения педагогических технологий необходимо довести до сознания учащихся, что их мысли, идеи, т.е. результат их собственного критического анализа имеет ценность.

Преподавателю нужно преодолеть стереотип школы, когда от учащихся требуют простого воспроизведения известного материала. Это ведет к тому, что учащиеся убеждаются в том, что самым важным и наиболее ценным является механическое воспроизведение чужих идей.

Учащимся необходимо показать, что на самом деле ценится собственное мнение учащихся, их идеи и представления. Они должны поверить в то, что их мнение имеет ценность, и признать, что их мысли имеют уникальное значение и представляют вклад в процесс понимания обсуждаемых понятий и вопросов.

Необходимо добиваться того, чтобы после занятий в школе, во дворе ребята могли организовывать самостоятельно игры и заниматься физическими упражнениями по своему внутреннему порыву и желанию, ведь «в игре ребенок развивается» и формируется его характер.

Игра — вид деятельности в условных ситуациях, направленный на усвоение общественного опыта.

В процессе активного взаимодействия с окружающим миром и формируется личность, т.е. формируется характер, темперамент, способности.

На занятиях, улучшая умения и навыки с помощью применения педагогических технологий, преподаватель поднимает мыслительную деятельность на более высокий уровень обобщения, формирует умение аргументировать и доказывать, развивать критичность мышления.

VII. Дерево решений

«Дерево решений» помогает приблизить ученикам спорные личности и решения, дающие возможность суммировать знания в привлекательной форме и оценку знаний учеников.

Пользуясь этим методом, ученики подробно анализируют все возможные варианты потенциальных решений, а также плюсы и минусы, связанные с каждым из них. Во время занятий участники выполняют таблицу, составленную по схеме 1.

Способ проведения:

1. Перед началом занятий ведущий обозначает проблему, которая будет предметом анализа, подготавливаем таблицу для групп (с нарисованным деревом решений рассматриваемой проблемы).

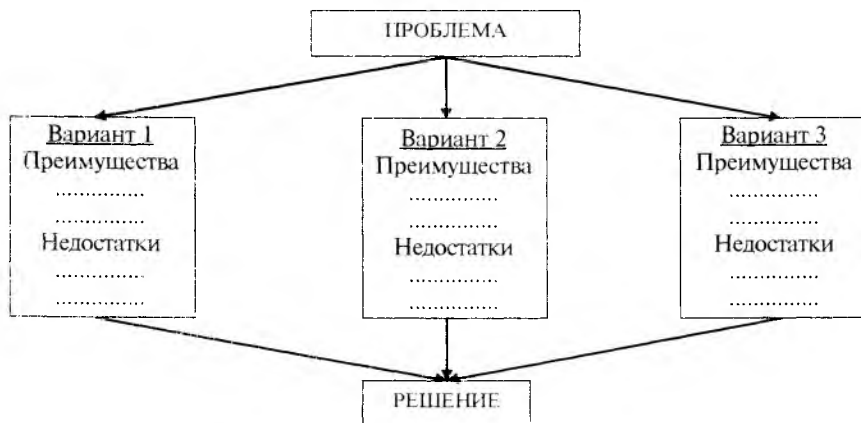
2. Во время предыдущих занятий (домашней работы) участники узнают реалии, связанные с оговариваемой проблемой, и т.п.

3. Ведущий делит участников на группы по 4–6 человек. Каждая группа получает таблицы для заполнения, а также фломастеры. Ведущий дает время для выполнения упражнения (10–20 минут).

4. Во время работы в группах участники записывают преимущества и недостатки каждого варианта, а впоследствии принимают решение о способе решения проблемы.

5. Впоследствии представители по очереди сопоставляют эффекты работы своей группы. В случае необходимости ведущий сравнивает отдельные таблицы, оговаривает причины, которые привели группы к одинаковым решениям, отвечает на заданные вопросы и неясности.

Схема 1



На занятиях физической культурой необходимо выделить несколько проблем, дать учащимся возможность определить имеющиеся проблемы и найти решение с помощью метода «дерево решений». Например, о проблемах:

1. Отсутствие спортивного зала.
2. Отсутствие спортивной площадки.
3. Отсутствие спортивной формы у учащихся.
4. В спортивном зале несколько классов.
5. Отсутствие спортивного инвентаря.
6. Отсутствие желания заниматься физическими упражнениями.
7. Гиподинамия и т.д.

Если рассматривать личные проблемы учащихся (нежелание заниматься, отсутствие формы и т.п.), можно предложить игровой «тест на характер» — «Десятка» (автор Л.А. Иноземцева).

Человек имеет созидательное сознание и разрушительное. Первое дает силу человеку, а второе отрицательно воздействует на всю человеческую сущность и его организм. При определенных болезнях врачи советуют больному представить свою болезнь в виде предметов, образов и бороться с ней через созидательное сознание. Восприятие образа через предмет, вещь помогает человеку. Ведь существуют высказывания и сравнения: «горячий как огонь», «ленивый как пень», «быстрый как самолет», «хитрый как лиса» и т.п.

С помощью этого теста мы можем рассматривать и определять следующие цели: учить воспринимать образы, со-

№	Предметы, образы	По представлению	Потому, что ...
1.	Животное		
2.	Цветок		
3.	Запах		
4.	Плод		
5.	Вкус		
6.	Предмет		
7.	Мебель		
8.	Посуда		
9.	Спортивный снаряд		
10.	Вид спорта		

поставляя, оценивая поведение и деятельность человека, определяя его характер, сущность, а также потребность в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для объяснения теста «Десятка» необходимо для сравнения рассмотреть 2 характеристики, чтобы понять, как с помощью 10 слов можно выявить характер человека.

I	II
1. Ленивец	1. Львица
2. Верблюжья колючка	2. Роза
3. Полынь	3. Сирень
4. Неспелая слива	4. Малина
5. Кислый	5. Сладкий с горчинкой
6. Вешалка	6. Ваза
7. Вилка	7. Фужер
8. Этажерка	8. Офисное кресло
9. Скамейка	9. Мяч
10. Пашки	10. Гимнастика

Необходимо спросить: Какие эмоции у Вас вызывает каждая характеристика? Что Вы думаете о человеке?

Характеристика I: человек очень ленивый, малоподвижный: не воспринимается с восторгом его внешность, от общения с ним устаешь (как от горечи полыни становится тяжело), в общении не очень приятный (кислый вкус от общения), сам по себе человек колкий (может в бок вилку вставить), всегда в стороне от дел (как этажерка в углу), а со спортом вообще проблемы (тяжел на подъем как скамейка) (37 лет, семейная жизнь не устроена, детей нет, друзей мало, имеет явное нарушение осанки).

Характеристика 2: человек очень властный, волевой, с хорошими внешними данными, очень энергичный (как мяч), в общении легкий (как свежесть сирени), всегда говорит правду (вкус сладко-горький), деловой (офисное кресло), прозрачный, чистый в делах, честный (как прозрачный фужер), очень хорошая фигура (изящная как ваза), спорт — гимнастика (65 лет, два высших образования, мастер спорта по гимнастике, успешна в семейных делах).

Тест на характер «Десятка» даст возможность заглянуть глубоко внутрь себя (сам себе давая характеристику), увидеть, как тебя оценивают со стороны (если характеристику дают другие), сравнить, много ли совпадений (совпадает ли мнение о самом себе с мнением других), и задуматься о каких-то чертах характера, постараться что-то наладить в себе и в общении с другими людьми, подумать о спорте.

Принцип сознательности, когда учащийся должен четко знать технику двигательного действия и представлять, как это выполняется, а также выполнить его практически, можно также поднять на новый уровень, применяя педагогические технологии, т.к. умственное развитие характеризуется не только объемом и качеством усвоенных знаний, но и структурой мыслительного процесса, богатством и правильным применением логических операций и умственных действий.

Ценным в интерактивной форме обучения также является то, что она позволяет учащимся не только выразить свое мнение, взгляд и оценку, но и, услышав аргументы партнера, найти более оптимальное решение. Это особенно актуально, ибо любые решаемые вопросы всегда неоднозначны и требуют от человека не только логического мышления, но и уважения к чужому мнению.

Таким образом, интерактивное обучение развивает «умение учиться», представляет собой тот необходимый навык, который является основой интеллектуальной независимости и необходим для граждан всех прогрессивных и развивающихся стран.

Контрольные вопросы и задания:

- 1. Что означает термин «инновационные процессы»?*
- 2. Как вы понимаете «креативность» в инновационной деятельности?*
- 3. Охарактеризуйте условия формирования инновационной деятельности.*

Технологическая карта учебного занятия

Дисциплина	Легкая атлетика	
Тема	Совершенствование техники низкого старта	
Количество часов	2 часа (80 минут)	
Ожидаемые результаты для обучаемых		
Что узнает и поймет	Что научиться делать	Что будет чувствовать
– овладение необходимыми знаниями по теме	– овладеет техникой низкого старта	– уверенность
– расширить представление о технике бега	– овладеет умением давать старт	– стремление выразить мысль
	– научиться владеть секундомером и определять время	– творческий порыв
	– определять ошибки	
Ожидаемые результаты для обучающего		
1. Организация процесса.		
2. Создание условий для активных действий.		
3. Доверять обучающимся самостоятельно творить.		
Технология		
Этапы занятия	Ход занятия и методы	Время в минутах
Введение	Построение, медленный бег	5'
	ОРУ	10'
	БУ	7'
Основная часть	Техника низкого старта	10'
	Метод «Проблемные ошибки»	15'
	Бег 30 м	7'
	Выполнение упражнений легкоатлета	10'
Заключение	Развитие координации	8'
	Бумеранг	8'
Обеспечение занятия	секундомер, флажки, мел, веревочки, свисток, раздаточный материал (карточки)	

ПРИЛОЖЕНИЕ

«Бегай, прыгай, метай».

Школа легкой атлетики для детей 7–12 лет

Для занятий предложена программа, рассчитанная на один учебный час с учетом основных положений общего учебного процесса. Физические упражнения, проводимые в виде игры, должны доставлять детям радость, только в этом случае они принесут весьма ощутимую пользу. Упражнения подобраны так, чтобы при их выполнении ученики приобрели основные легкоатлетические навыки, предусмотренные учебными планами для различных возрастных групп учащихся.

Наряду с тренерами спортивных секций (в приложении даются рекомендации тренировочного процесса легкоатлетических видов) и школьные преподаватели с успехом могут воспользоваться многими вариантами занятий.

Методика проведения занятий

С учетом физиологических особенностей детского организма осуществлено постепенное усложнение учебного материала. Предусматривается использование игровых ситуаций в начале преподавания в младших классах и более осмысленное и направленное освоение легкоатлетических упражнений при переходе учащихся в старшие классы. Время выполнения эффективных физических упражнений должно составлять 30 мин в одном занятии. В спортивной секции этот период должен быть более длительным. Организация учебного процесса и выбор учебного материала зависят от уровня физического развития класса или группы. Необходимо, чтобы преподаватель предоставлял ученикам право выбирать различные варианты игр и упражнений.

Каждое занятие состоит из трех частей подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть — подготовка учеников к выполнению физических упражнений основной части занятия и в обычных случаях не должна длиться более 5–10 минут.

Основная часть занятия всегда имеет четкую направленность на обучение навыкам и совершенствование физических качеств. В каждой возрастной группе необходимо уделять внимание естественному сочетанию таких упражнений, как бег, прыжки и метания. Основная часть занятия должна длиться 15–20 минут.

Задача *заключительной части* — привести организм детей в спокойное состояние. Для этого можно использовать мало-подвижные игры с мячом, различные упражнения на сгибание и разгибание и др. Подведение итогов является вполне естественным заключением занятия. Заключительная часть, как и разминка, может быть в отдельных случаях включена в основную часть занятия. Во время урока нужно делать перерывы для ознакомления занимающихся с учебным материалом, подготовки их к предстоящим упражнениям.

Как составлены занятия?

При составлении занятий особое внимание уделялось тому, чтобы, во-первых, четко определить по одному из главных упражнений *цель* каждого урока; во-вторых, исключить для каждого последующего занятия какую-либо специальную предварительную подготовку; в-третьих, *просто и доступно* изложить содержание занятия, чтобы не отнимать у тренера (преподавателя) много времени на подготовку.

Все уроки самостоятельны по содержанию, и в то же время каждый предыдущий является подготовительным для последующего.

Тренеры (преподаватели) могут свободно выбрать последовательность занятий в соответствии со временем года, погодными условиями и своей программой. Комплекс проводимых уроков призван дать первоначальную подготовку в легкоатлетическом спорте. После овладения техникой упражнений занимающиеся должны многократно их повторять.

Занятие 1

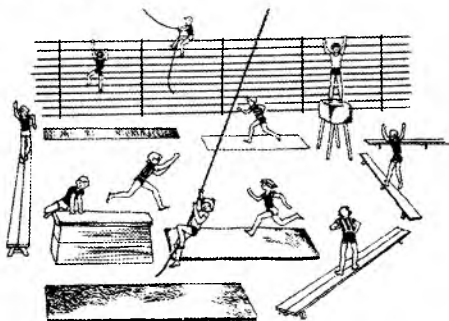
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст — 7 лет.

Цель: развитие навыков бега и прыжков.

Подготовительная часть.

По указанию преподавателя ученики устанавливают гимнастические маты, скамейки и другие снаряды, занимают на них свои места. Для тренировки на всех снарядах отводится 5 минут.



Основная часть.

Игра «Собаки и зайцы».

Снаряды помещают близко друг к другу таким образом, чтобы можно было легко их использовать при беге и прыжках. Необходимо предусмотреть несколько вариантов путей прохода между ними. Один ученик (или два) играет роль собаки, его задача — дотро-

нуться рукой до других учеников-зайцев. «Зайцы» и «собака» не имеют права бегать по полу. Тот, до кого дотронется «собака», или тот, кто пробежит по полу, немедленно выбывает из игры. Но он может вновь принять в ней участие, если: «собака» пробежит по полу; тот, до кого дотронулись, выполнит какое-либо упражнение (например, подъем и спуск по гимнастической стенке 4 раза). На роль «собаки» назначается другой ученик через 2—3 минуты. В течение игры преподаватель варьирует различные упражнения.



Заключительная часть.

Преподаватель и ученики расставляют гимнастические снаряды и оборудование по своим местам, выполняя все движения в обычном среднем темпе.

Игрок должен поставить три городка (кубика) и пронести их по всему маршруту (по прямой 10 м, свободное передвижение по площадке).

Занятие 2

ОТРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ БЕГА

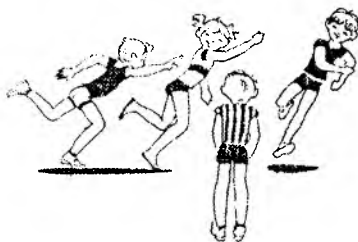
Возраст — 7 лет.

Цель: развитие навыков бега и прыжков.

Подготовительная часть входит в основную часть занятия.

Основная часть.

Игра «Северные и южные ветры». Два ученика играют роль северных ветров, один — южного. «Северные ветры» должны «заморозить» как можно больше учеников, дотрагиваясь до них рукой. «Южный ветер освобождает «замороженных», ударяя их рукой и восклицая «Свободен!».



Силовые упражнения для мышц спины и коленных суставов:

1. Бег на пальцах, высоко поднимая колени.
2. Исходное положение: лежа на животе, руки вверх, прогнуться назад.
3. Подскоки на месте, выпрямившись.



Заключительная часть.

Игра «Замри на месте». Один или несколько учеников играют роль колдунов. Тот, до кого дотронется «колдун», должен остановиться на месте, расставив ноги, как показано на рисунке. Он может вновь принять участие в игре, если один из бегающих проползет у него между ног.



Занятие 3

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕАКЦИЮ

Возраст — 7 лет.

Цель: развитие реакции.



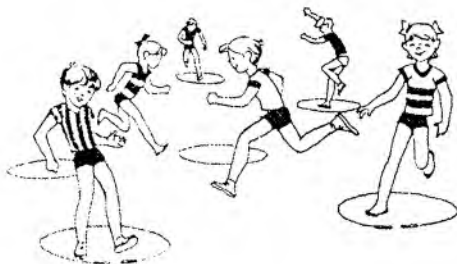
Подготовительная часть.

Разделите учеников на 2 группы. Первая группа перебегает зал и становится у стенки. После этого к этой же стенке бежит вторая группа. Упражнение повторяется в обоих направлениях несколько раз.

Следите за тем, чтобы в движении находилась только одна группа.

Основная часть.

Положите на пол обручи (можно просто нарисовать круги мелом). На одного ученика должен приходиться один круг. Ученики свободно бегают по залу. По сигналу (например, по свистку) каждый ученик должен оказаться в своем обруче. Повторить несколько раз.



Упражнение можно усложнить: каждый раз убирать один обруч. Играть до победителя (один обруч — 2 участника).

Упражнение можно разнообразить: ученики, находясь в обруче, стоят на одной ноге или сидят.

Заключительная часть.

Ученики перемещаются различными способами — бежать спиной, зигзагом или

прыжками, прыжками на левой (правой) ноге, передвигаться в положении «мостика», на карточках.

Занятие 4

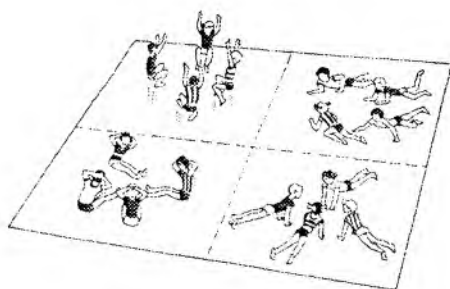
УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАНИЕ И СОГЛАСОВАННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Возраст — 7 лет.

Цель: развитие способности внимательно наблюдать и выполнять показываемые упражнения.

Подготовительная часть.

Игра «Делай, как я». Преподаватель выполняет различные упражнения (бег, прыжки, силовые упражнения). Ученики повторяют эти упражнения.



Основная часть.

Выполнение одинаковых упражнений в группах по 4–6 человек. Ученики поочередно выполняют роль преподавателя. Следите за тем, чтобы упражнения не выполнялись в слишком высоком темпе. Всем должно быть предоставлено достаточное время

для правильного выполнения упражнений.

Игра «Докторские салки». Напоминает обычную игру «Салки», но при этом ученики должны держаться за то место, до которого дотронулся водящий, не допускается садиться ниже коленей.

Заключительная часть.

Игра с мячом. Преподаватель выбирает игру, правила которой знакомы ученикам, или игру «Мяч в обруч». Обруч диаметром 30–40 см прикрепляется вертикально или горизонтально к столбу (к стенке, к дереву) на высоте 2–3 м.



Игра
«Докторские
салки».



Игра с мячом.

Играющий выполняет броски волейбольного мяча так, чтобы он пролетел сквозь обруч. Расстояние до обруча с учетом подготовленности играющих (3–4 шага, 5–7 шагов и т.д.).

Занятие 5 ПРЫЖКИ

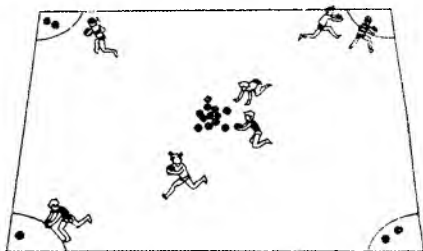
Возраст — 7 лет.

Цель: развитие прыжковых навыков.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения в круге.

Основная часть.

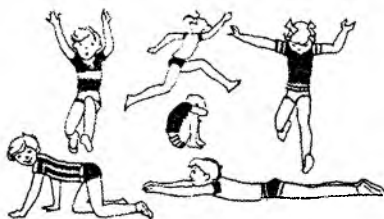


Переноска мячей. Ученики делятся на 4 группы, каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10–20 мячей. По сигналу ученики прыгают на двух или одной ноге к центру зала, берут по мячу и бегом возвращаются в свой

угол зала. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей. Для разминки первый раз играющие не прыгают, а бегают.

Прыжки через товарища. Упражнение проводится парами. Каждый прыгает через партнера, который может принимать различные положения, лежать, сидеть, стоять на коленях. Прыгающий может отталкиваться одной и двумя ногами, стараясь не задевать своего товарища.

Прыжки в прыжковую яму. Ученики по очереди прыгают и приземляются в прыжковую яму различными способами.



Прыжки через товарища



Прыжки в прыжковую яму.

Заключительная часть.

Пробежка, упражнения, подвижные игры или игра с мячом «Ну-ка, попади!». К спинке стула крепят деревянную палку так, чтобы ее конец возвышался над спинкой примерно на метр, к нему привязывают легкую корзинку. Участники по очереди садятся на стул и пытаются забросить в корзину тряпичный мячик.



Занятие 6

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДВИЖНОСТЬ

Возраст — 7 лет.

Цель: развитие подвижности, гибкости.

Подготовительная часть.

Произвольный бег от одной стены зала до другой различными способами. Для каждой пробежки дается новое задание имитация бега лошади (галоп), бега собаки, бег удлинненными шагами, короткими.

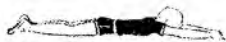


Основная часть.

Имитация поз и движений различных животных. Преподаватель может вначале указать, каких животных должны пред-



Свернувшаяся
змея



Вытянутая змея



Еж



Собака,
выпяливающая хвостом



Взъерощенный
кот



Обезьяна



Жирафа



Рыба



Краб



Слон

ставить ученики и дать им возможность показать свое умение. После этого преподаватель сам показывает движения, и ученики повторяют их.

Для развития большей подвижности можно предложить подвигаться в позах животных, которых имитируют.

Заключительная часть.

1. Игры с бегом: до кого дотронулись, стоит на месте (до 1 участника).

2. Игра «Послушный мяч». Лечь на спину и положить на пол в 20–30 см от головы мяч. Уперевшись руками в пол, перенести ноги через голову и постараться дотронуться до мяча (или захватить его носками ног). Выполнять медленно, под руководством тренера.



Петух.



Летающая
птица.



Игры с
бегом.



Игра
«Послушный
мяч».

РАЗВИТИЕ РЕАКЦИИ И СИЛЫ

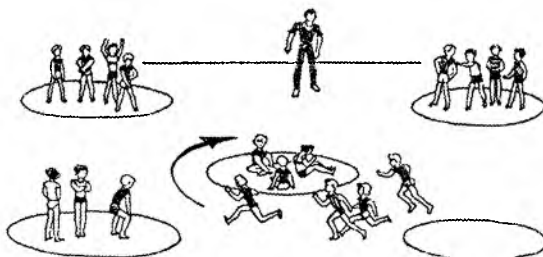
Возраст — 7 лет.

Цель: развитие выносливости, навыков бега, силы и реакции.

Подготовительная часть входит в основную часть занятия.

Основная часть.

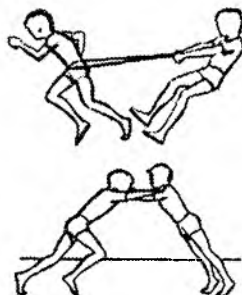
Игра «Нападение акул». «Акула» располагается в центре игрового поля. «Рыбы» в своих кругах по кромке игрового поля.



Разделите класс на группы и присвойте им названия рыб. Преподаватель вначале сам выполняет роль акулы. Он выкрикивает одно или несколько названий рыб, которые начинают бегать вокруг «акулы». По сигналу «акула» нападает. «Рыбы», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «акулятами».

Силовая тренировка:

1. Упражнение проводится парами. Скакалки на бедрах. Стоящий сзади должен, упираясь ногами в пол, препятствовать движению впереди стоящего ученика. Ученики меняются ролями после пробежки вдоль гимнастического зала. Повторить несколько раз.



2. Ученики упираются друг другу в плечи, каждый пытается оттолкнуть противника назад. При выполнении упражнения необходимо менять партнеров.



Заключительная часть.

Ученики имитируют движения различных животных. Покажите им эти движения или типичные позы. Количество имитируемых животных должны быть как можно больше (змея, собака, виляющая хвостом, взъерошенный кот).

Занятие 8

ОТРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ МЕТАНИЯ

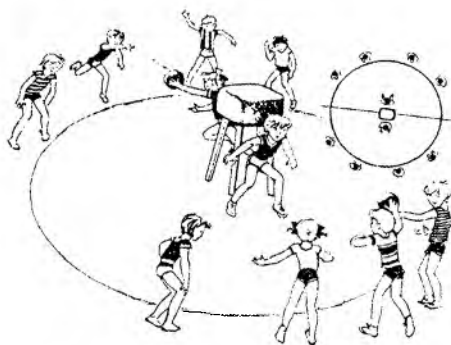
Возраст — 7 лет.

Цель: отработка основных движений при метании.

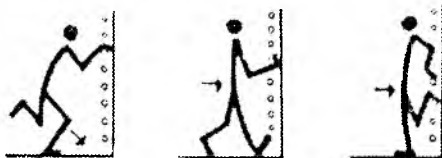
Подготовительная часть.

Пробежка грудью вперед, спиной вперед, боком.

Основная часть.



«Защитники крепости». «Крепость», которую в игре представляет гимнастический козел, охраняется двумя «защитниками» или «сторожами» по одному от команды. 2 команды, каждая со своей стороны, пытаются попасть мячом в «крепость». Выигрывает команда, попавшая в цель первой. При игре следует использовать большие и легкие мячи. Можно разбить класс на 2–4 команды по количеству учеников.



Заключительная часть.

«Заполните ящики мячами». Разные мячи, собранные в ящик, преподаватель разбрасывает по залу в таком темпе,

который позволит ученикам положить их обратно в ящик в течение определенного времени.

Упражнение в медленном темпе:

Занятие 9

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Возраст -- 7 лет.

Цель: обучение навыкам бега, развитие выносливости.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения в кругу.

Основная часть.

Ученики делятся на 2, 4, 6 или 8 команд. Каждой команде принадлежат различные предметы в ящиках. По сигналу преподавателя каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика противника и перенести в свой ящик. За одну пробежку разрешается брать только один предмет. Все команды в начале игры имеют одинаковое количество предметов. Эту игру можно также проводить парами.

Силовые упражнения: отжимания, имитация гребли.

Заключительная часть.

Ученики бегают по залу. По команде преподавателя все должны разместиться на имеющихся в залах снарядах.



Занятие 10

ОТРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ МЕТАНИЯ (этап 2)

Возраст — 7 лет.

Цель: отработка основных элементов метания и бега с изменением направления.

Подготовительная часть.

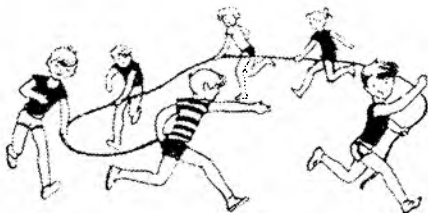
Игра «Охота за шапкой». В начале игры только один из учеников имеет на голове шапку. Ее не разрешается удерживать руками. Учащиеся пытаются снять эту шапку (охота) и надеть на себя. Каждый старается удержать шапку на голове как можно дольше. В заключительной стадии игры можно дать ученикам несколько шапочек.



Основная часть.

Игра «Попади в последнего». 4 группы, 2 круга. Одна группа внутри круга, другая — снаружи. Команда в круге выстраивается в шеренгу, каждый участник держится двумя руками за пояс впереди стоящего. Метатели, стоящие вокруг, пытаются поразить мячом последнего в шеренге. Вся шеренга защищает своего товарища, изменяя направление движения. Первый в шеренге имеет право ловить мяч двумя руками. Стоящий последним ученик выбывает из игры, если в него попадает мяч. Побеждает команда, которая продержится дольше всех.

Заключительная часть.



Игра «Удав стягивает кольцо». Ученики образуют длинную шеренгу, держась за руки или за веревку. «Голова удава», т.е. первый в шеренге, пытается поймать других учеников, свободно бегущих по залу. Оче-

редной пойманный ученик становится в хвост шеренги, изображающей «удава».

Занятие 11

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕАКЦИЮ И СИЛУ

Возраст — 8 лет.

Цель: развитие силы и реакции.

Подготовительная часть.

Ученики бегают по залу вперед и назад различными способами, имитируя бег лошади (галоп); длинными шагами; короткими — по-заячьи. Необходимо каждый раз давать новое задание.

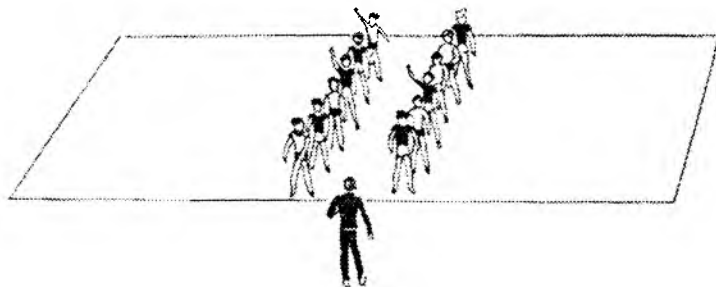
Основная часть.

Ученики, рассчитавшись на 1–4-й, ложатся на живот (упор лежа), образуют круг. Учитель называет номер ученика, который должен встать и пробежать по внешней стороне круга. В это



время другие ученики должны отжаться на руках от пола и оставаться в таком положении, пока бегающие не займут своих мест. Упражнение можно менять: бегающие ученики могут перепрыгивать через лежащих на полу учащихся, а лежащие вместо упора в пол вытягивают руки вверх.

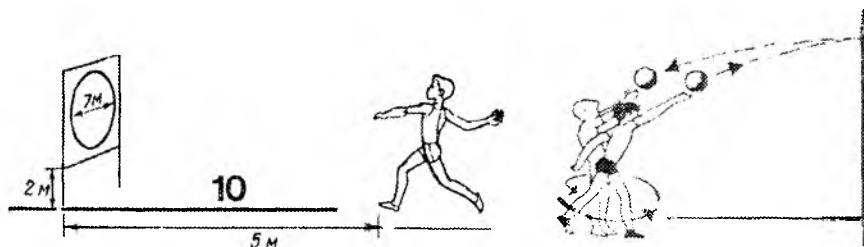
Игра «Беги и хватай». Играющие становятся в 2 шеренги, расстояние между которыми 2–3 м. Первая шеренга «Снип»,



вторая — «Снап». Когда преподаватель кричит «Снип!», то играющие в этой шеренге разбегаются. Ученики из второй шеренги пытаются их поймать. Затем шеренги меняются ролями. Для игры необходимо свободное пространство не менее 10 м в диаметре. Преподаватель может назвать одну и ту же шеренгу, два раза подряд, чтобы повысить внимание учеников.

Заключительная часть.

Броски мяча в цель (несколько раз).

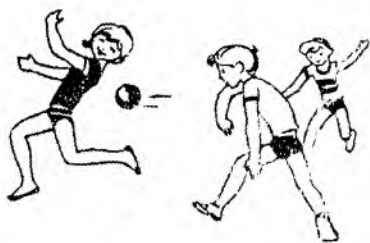


Занятие 17

ОТРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ БЕГА

Возраст — 8 лет.

Цель: развитие навыков бега, метания, развитие реакции.



Подготовительная часть.

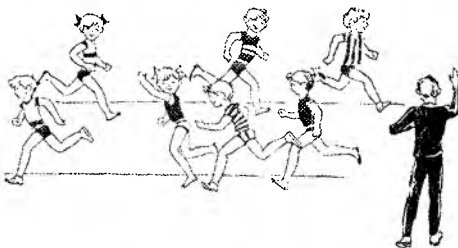
Класс делится на 2 команды. Мяч разыгрывается в середине поля. Команда, захватившая мяч, начинает бросать его в противника. Засчитывается только прямое попадание мяча. Члены команды пасуют мяч друг другу. Команда, которая произведет

больше бросков в установленное время, считается победителем.

Основная часть.

2 команды бегают туда и обратно, каждая по своей стороне зала, пока преподаватель не подаст сигнала (для каждой

команды существует определенный сигнал). По своему сигналу члены команды начинают ловить противников.



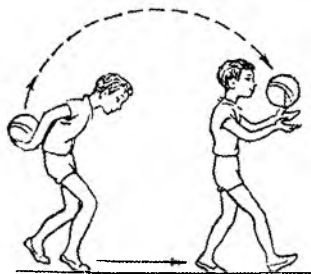
Для того чтобы ученики больше практиковались в быстром и медленном беге, можно во время их пробежек по залу давать специальные задания, например, бежать легко и быстро, как лань; бежать тяжело и медленно, как бегемот.



Заключительная часть.

Игра с мячом. Подкинуть мяч вверх, поймать.

Усложняя упражнение мяч за спиной, бросить мяч через голову вверх и вперед. Постараться поймать падающий мяч, повернуться, развернуться.



Занятие 13

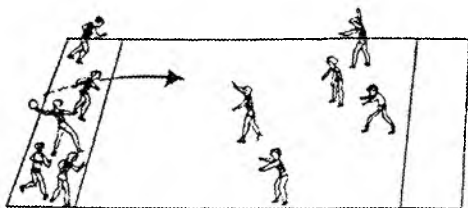
ОТРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ МЕТАНИЯ (этап 4)

Возраст — 8 лет.

Цель: закрепление навыка метания, развитие выносливости.

Подготовительная часть.

Участвуют 2 команды. Команда А стоит на поле для метания, Б — на игровом поле. Один из команды А бросает как можно дальше, а остальные стараются перебежать игровое

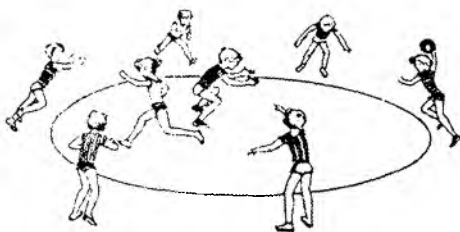


поле так, чтобы их не осадили мячом, который подхватят противники. Другой участник из команды А вновь бросает мяч, но уже с другого участка и команда А снова бежит через иг-

ровое поле. При попадании мячом в игрока команды меняются местами. За удачный пробег команда получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за 5–6 минут игры.

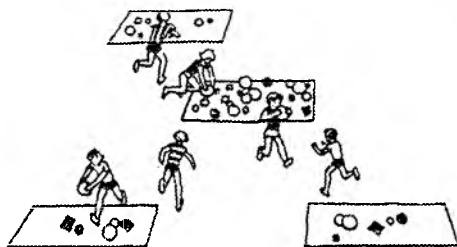
Основная часть.

«Попади мячом». 2 или 4 круга. Один мяч на каждый круг. Двое из команды противника в центре круга. Победит команда, которая добьется большего числа попаданий в противника за 5–10 минут.

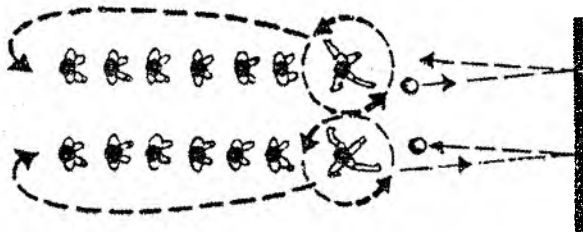


Заключительная часть.

«Игра кормление птиц». 3–4 команды. Различные мячи или предметы — это «корм» для птиц. Кто соберет больше «корма» в своей «кормушке», тот и победит.



Метание в цель: метание 2-х команд, стоящих в колонне.



Занятие 14

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РЕАКЦИИ (этап 2)

Возраст — 8 лет.

Цель: развитие реакции.

Подготовительная часть.

Ученики свободно бегают по залу. По сигналу преподавателя все делают 10 прыжков вверх и продолжают бег, затем 10 раз отжимаются от пола, снова бегут, выполняя движения для рук.



Основная часть.

Игра «Медведь спит». Ученики танцуют в кругу вокруг медведя, напевая «Спит медведь, спит медведь, спит в своей берлоге». Медведь пытается схватить играющих, которые разбегаются в разные стороны. Те, до кого дотронулся он, становятся «медведями» и помогают ловить

остальных. «Медведя» можно заменить «волком», в этом случае дети поют «Кто боится зубастого волка?».

Заключительная часть.

Имитация движений различных животных. Ученики поочередно изображают кошек, собак, лошадей, лягушек, черепах, змей и т.д. В заключение каждый выбирает себе животное и подражает его движениям.

Обязательно спросите учеников, кого они изображают, или ученики могут отгадывать изображения животных.

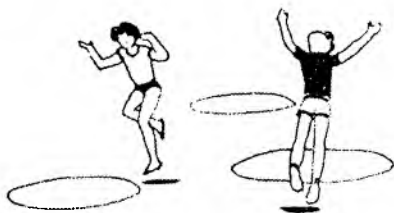


Занятие 15

ТРЕНИРОВКА В ПРЫЖКАХ

Возраст — 8 лет.

Цель: отработка толчка одной ногой и приземление на обе ноги.



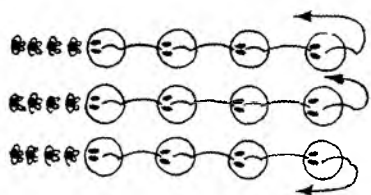
Подготовительная часть.

Прыжки на двух или одной ноге из круга в круг (обручи, круги, нарисованные мелом). Ученики выполняют прыжки на двух ногах, на одной ноге вправо или влево.

Основная часть.

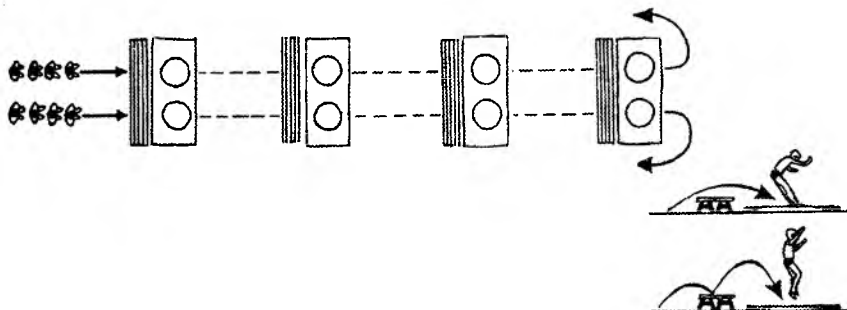
Игра «Впрыгни в круг».

Ученики образуют 3 шеренги, каждая должна пройти 4–5 кругов (обручей), расстояние между кругами 1–2 м. Прыжки



из одного круга в другой, остановка в круге с балансированием для следующего прыжка. Можно усложнить задание, увеличив расстояние между кругами.

Круги выкладывают матами, перед которыми ставят скамейки, расстояние между ними 5 м.



1. Прыжок через скамейку. Приземлиться, не теряя равновесия на обе ноги в круг.

2. Толчок со скамейки с высоким прыжком. Приземлиться на обе ноги в круг.

Заключительная часть.

Каждый ученик получает мяч, который он должен вести левой, правой рукой или обеими вместе, не мешая другим ученикам. Победит тот, кто будет двигаться быстрее, не теряя мяча.

Занятие 16

ОТРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ БЕГА, УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Возраст — 8 лет.

Цель: развитие выносливости, гибкости, воспитание чувства ритма.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения в кругу.

Основная часть.

Бег и ходьба короткими шагами, длинными, быстрыми, медленными (или растянутыми) шагами.



Поставьте скамейки на расстоянии 3 м друг от друга. Бег через скамейки или мячи с прыжком на каждом третьем шаге.

Заключительная часть.

Игра «Сокол и голуби». «Сокол» стоит между двух площадок и кричит «Голуби, летите!». «Голуби» должны пробежать мимо



так, чтобы «сокол» не дотронулся до них. Тот, кто будет осален, продолжает игру в роли «сокола».

Если преподаватель для начала сам выполнит роль «сокола», игра будет понята учениками гораздо быстрее.

Занятие 17

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕАКЦИЮ

(этап 3)

Возраст — 8 лет.

Цель: развитие внимания и реакции учеников.

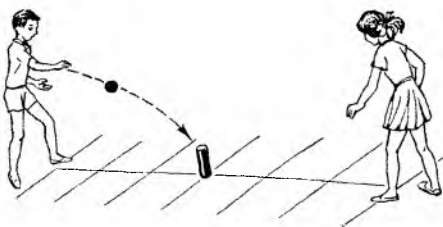
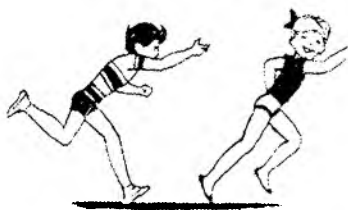
Подготовительная часть входит в основную часть.

Основная часть.

Игра «Все с пола». Проводится на протяжении всего занятия. Через каждые 4–5 минут (через равные промежутки) преподаватель дает свисток. По этому сигналу ученики должны занять как можно быстрее места на снарядах. Затем занятие продолжается.

Игра «Волки и овцы». Ученики стоят в двух шеренгах, расстояние между которыми 2–3 м. Финиш на расстоянии 15–20 м от линии старта. По сигналу преподавателя стоящие в дальней шеренге «волки» должны попытаться догнать «овец», которые стоят впереди.

Можно варьировать игру, предлагая ученикам сесть, лечь или встать спи-



ной к линии финиша и т.д. Ученики попеременно выступают в роли волков и овец.

Заключительная часть.

Игра. «Сбей городок» (кубики 3 штуки, поставленные вертикально, кегля).

Занятие 18

ОТРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ МЕТАНИЯ

(этап 3)

Возраст — 8 лет.

Цель: закрепление навыков метания, развитие выносливости.

Подготовительная часть.

Игра «Сторож». На середине игровой площадки отмечается участок шириной около 2 м (он может быть выложен матами), где стоит ученик, изображающий сторожа. Все играющие должны перебежать с одной половины площадки на другую, чтобы «сторож» их не поймал.

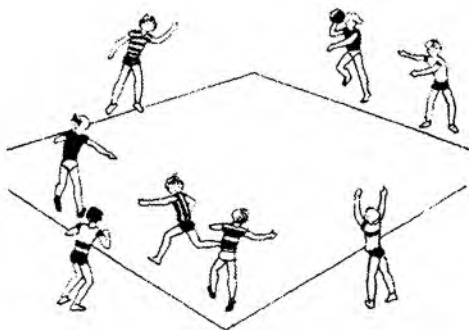
Основная часть.

Игра «Охотники и зайцы». 2 или 4 команды имеют 1–2 мяча. Все «зайцы» стоят на игровом поле, «охотники» равномерно распределены вокруг. По сигналу «охотник № 1» выбегает на поле, чтобы поразить мячом «зайца». Как только он это сделает, мяч передается «охотнику № 2» и т.д. Когда «охота» будет закончена, игроки меняются ролями.

Жесткие мячи применять в игре нельзя.

Заключительная часть.

Очисти свой сад от камней». У каждого игрока имеется несколько мячей. Команды находятся по сторонам игровой пло-



3. Пробежки по матам самыми длинными шагами.

Бег с препятствиями, пробежки и прыжки. Используйте те снаряды, которые уже расставлены. Произвольная тренировка на препятствиях:

- прыжки через планку, установленную на высоте колена;
- прыжки через скамейки, между которыми лежат на маты;
- прыжки через ящик;
- бег по матам.

Заключительная часть.

Дыхательные упражнения.

Упражнения на равновесие: стоять на двух ногах, на носках, на одной ноге (с открытыми, закрытыми глазами 1–4, 1–8 счета).

Занятие 20

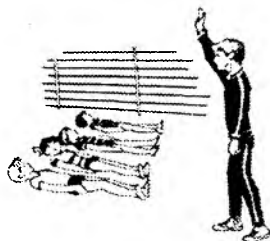
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Возраст — 8 лет.

Цель: развитие силы.

Подготовительная часть.

Свободная пробежка в середине зала. Каждый раз, когда преподаватель поднимает руку вверх, ученики должны выполнять различные упражнения, например, пробежать с 4–5 остановками на месте, лечь на спину — 4–6 раз, лечь на живот — 4–6 раз, пробежать с ускорением 5 м — 4–5 раз.

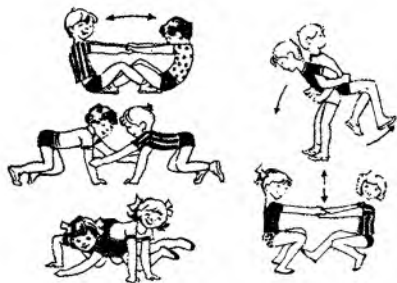


Основная часть.

Упражнения выполняются парами:

а) сесть и поставить ступни ног друг под друга. Взяться за руки и перетягивать друг друга вперед и назад;

б) стоя на четвереньках, стараться отвести в сторону руку партнера;



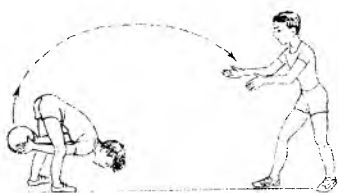
в) проползти над и под товарищем, который стоит на четвереньках;

г) стоя спиной друг к другу и зацепившись локтями, наклоняться вперед попеременно, поднимая друг друга. Не наклоняться слишком быстро;

д) держась за руки, приседать и подниматься.

Заключительная часть.

Игры с мячами. Упражнения с мячом в парах. Исходное положение ноги на ширине плеч, мяч вверху в руках. Наклон вниз и бросок мяча. Второй игрок старается поймать мяч.



Занятие 21

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕАКЦИЮ (этап 4)

Возраст — 9 лет.

Цель: развитие реакции.

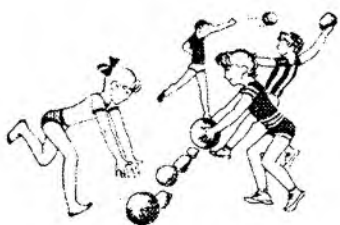
Подготовительная часть.

Положите большое количество мячей и мешочков вдоль средней линии зала. Разделите участников на 2 команды.

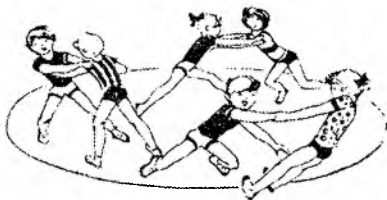
Команды начинают бег по сигналу со своего конца зала. Ученики должны попытаться забросить как можно больше мячей и мешочков на половину поля противника, не заходя на нее. Следите за тем, чтобы ученики занимались метанием без большого напряжения.

Основная часть.

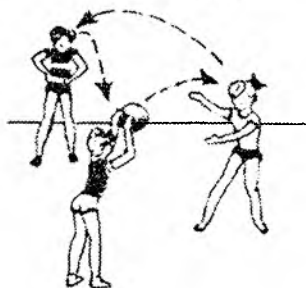
Игра «Медведь спит» (занятие 14). Один из учеников — «медведь» — сидит в круге в середине зала. Играющие бегают в круге по-



зади «медведя» и задевают его. Он пытается схватить играющих, которые затем сидят с ним в кругу (в берлоге). Играм продолжается до победителя.



Игра «Две команды». Нарисуйте мелом большой круг. Одна команда становится в этот круг, другая пытается вытолкнуть ее из круга наружу. Разрешается входить в круг снова. Затем команды меняются местами.



Заключительная часть.

Игра с мячом. Правила игры должны быть знакомы детям.

Занятие 22

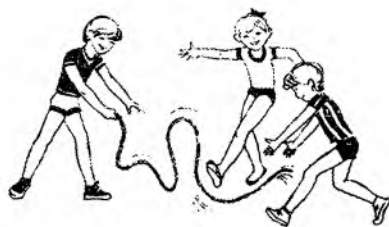
ОТРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ МЕТАНИЯ (этап 5)

Возраст — 9 лет.

Цель: отработка движений в толкании и закреплении элементов метания.

Подготовительная часть.

Игра «Схвати змею». Учеников делят на 2–4 команды. Один из учеников приводит в движение канат (веревочку, прыгалку) таким образом, что он извивается, как змея. Ученики (небольшими группами по 4–5 человек) пытаются придавить «змею» или схватить руками. Кому это удалось сделать, становится водящим.



Основная часть.

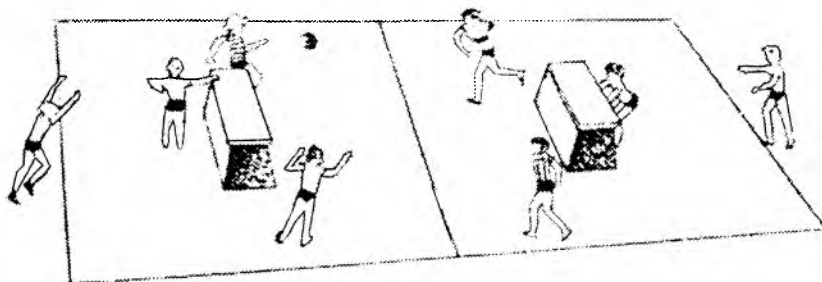
«Толкание мяча». 2–4 группы, 2–4 мяча. Один участник является мишенью и стоит в центре круга. Кто попадет в него, сам входит в круг.



Следить за тем, чтобы толкание мяча выполнялось при высоко поднятом предплечье.

Заключительная часть.

Метание мяча и использование прикрытия. Обычные броски мяча в противника на игровом поле. В качестве защиты можно использовать предметы (ящик), за которыми можно спрятаться.



Занятие 23

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

Возраст — 9 лет.

Цель: отработка высокого прыжка толчком одной ноги.



Подготовительная часть.

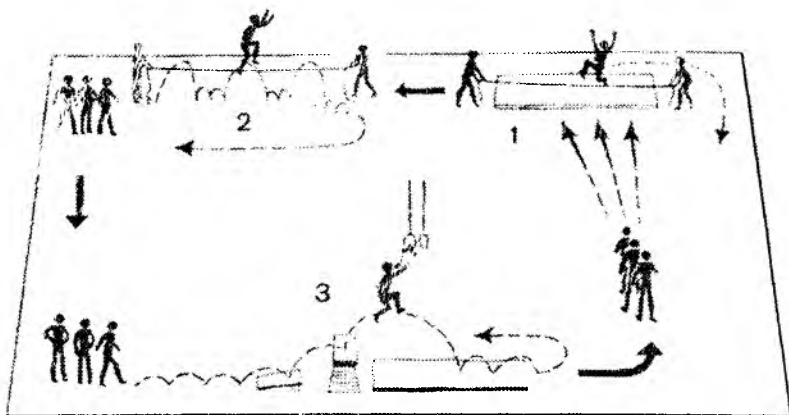
Прыжки через скакалку. Варианты:

- непрерывные прыжки через вращающуюся скакалку;
- прыжки через скакалку с поворотом;
- прыжки на одной ноге, перепрыгивая скакалку;
- стоять на полу после каждого

прыжка через вращающуюся скакалку.

Основная часть.

Можно разделить учеников на 3 группы или поочередно выполнять 3 задания:



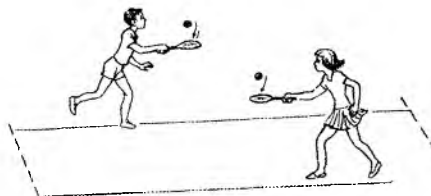
1. Прыжки через веревку с прямого разбега. Высота веревки меняется. Никаких требований к высоте прыжка или длине разбега не предъявляйте. Прыжки выполняются произвольно.

2. Прыжки с одной стороны веревки на другую и обратно.

3. Прыжки в высоту с возвышенности (тумба, ящик) с доставанием головой высоко подвешенного предмета. Разбег короткий, приземление на дорожку. Задание задержаться в воздухе как можно дольше.

Заключительная часть.

Игры с мячом и теннисной ракеткой.



Занятие 24

ТРЕНИРОВКА РЕАКЦИИ

Возраст — 9 лет.

Цель: развитие двигательных навыков и реакция.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения в круге.

Основная часть.

Игра «Лиса и гуси». «Гуси» стоят в колонне по 3–6 человек,



держа друг друга за плечи. Перед колонной «лиса», которая старается захватить «гусенка». Первый в колонне «гусыня» и он защищает «гусят». После выигрыша лисой, меняются местами в колонне: лиса становится последней, а первый в колонне становится «лисой».

Игра «Приклей нос». Ученик с завязанными глазами старается быстро и точно поставить нос на свое место. Выигрывает тот, кто сделает это упражнение быстрее и точно.

Заключительная часть.

Игра «Семья». Ученики свободно бегают по площадке. Когда преподаватель крикнет: «Семья из трех человек», играющие должны быстро образовать группы из 3-х человек, держась за руки. Затем численность семьи меняется (4, 5, 7 и т.д.).



Занятие 25

ОТРАБОТКА ЭЛЕМЕНТОВ МЕТАНИЯ

(этап 6)

Возраст — 9 лет.

Цель: закрепление навыков метания.



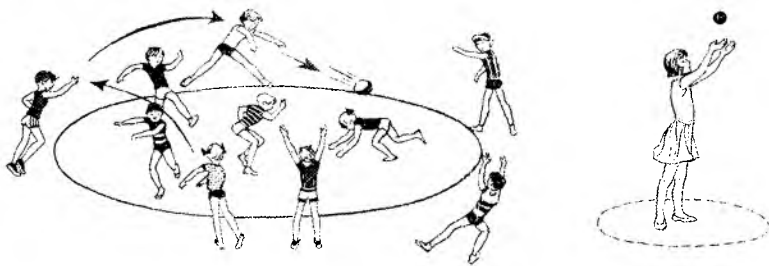
Подготовительная часть.

Распасовка мяча. 2—4 команды, 1—2 мяча.

Одна команда пытается не менее 10 раз распасовать мяч, другая пытается захватить мяч и сделать свои 10 распасовок. Считайте громко, счет начинается каждый раз снова, когда команда теряет мяч.

Основная часть.

Игра «Команда в круге». 1 или 2 круга с 2 или 4 командами. Метатели стоят снаружи, а бегуны внутри круга. Метатели



пытаются поразить мячом каждого бегуна, стараясь затратить как можно меньше времени. Затем противники меняются местами.

Заключительная часть.

Подбрасывание мяча. Подбрасывание мяча вверх как можно выше, стоя в круге (нарисованном мелом).

Занятие 26

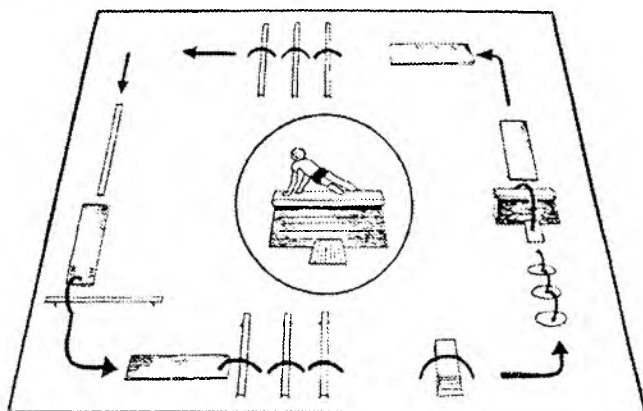
БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Возраст — 9 лет.

Цель: развитие выносливости.

Подготовительная часть.

Свободный бег. По сигналу преподавателя бежать быстрее, медленнее, менять направление бега.



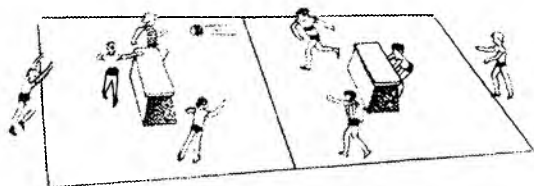
Основная часть

Тренировка в беге с препятствиями, расставленными по кругу. Учеников делят на 2 равные группы. Бегать попеременно в течение 15 секунд. Следить, чтобы бег был легким.

Заключительная часть.

Любая игра с мячом. Игра с мячом на меткость.

Упражнения на дыхание.



Упражнения на равновесие, стоя на двух ногах на носках:

— с открытыми глазами 1—10;

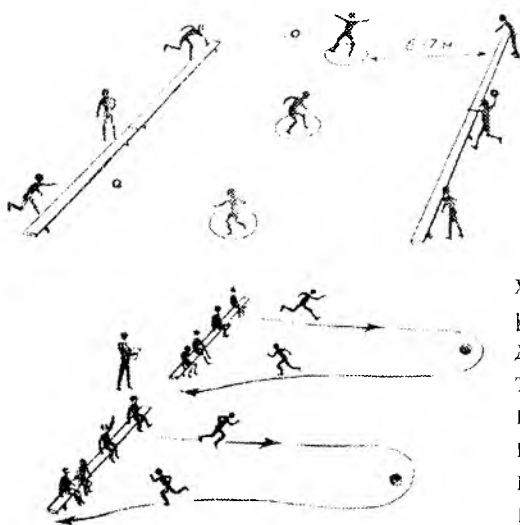
-- с закрытыми глазами 1—5.

Занятие 27

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РЕАКЦИИ И ГИБКОСТИ

Возраст — 9 лет.

Цель: развитие реакции и быстроты движений.



Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения в движении

Основная часть.

Игра «Тройная липта». Играют большим мячом. Один ученик находится в круге диаметром около метра. Двое других становятся с противоположных сторон и пытаются попасть мячом в стоящего в круге. Тот, кто попадет в игрока, меняется с ним местами.

Бег по номерам или вызов номеров. Учащиеся сидят на скамейке. Каждому присваивается порядковый номер. До мяча расстояние 5 метров. Преподаватель называет номер. Участники под этим номером добегают до мяча, оббегают его и бегут обратно. Первый пробежавший получает очко для своей команды.

Заключительная часть.

Упражнения для развития гибкости у стенки. Каждое упражнение повторять 6–8 раз.



Занятие 28

БЕГ С ПРЫЖКАМИ

Возраст — 9 лет.

Цель: соревнования в прыжковых упражнениях.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения в круге.

Бег через мячи с отталкиванием на третий шаг. Оценивается техника бега, легкость выполнения.

Основная часть.

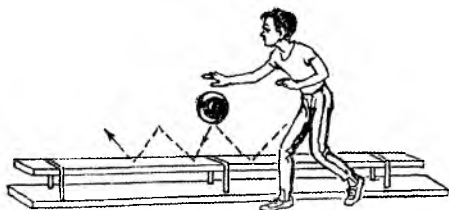
1. Мяч над головой. Мяч на высоте 30–50 см от головы участника. Участник делает небольшой разбег, подпрыгнув, стремится достать мяч головой.



2. «Пингвин с мячом». Команды выстраиваются в колонны по одному. Впереди в 10 шагах ставят по флажку. Зажав мяч между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его и возвращаются. Побеждает команда, завершившая игру первой.



Усложнить задание после освоения данного упражнения: передвижение с двумя мячами — один зажат коленями, другой — держат в руках.



Заключительная часть.
Упражнения с ведением мяча по скамейке.

Занятие 29

АКТИВНЫЕ ИГРЫ

Возраст — 9 лет.

Цель: развитие гибкости, силы и выносливости.



Подготовительная часть.
«Не урони мяч». Мячик зажимают палочками, чтобы он не упал. Каждый участник должен пробежать дистанцию быстрее своих соперников. Если мяч упал, надо остановиться, поднять мяч,

положить на палочки и снова бежать. Кто первый преодолет дистанцию 15–20 м, приносит очко своей команде.

Основная часть.

«Быстрее перенеси». Все мячи теннисные, малые резиновые, хоккейные складываются в одном месте. Каждый игрок



своей команды устремляется к мячам и старается перенести в свой круг как можно больше мячей. Игрок, уронивший мяч, должен его поднять. Победит тот, кто перенесет больше мячей.

Заключительная часть.

«За черту». Играющие становятся друг к другу спиной и соединят руки так, как показано на рисунке (хват локтями). Перед каждым на расстоянии одного метра проводится черта. Задача, упираясь в пол ногами, постараться вытолкнуть своего соперника за черту.



Занятие 30

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ

Возраст — 9 лет.

Цель: развитие силы и выносливости.

Подготовительная часть.

Свободный бег по залу. По сигналу преподавателя остановиться (повторить 5–6 раз).

Основная часть.

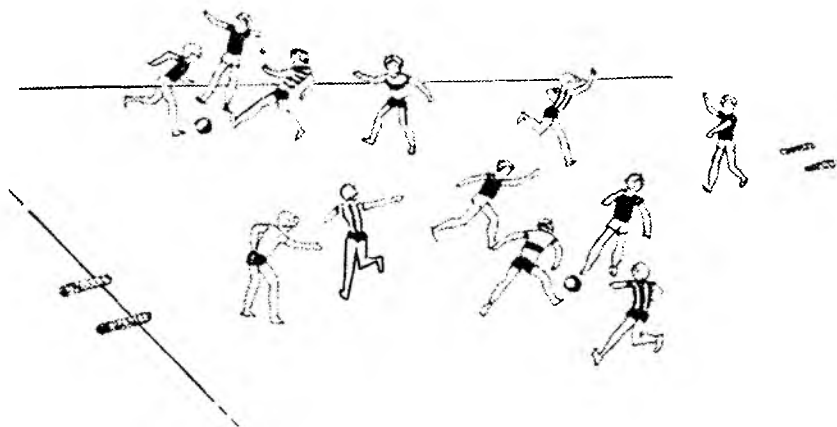
Силовая тренировка:

1. Сидя, упор ногами. Стараться вывести противника из равновесия.

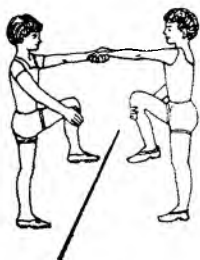
2. Стоящий наклоняется вперед и опирается на ноги лежащего. Лежащий старается выпрямить ноги.

3. Все ложатся на живот, поднимают руки и ноги и качаются вперед-назад «качалочка».





Игра в футбол. Играют 2 команды от 5 до 7 минут.
Заключительная часть.



«Перетягивание прыжками». Учащиеся делятся на 2 команды, выстраиваются в шеренги лицом друг к другу, на равном расстоянии от линии. По сигналу сгибают правую (левую) ногу в колене и придерживают ее за голень. Соперники соединяют свободные руки (правую или левую) и стараются перетянуть противника за линию.

Занятие 31

БЕГ

Возраст — 10 лет.

Цель: развитие навыков бега.



Подготовительная часть.

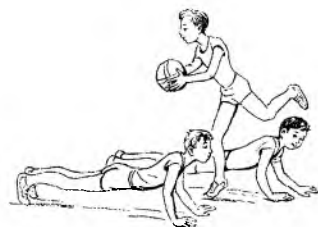
Игра «Семья». Ученики свободно бегают по игровому полю (залу). Когда преподаватель крикнет: «Мать, отец, двое детей!» ученики образуют группу из 4 человек (5, 6).



Основная часть.

Эстафета. Бег с мячом (набивной мешочек, эстафетная палочка).

«По туннелю». Расстояние до ориентира 15 м. 10 играющих принимают положение — упор лежа, после свистка на расстоянии 1,5 м друг от друга. Первый посылает мяч десятому, поймав мяч, бежит, перепрыгивая через каждого лежащего, и катит мяч девятому, а сам ложится в положение — упор лежа. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание.



Заключительная часть.

Выполняются упражнения в медленном темпе:

а) для развития гибкости;

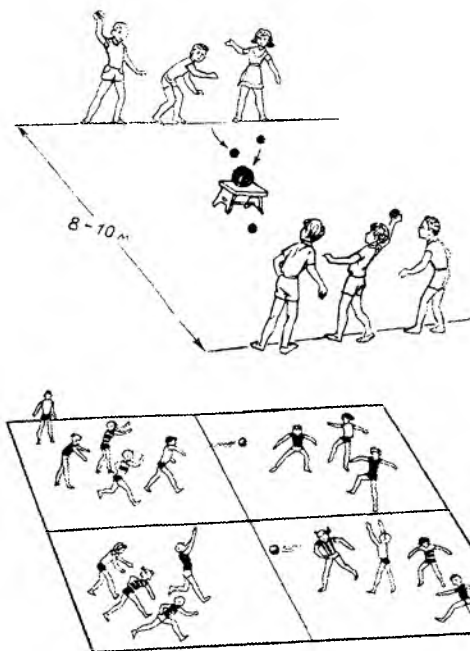


б) метание мяча.



Занятие 32

МЕТАНИЕ (этап 7)



Возраст — 10 лет.

Цель: отработка метательных движений.

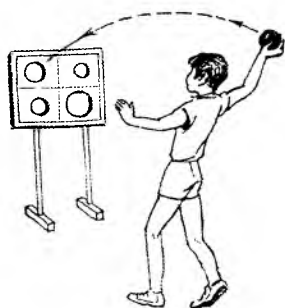
Подготовительная часть.

«Попади в мяч». Играющие на расстоянии 8–10 м друг от друга стараются попасть в волейбольный мяч, который лежит на стульчике. Сбившей команде засчитывается очко. Расстояние можно увеличить на 2–4 м.

Основная часть.

Игра «Лапта». Ученики делятся на 2 или 4 команды. Используйте для игры мяч для гандбола или гимнастический.

Следите за тем, чтобы ученики выставляли вперед левую ногу, когда кидают мяч правой рукой.



«Попробуй попади!». Фанерный щит в 6–8 шагах от играющего. Каждый делает 5 бросков. Отверстия в щите — это пасти зверей.

Заключительная часть.

В руках у каждого ученика мяч. Упражнения с мячом.

Занятие 33

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕАКЦИЮ

(этап 6)

Возраст — 10 лет.

Цель: развитие реакции.

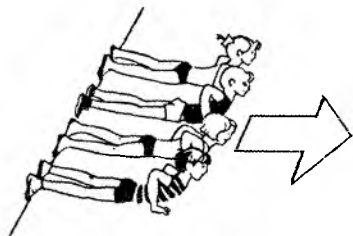
Подготовительная часть.

Футбол сидя, 5–10 минут.

Основная часть.

Старт из различных исходных положений. 15 метров преодолеть после сигнала. Исходные положения:

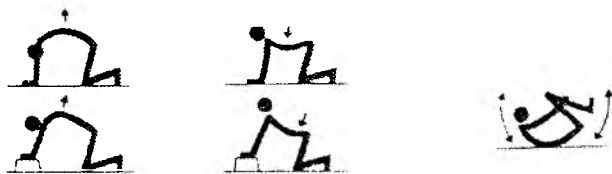
- лечь на живот ногами к стене или к черте;
- лечь на спину к стене или к черте;
- лечь на спину головой к стене или к черте;
- сесть на корточки, повернувшись к стене.



В течение занятия эти исходные положения повторить 2–3 раза. Сигналы на старте: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Игра «Успей взять». Мяч висит на веревке (вместо мяча можно использовать мяч из материи, набитой бумагой, материей, травой, или пакет). Отводится мяч к подбородку стоящего, затем его отпускают, играющий должен подбежать к лежащим на земле камешкам, собрать их (пять) и успеть отнести их, чтобы его не ударил мяч (мяч должен быть мягким).





Заключительная часть.

Упражнения в медленном темпе:

- прогнуться в верхней части спины, прогнуться в нижней части спины;
- лечь на спину, обхватив ноги руками и покачаться.

Занятие 34

ТРЕНИРОВКА В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Возраст — 10 лет.

Цель: отработка ритма разбега.

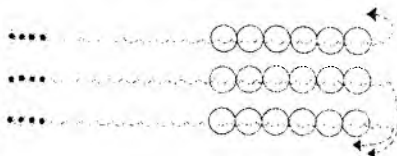
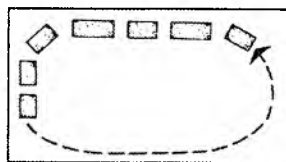
Подготовительная часть.

Пробежка в колонне по одному вокруг зала, бег с одного мата на другой, не наступая на пол.

Основная часть.

Отработка ритма разбега сериями (галопом):

1. 1–6 кругов расположены вплотную один к другому.



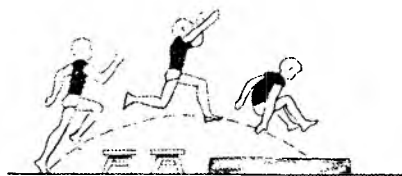
2. Расстояние между кругами можно изменять, переступая ногами 2 раза внутри круга (рисуются круг мелом), и прыгнуть сразу в следующий круг. Диаметр круга 1 м, а расстояние между кругами 1,5 м.



3. Предметы для перепрыгивания не должны быть выше скамеек. 3—4—5 препятствий для прыжков (например, скамейки). Самое широкое препятствие (2 скамейки) в конце дистанции.



4. Приземление на обе ноги после преодоления последнего препятствия (две скамейки).



Заключительная часть.

Учащиеся, зажав мяч ступнями, отталкиваясь обеими ногами, бросают мяч. Можно бросать одновременно по 2—4 человека. Побеждает игрок, дальше всех бросивший мяч.

Занятие 35

УПРАЖНЕНИЯ В ТОЛКАНИИ (этап 1)

Возраст — 10 лет.

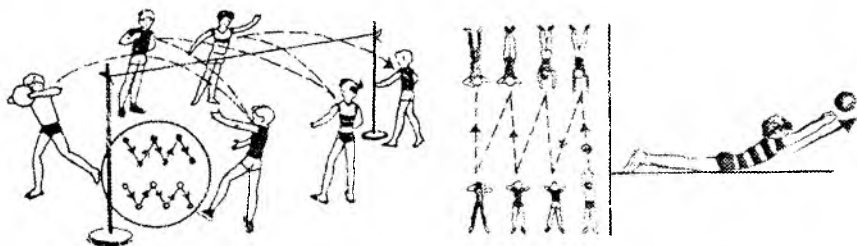
Цель: отработка толчка и развитие силы мышц спины и рук.

Подготовительная часть.

Общеразвивающие упражнения в круге.

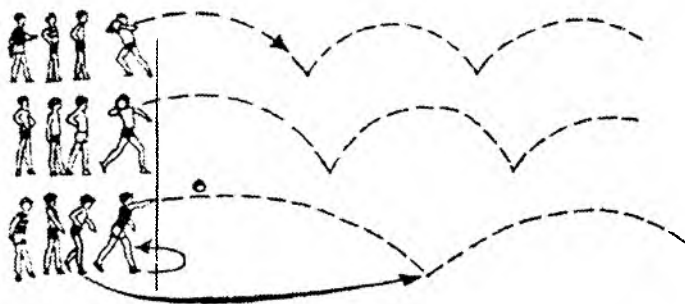
Основная часть.

Эстафета с толканием набивного мяча через веревку. Ученики толкают мяч друг другу по зигзагообразной линии. Отрабатывается техника толкания.



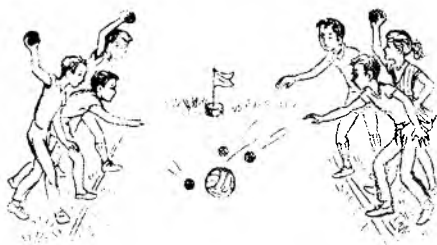
Подъем и толчок. Толчок тяжелого мяча (футбольного) обеими руками из положения лежа на животе. Следите за положением рук: локти выпрямлены, пальцы правой руки направлены влево.

Эстафета с толканием. Участвуют 3–4 команды. Выигрывает команда, игроки которой толкнули мяч дальше всех. Соблюдайте меры предосторожности (Толкают мешочки с песком). Следите за дисциплиной.



Заключительная часть.

«Попади в мяч». Две команды, бросая мячики в мяч, стараются отодвинуть его от своей линии и направить поближе к линии соперников.



Занятие 36

СТАРТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ВЫСОКИЙ СТАРТ

Возраст — 10 лет.

Цель: обучение быстрому старту.

Подготовительная часть.

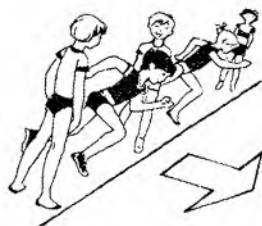
Свободный бег по прямой 10—15 м.

Общеразвивающие упражнения в круге.

Основная часть.

Разделите класс на группы по 5 человек.

Нарисуйте черту, позвольте детям произвести несколько самостоятельных стартов. Покажите занимающимся технику старта.



Исходное положение на старте: расстояние между ногами — одна ступня, левая рука и правая нога выдвинуты вперед, тяжесть тела — на правой ноге.

Старт: толчок выполняется двумя ногами, взгляд бегуна направлен вниз. Каждый стартует 3—4 раза. Старты по сигналу «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Отработка старта — важный момент в подготовке бегунов. В течение занятия необходимо указывать на ошибки.

Заключительная часть.

«Качающаяся мишень». Играющий с расстояния 5—6 м старается набросить на палочку кольца.



Упражнения для развития подвижности в суставах.



ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С ПРЯМОГО РАЗБЕГА

Возраст — 10 лет.

Цель: отработка ритма разбега и высокого прыжка.

Подготовительная часть.

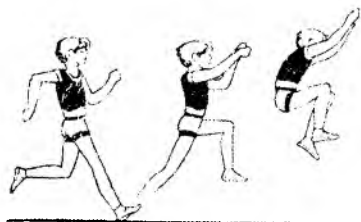
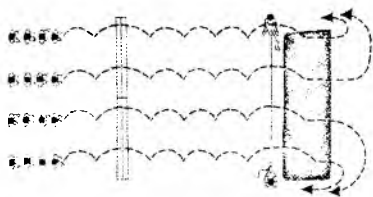
Прыжки через веревочку: из и.п. стоя ноги вместе прыжок вверх с подтягиванием ног.

Бег и прыжки перешагиванием через веревочку.

Основная часть.

Прыжок в высоту с разбега.

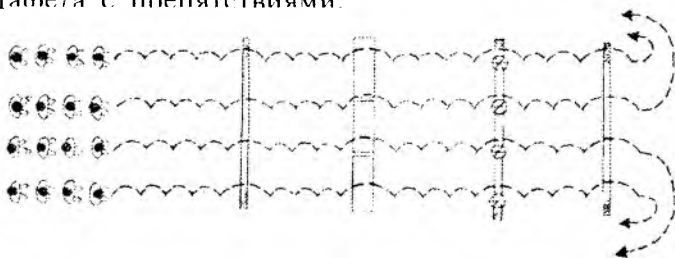
Дистанция разбега между скамейкой и веревкой — 3 шага. Ученики выполняют низкий прыжок через скамейку и высокий — через веревку. Высота веревки после каждого прыжка увеличивается. Толчковая нога выносится вперед, верхняя часть туловища несколько отклоняется.



Преодоление низких препятствий для отработки трех последних шагов. Высота препятствий, как у скамейки или ниже. Расстояние между препятствием и веревкой устанавливает преподаватель с тем, чтобы ученики правильно выполнили разбег.

Заключительная часть.

Эстафета с препятствиями:



1. Бег и прыжки перешагиванием.
2. Перепрыгивание.

Занятие 38

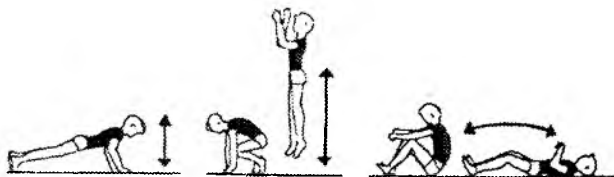
БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЕМ

Возраст — 10 лет.

Цель: развитие чувства ритма и реакции.

Подготовительная часть.

1. Легкая пробежка в медленном темпе 2 минуты.
2. Отжимание от пола 2 раза по 5 раз.



3. Прыжок с выпрямлением тела и приседанием 2 раза по 5 раз.
4. Имитация гребли 2 по 5 раз.

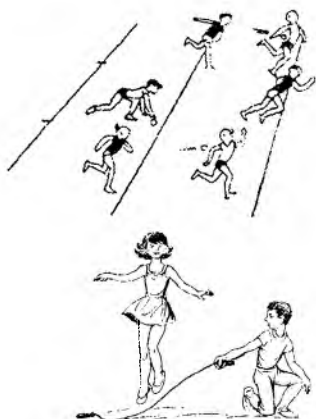
Основная часть.

Поставить скамейки или другие низкие препятствия (мячи) на расстоянии 4 м друг от друга. Занимающиеся преодолевают



препятствие на четвертом шаге. Прыжок выполняется каждый раз с одной и той же ноги.

Игра «Охотники и зайцы». Учащиеся делятся на 2 группы. Каждый «охотник» получает мяч. После трех бросков команды меняются ролями. В течение всего занятия используйте мячи



одного вида, не применяйте слишком твердых мячей.

Заключительная часть.

Любой может войти в эту игру и выйти по своему усмотрению. Водящий садится на карточки и вращает за одну ручку скакалку, чтобы она описывала круг. Ученики перепрыгивают ее, когда она проходит под ногами. Задевший скакалку меняет водящего и выходит из игры.

Занятия 39

МЕТАНИЕ МЯЧА

Возраст — 10 лет.

Цель: отработка элементов метания.

Подготовительная часть.

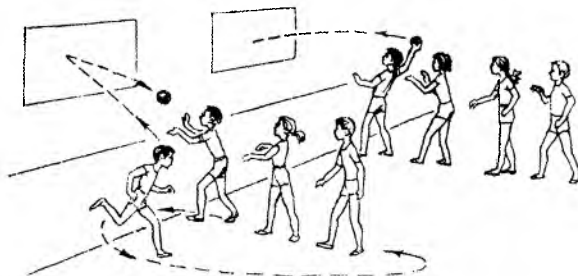
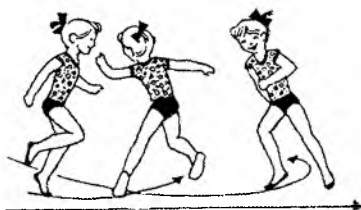
Медленный бег.

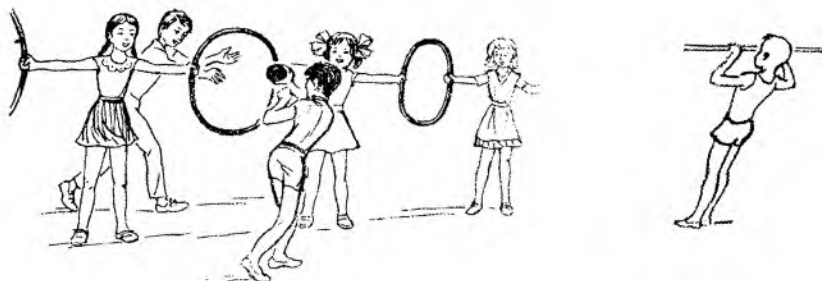
Бег с поворотами на 180° и 360° . При повороте занимающиеся бегут спиной вперед.

Основная часть.

Метание мяча по мишеням.

Метают мяч по очереди, поточным методом один за другим. Метнув мяч, учащийся отходит в сторону и становится последним в колонне. Второй ловит отскочивший мяч и выполняет упражнение.





Игра «Мяч сквозь обруч». Девочки выстраиваются в две шеренги на расстоянии 5–6 м (играют 4 команды: 2 команды мальчиков и 2 команды девочек). Для игры нужны 10–14 гимнастических обручей и два волейбольных мяча. Девочки держат обручи в вытянутых в сторону руках. Участники перебрасывают друг другу мяч сквозь каждый обруч. Дойдя до конца шеренги, участники возвращаются обратно.

Заключительная часть.

Выполнение упражнения сгибание рук в висе стоя — 5 раз.
Упражнения на дыхание.

Занятие 40

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Возраст — 10 лет.

Цель: обучение основам техники преодоления барьеров.

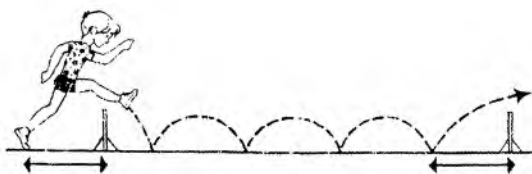
Подготовительная часть.

Ведение мяча змейкой, подталкивая его ногой до конца и обратно (расстояние 4–5 м). Если мяч укатился, то его необходимо вернуть на место, продолжив игру. Побеждает тот, кто быстрее вернется со своим мячом к исходной точке.

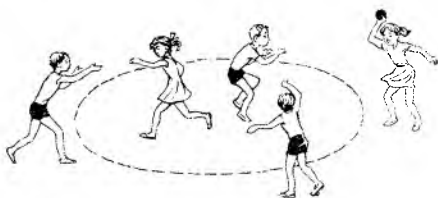
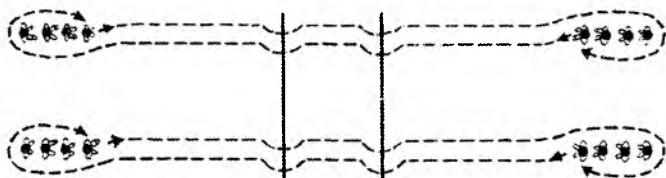


Основная часть.

1. Можно вместо барьеров использовать 2 набивных мяча.
Преодоление препятствия длинными шагами.



2. Встречная эстафета: на пути необходимо преодолеть препятствие.



Заключительная часть.

Игра с мячом «Попади мячом». 2 или 4 круга (по количеству играющих). Один мяч на каждый круг. Двое из команды противника в центре круга. Победит команда, которая добьется большего числа попаданий в противника за 5–6 минут.

Занятие 41

МЕТАНИЕ (этап 8)

Возраст — 11 лет.

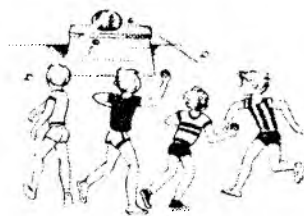
Цель: отработка метательных движений с разбегом и без него.

Подготовительная часть.

«Броски в цель». У каждого ученика один мяч для метания.

Основная часть.

1. Бросок с разбега в три шага. Занимающийся, прыгая на одной ноге, делает шаг через черту. Задавайте ритм упражнения голосом «там-таа-там».

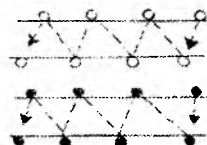
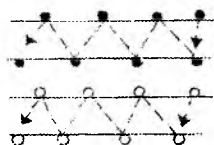
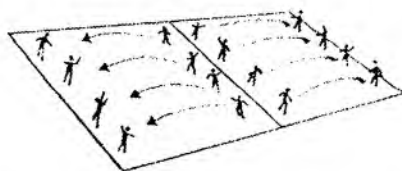




2. Ученики в парах выполняют броски.



3. Эстафеты с бросками. 2 или 4 команды. Каждая имеет мяч. Играющие бросают мяч друг другу по зигзагообразной линии.



Заключительная часть.

Игра в мяч. «Бег за мячом». Участники игры бегут за мячом. Побеждает тот, кто первым поймает мяч в воздухе или после отскока от земли. Одновременно играют двое-трое учеников.

Занятие 42

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ. РАЗБЕГ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Возраст — 11 лет.

Цель: развитие силы и техники прыжка.

Подготовительная часть.

Прыжки в длину с места.

Обратить внимание на технику выполнения.

Основная часть.

Прыжки через веревочку в длину.



Трудный прыжок. Провести на полу черту и подойти к ней. Наклоняясь вперед, взяться руками за ступни ног (за кончики пальцев) и отталкиваясь одновременно двумя ногами, попытаться перепрыгнуть через черту. С первого раза упражнение получается не у всех. Необходимо потренироваться.



Заключительная часть.

Эстафеты в тройках. Каждый из тройки должен быть в середине. Колено не должен низко опускать тот, кто находится в середине.

Занятие 43

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕАКЦИЮ И СИЛУ

Возраст — 11 лет.

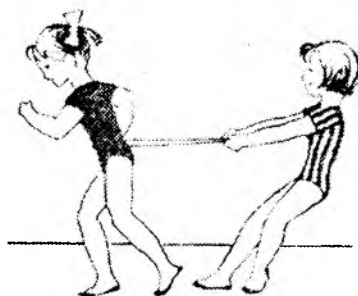
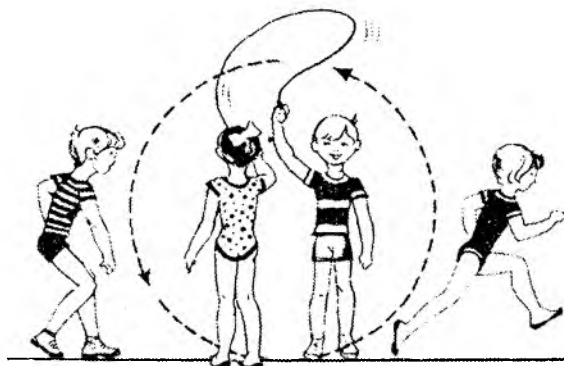
Цель: развитие силы.

Подготовительная часть.

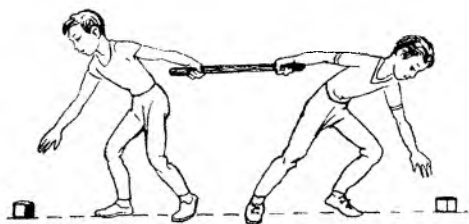
Игра с мячом. Ведение мяча попеременно — сначала правой, затем левой рукой 20–25 метров.

Основная часть.

1. Два ученика вращают скакалку. Остальные, стоя на расстоянии 2 м, пытаются пробежать через скакалку, не задев ее. Самые быстрые могут после каждого старта возвращаться на свое место.



2. Упражнение в парах. Стоящий сзади оказывает сопротивление, не давая двигаться вперед партнеру. Пройдя 20–30 м, партнеры меняются местами. Повторить упражнение 5–6 раз.



игрока кладется кубик, булава, другой предмет. Задача игрока, перетянув «противника», достать предмет, лежащий на полу.

Заключительная часть.

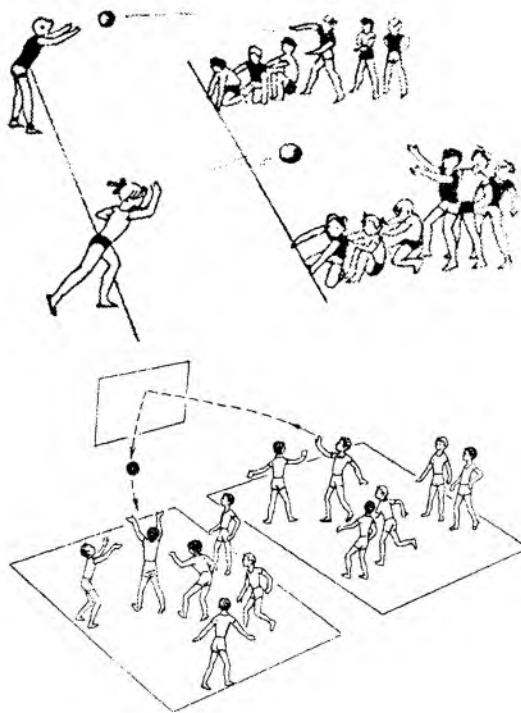
«Достань предмет». Два игрока располагаются на одной линии и берутся за концы гимнастической палки (прыгалки) или берутся за руки. На расстоянии 1–2 шага от каждого

Занятие 44

МЕТАНИЕ МЯЧА

Возраст — 11 лет.

Цель: отработка бросков с сохранением равновесия.



Подготовительная часть.

Эстафета с мячом. 2 группы, 1 мяч на команду. Первый в шеренге бросает мяч ведущему и садится на карточки, водящий бросает мяч следующему в шеренге, а тот отправляет его обратно и т.д.

Основная часть.

Метать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границ. Выполнять косой удар надо так, чтобы мяч обязательно попал в мишень и отскочил на площадку противника, тогда команда получает

очко, если при этом никто из игроков противника не сумел поймать мяч одной или двумя руками.

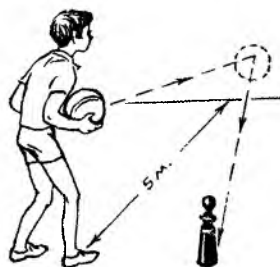
Заключительная часть.

Сбей (кеглю) отскоком. От стены (дистанция зависит от возраста и опыта играющих) ставят кеглю, надувную игрушку.

Задача: бросить мяч о стену так, чтобы, отскочив, он сбил установленный предмет.

Вариант: поставить на некотором расстоянии от стены ящик, коробку, корзину, положить обруч.

Задача: попасть мячом с целью.



Занятие 45

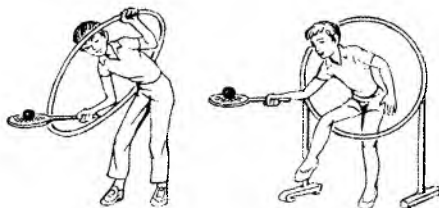
УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ КООРДИНАЦИЮ

Возраст — 11 лет.

Цель: развитие координации и равновесия, ловкость.

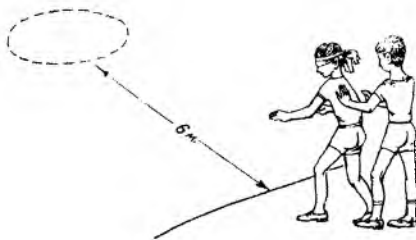
Подготовительная часть.

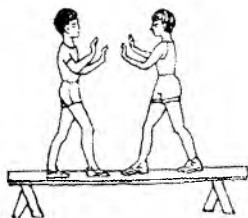
С ракеткой сквозь обруч. Участники должны пролезть в обруч (не выпуская ракетки с шариком).



Основная часть.

Ходьба с завязанными глазами на полу в дом (круг, нарисованный мелом). Расстояние 4–6 метров. В круге глаза участник развязывает.





Заключительная часть.

«Сохрани равновесие». Ударом ладони в ладонь надо постараться вывести соперника из равновесия. Удары можно наносить только в ладонь. Следите за дисциплиной, осуществите страховку.

Занятие 46

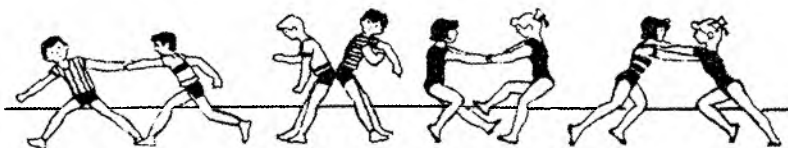
УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Возраст — 11 лет.

Цель: развитие выносливости, отработка элементов бега.

Подготовительная часть.

Упражнения в парах.

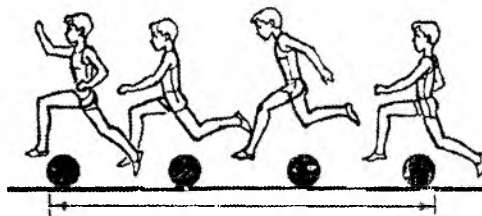


Основная часть.

Бег по слегка пересеченной местности. Можно бегать и по дорожке. Вначале проводить бег как игру, длина пробега первый раз не должна быть слишком большой (300–600 м).

Упражнения после пробега:

- прыжки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах;
- бег с прыжками через мячи.



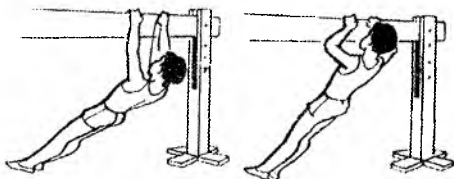
Заключительная часть.

1. Подтягивание на скамейке.



2. Вис лежа.

3. Сгибание рук в висе лежа.



4. Вращение обручей.

Занятие 47

СКОРОСТНОЙ БЕГ

Возраст — 11 лет.

Цель: освоение прыжков в длину и скоростного бега.

Подготовительная часть.

Медленный бег 200 м. Бег 20 м с высоким подниманием коленей — 2 раза. Бег спиной вперед.

Общеразвивающие упражнения в парах — 5 минут.

Игра «Имитация движения». Один ученик бежит впереди и выполняет различные движения, другой на расстоянии 1 метра от него повторяет их.

Основная часть.

1. Длинные беговые шаги. Ученики бегут колонной не менее 3 раз.



Следить, чтобы колено выносили вперед-вверх.

2. Бег на скорость в зале. Бегать без напряжения, высоко поднимая ноги. Упражнение проводится в течение 5 минут.



Заключительная часть.

«На одной ноге». Упражнение в парах: прыгая на одной ноге и толкая друг друга плечом, участники стараются вытолкнуть один другого из круга и заставить опуститься на обе ноги (через равные промежутки времени менять ногу).

Занятие 48

ТОЛКАНИЕ

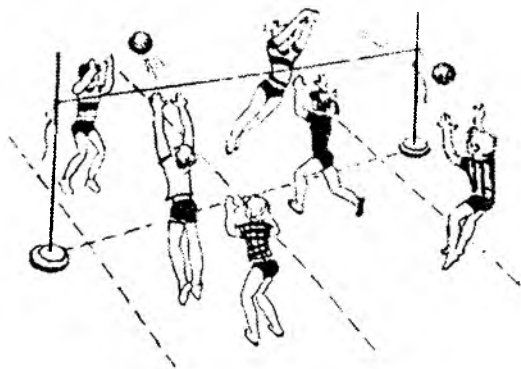
(этап 2)

Возраст — 11 лет.

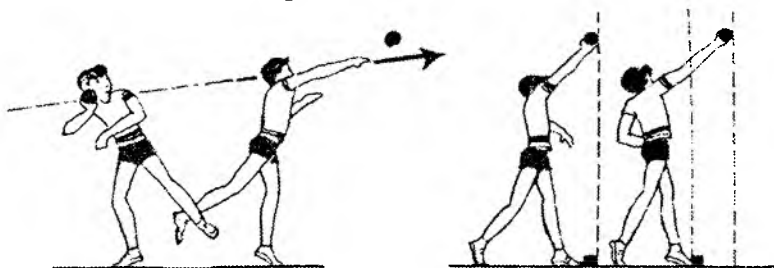
Цель: отработка движений толкания.

Подготовительная часть.

Толкание мяча через веревку. Занимающиеся делятся на 4 группы, для игры нужны 2 набивных мяча. Играющие толкают



мяч двумя руками так, чтобы соперники могли с трудом поймать его. Локти держать высоко.



Основная часть.

2 группы толкают мячи (можно бросать ватные шарики). Следить за тем, чтобы все броски начинались с движения ног, выпрямленных в коленях, затем начинают работать плечи и руки.

Силовое упражнение «Кто опрокинет кеглю?». Соединив руки крест-накрест, как показано на рисунке, играющие стараются заставить друг друга опрокинуть кеглю. Кто избежит этого, тот победит.

Заключительная часть.

«Попади». Игрок ударом правой (или левой) ноги по лежащему мячу должен попасть в ведро (ящик), укрепленное на земле. Расстояние можно увеличить (с 5 до 11 м).



Занятие 49

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Возраст — 11 лет.

Цель: развитие ловкости, координации, равновесия.

Подготовительная часть.

Медленный бег.

Общеразвивающие упражнения в круге.

Преодоление препятствий (низкие препятствия: скамейки, ящики).



Основная часть.

1. «Не урони булаву». Игроку завязывают глаза и предлагают пройти между 15–20 кеглями, расположенными на определенном расстоянии так, чтобы не опрокинуть ни одной из них. Тот, кто выполнит это условие, выигрывает.



2. Парные упражнения. Прыгать на одной ноге, стараясь вывести из равновесия друг друга толчком (через равные промежутки времени менять ногу).

Заключительная часть.

«Подсечка». Преподаватель, находясь в середине, плавно вращает скакалку по кругу над полом. Каждый участник старается оттолкнуться руками от пола, чтобы не задеть скакалку.



Облегченный вариант смотри занятие 38.

Занятие 50

МЕТАНИЕ (этап 9)

Возраст — 12 лет.

Цель: закрепить навыки в метаниях.

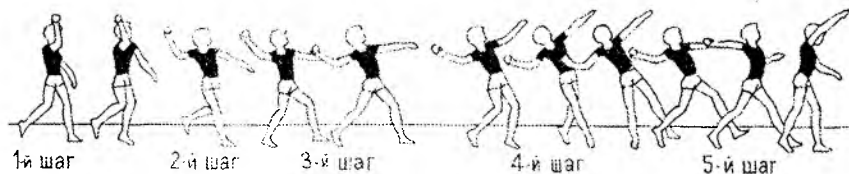
Подготовительная часть.

Броски в цель (мяч у каждого). При проведении занятий на открытой площадке мяч можно метать в стену, забор и т.п.

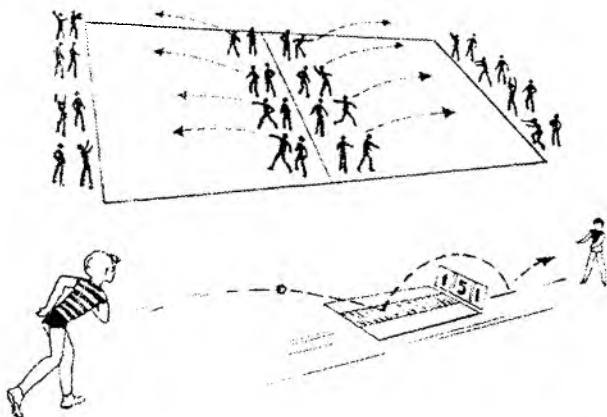


Основная часть.

Броски с разбегом в 3 и 5 шагов (1 мяч на ученика). Вначале отработать ритм разбега в 3 шага, затем отведение руки назад на 2 шага. Все упражнения выполняют под громкий счет.



Метание в цель. 1 мяч на двух учеников. Место броска отмечается мелом.



Заключительная часть.

Игра с мячом «За двумя зайцами». Участник, взяв в каждую руку по мячу разного цвета или размера, принимает положение ноги врозь, руки в стороны. Не сходя с места, не приседая и наклоняясь, он должен поймать мячи после одновременного удара ими о землю, причем мяч, брошенный правой рукой, надо поймать левой и наоборот. (Упражнение с первого раза может не получиться, необходимо потренироваться).



Занятие 51

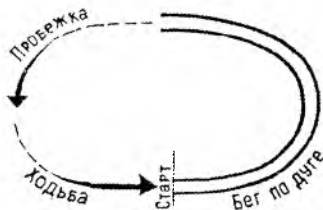
ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Возраст — 12 лет.

Цель: обучение передаче эстафетной палочки на скорости.

Подготовительная часть.

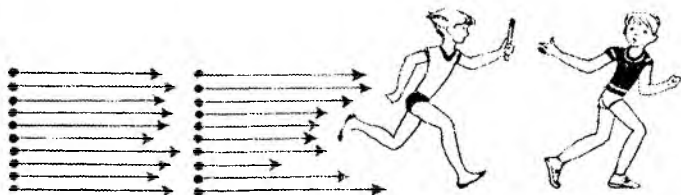
Бег по дуге (в зале 10×20 м). Скорость по дуге увеличивается (повторить 2 раза).



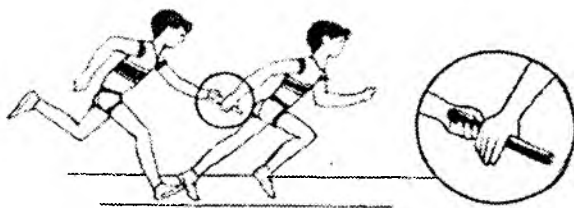
Основная часть.

Упражнения в парах:

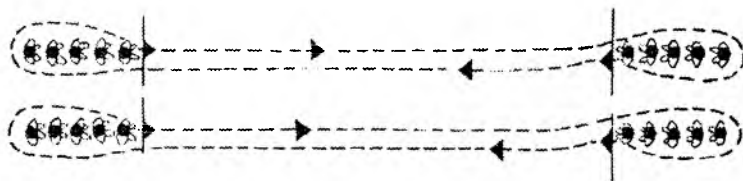
1. Задание, передать палочку на бегу, держа ее вертикально вверх (как при несении факела). Бегущий впереди должен смотреть назад («открытая передача») и несколько снизить скорость при перехвате палочки. После старта скорость увеличивается. Первоначальное расстояние между партнерами 10–15 м.



2. То же самое задание, но передача палочки снизу.



3. Встречная эстафета.



Заключительная часть.

«Футболист». Перед играющим с завязанными глазами кладется мяч. По сигналу надо повернуться кругом и идти к мячу, одним взмахом ноги попасть по нему.



Занятие 52

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Возраст — 12 лет.

Цель: отработка техники прыжков в длину.

Подготовительная часть.

Пробежка двумя колоннами вокруг площадки. Бег длинными шагами на расстоянии 20—30 м. Задание: делать шаги как можно длиннее, дается две попытки.

Основная часть.

Прыжки в длину через низкий шнур у места приземления. Шнур устанавливается на высоте 10 см. Побеждает тот, кто



сможет сделать самый длинный и высокий шаг, приземлится на обе ноги позади шнура.

Прыгуны состязаются в дальности прыжка. Зона приземления в прыжковой яме размечается шнурами или лентами с промежутками 50 см. Можно сделать полосы из бугорков песка. Запрещается в яме с песком ставить флажки (они могут стоять только сбоку за прыжковой ямой). Нельзя использовать для отметок острые предметы (палки, камни).

Заключительная часть.

«Мотальщики». К концам бечевки длиной 6–8 м привязывается по гимнастической палке, посередине. Середина бечевки отмечена ленточкой. Двое берут палки за концы и расходятся так, чтобы бечевка была натянутой. По сигналу играющие, продвигаясь вперед, начинают вращать в руках палки, наматывая на них бечевку до ленточки.



Занятие 53

ЭЛЕМЕНТЫ НИЗКОГО СТАРТА

Возраст — 12 лет.

Цель: отработка быстрого старта.

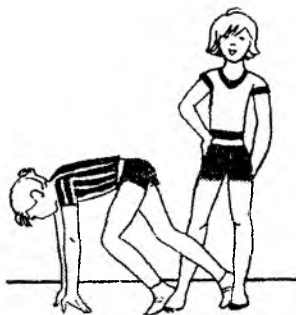
Подготовительная часть.

Бег с поворотами на 180° и 360°.

Общеразвивающие упражнения в круге.

Основная часть.

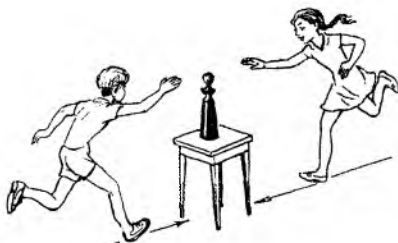
Выполнение низкого старта. При обучении низкому старту не помогайте вначале, пусть занимающиеся сами попытаются найти правильное положение. Затем следует исправление ошибок.



Покажите наиболее важные элементы низкого старта:

- взгляд направлен вниз;
- колено выставленной вперед ноги согнуто на 90°;
- между ногами расстояние в 1,5 ступни;
- расстояние от выставленной вперед ноги до рук (линии старта) составляет 1,5–2 ступни.

Ученики упражняются парами. Первый принимает низкий старт и бежит, отталкиваясь от ног товарища, затем



второй повторяет это упражнение. Каждый выполняет низкий старт 3–4 раза.

Заключительная часть.

Игра «Кому достанется кегля?». Бег начинается по сигналу с низкого старта, с высокого старта и т.п.

Занятие 54

ТОЛКАНИЕ

Возраст — 12 лет.

Цель: отработка движений толчка, развитие силы и гибкости.

Подготовительная часть.

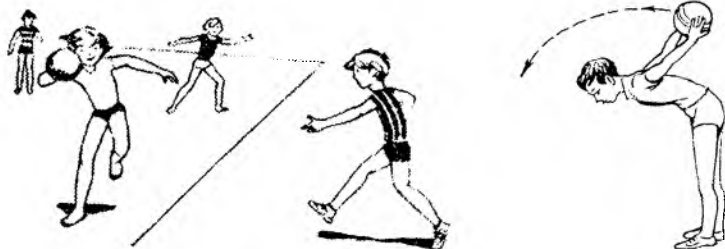
Медленный бег 200 м.

Общеразвивающие упражнения в круге.

Основная часть.

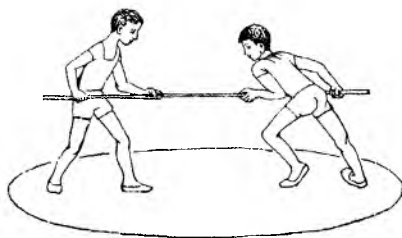
Лапта с толкательными движениями. Следите за движением руки. Локти поставлены высоко!

Бросок из-за спины. Мяч за спиной. Резко наклоняясь вперед, бросить мяч через голову (развитие гибкости, подвижности суставов).



Заключительная часть.

Поединок с шестом (развитие силы). По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени. Шест длиной 2,5 м. От центра в 70 см две



отметки, там находится левая рука каждого участника. Диаметр круга 3 м.

Занятие 55

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Возраст — 12 лет.

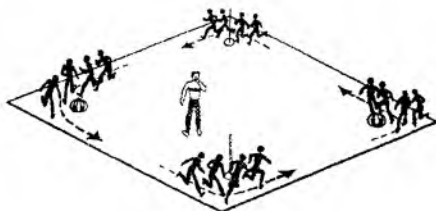
Цель: развитие выносливости.

Подготовительная часть.

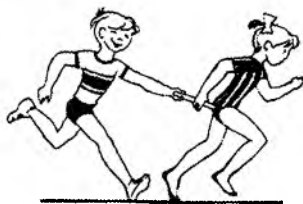
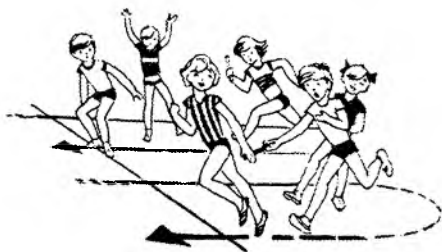
«Все с пола». Занимающиеся бегают свободно по залу. По команде преподавателя все должны занять места на гимнастической скамейке, стенке, канате, других снарядах, не оставаясь на полу.

Основная часть.

Интервальный бег. За 15 секунд ученики должны пробежать определенное расстояние. Если они пробегают его раньше, то продолжают бег до сигнала «Стоп!».



Эстафета. Передача эстафетной палочки снизу.



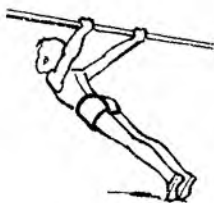
Заключительная часть.

Висы:

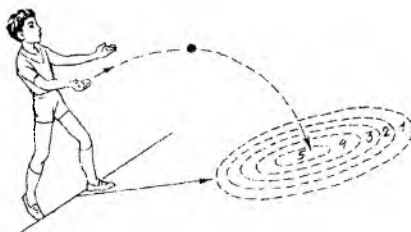
1. Вис согнув ноги.



2. Вис лежа сзади.



Игра с мячом
«Набери больше очков».



Занятие 56

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Возраст — 12 лет.

Цель: развитие координации, ловкости.

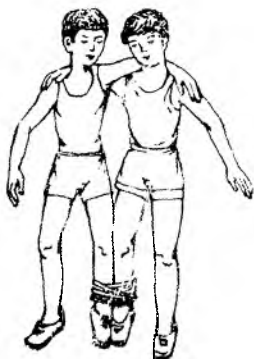
Подготовительная часть.

Медленный бег 200 м.

«Заячьи прыжки»: прыжки с места — 3 раза.

Основная часть.

Бег на трех ногах. Игроки становятся парами, взявшись за руки, на линии «старт — финиш». Правая нога одного игрока и левая другого плотно связаны веревочкой. По сигналу, соревнующиеся бегут к заранее установленному предмету, оббегают его и возвращаются на прежнее место. Побеждает пара, которая пробежит дистанцию первой.



Поединок на ракетках. По сигналу, свободно передвигаясь, игроки пытаются взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Победителем в пое-



динке считается тот, кто сумеет три раза подряд снять кубик с ракетки партнера.

Заключительная часть.

Игра «Кто сильнее». Она проводится для выявления самого сильного.



Занятие 57

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ

Возраст — 12 лет.

Цель: обучение технике барьерного бега.

Подготовительная часть.

Медленный бег.

Прыжки на правой ноге.

Прыжки на левой ноге.

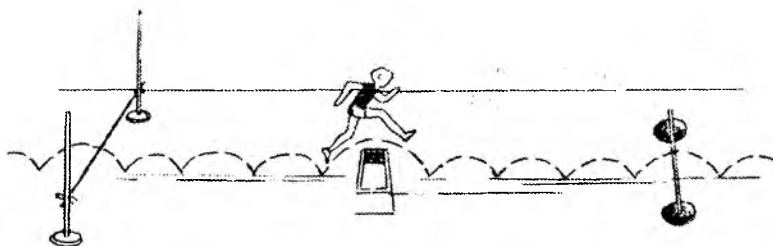
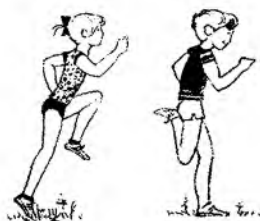
Бег, высоко поднимая колени.

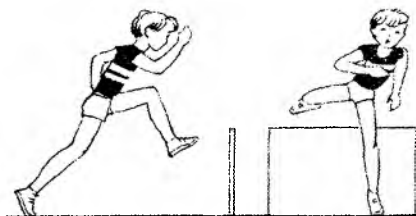
Общеразвивающие упражнения в кругу.

Упражнения на дыхание.

Основная часть.

Поставить препятствия (барьеры, стойки для прыжков) высотой 50 см на расстоянии около 5 м друг от друга. Попытка





сделать 3 шага между препятствиями и преодолеть его на четвертом шаге.

Техника переноса ноги через барьер: вид сбоку, вид спереди.

Заключительная часть.

Меткий футболист. В начерченный на земле круг ставят мяч, в 6 шагах от него за ограничительной линией становится игрок с завязанными глазами. Игрок поворачивается кругом на 360° , стараясь снова оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой.



Занятие 58

УПРАЖНЕНИЯ НА ВРАЩЕНИЕ

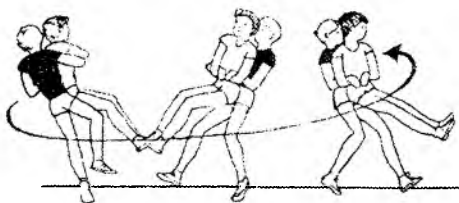
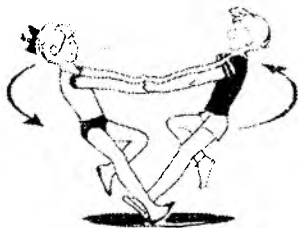
Возраст — 12 лет.

Цель: развитие чувства равновесия и координации.

Подготовительная часть.

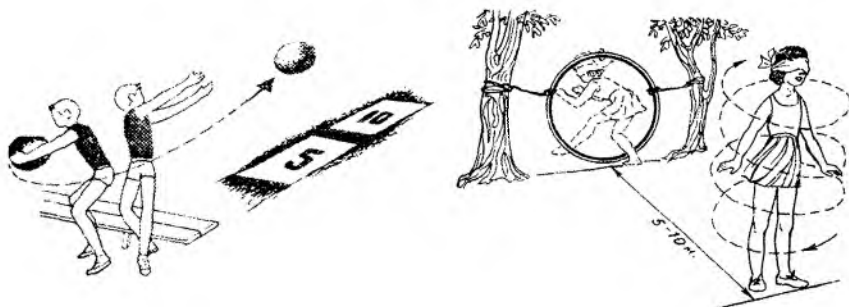
Бег в течение 3—4 минут.

Вращение в паре.



Основная часть.

Прицельное метание набивного мяча. Занимающиеся разбиты на 4 группы. Каждая имеет набивной мяч или мешочек



с песком. Отметки для метания выложены матами или скалками. Выполняются броски с вращением на $3/4$ оборота. Броски выполняются вытянутыми руками, в такой работе участвуют мышцы спины.

Заключительная часть.

«Пролезь в обруч». Гимнастический обруч, поставленный на землю, привязан с двух сторон к деревьям (или держат его справа и слева другие участники). Стартующий стоит в 5–10 м к обручу. Ему завязывают глаза и предлагают сделать 3–4 (5–7) поворотов кругом. После этого он идет вперед и пытается пролезть в обруч.

Занятие 59

МЕТАНИЕ МЯЧА

Возраст — 12 лет.

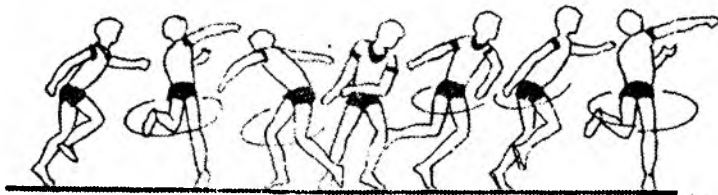
Цель: отработка броска и умение сохранить равновесие.

Подготовительная часть.

Медленный бег.

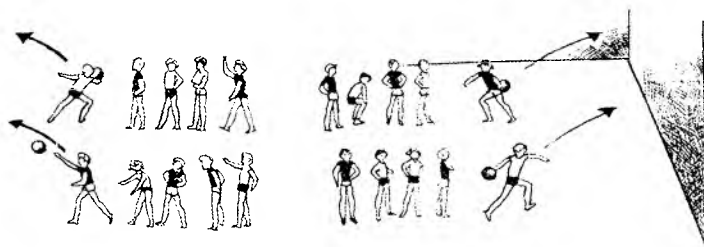
Общеразвивающие упражнения в круге.

Бег с вращением.

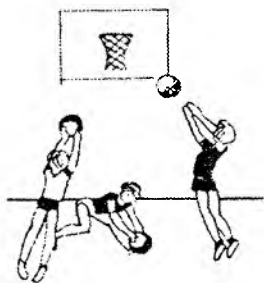


Основная часть.

Две группы занимающихся метают мяч или мешочек с песком. Две другие группы метают мяч в стену.

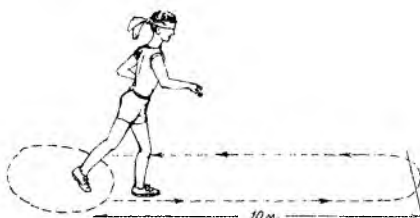


Броски мяча вверх.



Заключительная часть.

«Поверни точно». С завязанными глазами необходимо пройти по прямой, сделав поворот, вернуться обратно. Побеждает тот, кто точно сделает поворот у отметки. Движение начинается из круга.



Занятие 60

ИГРЫ-АТРАКЦИОНЫ

Возраст — 12 лет.

Цель: развитие выносливости, внимания, быстроты, ориентирование в пространстве.

Подготовительная часть.

Медленный бег 200 м.

Общеразвивающие упражнения в парах.

Основная часть.

«Не разлей». По очереди каждый из команды носит воду, а следующие относят миски с водой.



«Кто быстрее». Играющие садятся на стулья, стоящие в 2–3 шагах друг от друга. Им завязывают глаза. Впереди в 2–3 шагах на полу расставляют по 8–10 кеглей. По сигналу каждый игрок встает, нащупывает одну кеглю и кладет ее к себе на стул, потом отправляется за второй и т.д. Побеждает тот, кто первым уложит все кегли на свой стул.



Заключительная часть.

«Пересядь на другой стул». Играющий садится на стул, ему завязывают глаза. По сигналу он должен встать, сделать шаги вперед и сесть на другой стул.



Задание можно усложнить при движении вперед, играющий может сделать повороты на 180°, идти спиной к другому стулу.

* * *

В представленных 60 занятиях для учащихся от 7 до 12 лет, приведен материал, подводящий к приобретению навыков в спринтерском, эстафетном и барьерном беге, прыжках в длину и в высоту, в метании мяча, направленный на воспитание у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и вы-

носливости. Именно эти физические качества служат фундаментом, на основании которого проходит совершенствование занятия легкой атлетикой.

Много внимания уделено воспитанию быстроты движений. Ведь именно в возрасте 9–13 лет благодаря высокой пластичности детского организма, подвижности нервных процессов и сравнительной легкости образования условнорефлекторных связей происходит бурное развитие качества быстроты, которое способствует успешному развитию и других двигательных способностей.

Рекомендованный материал для занятий учитывает особенности развития учащихся: эмоциональность, подвижность, относительную быстроту восстановительных процессов, незаконченность формирования органов и систем организма, недостаточность развития процессов торможения.

Занятия для учащихся младшего возраста проводятся преимущественно в игровой, занимательной форме. Значительное число упражнений носит имитационный характер (подражание движениям животных и т.д.).

Физические упражнения должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость.

В занятиях для всех возрастов выдержан принцип доступности и постепенности. От занятия к занятию повышается удельный вес специальных упражнений, способствующих овладению теми или иными видами легкой атлетики. Приводится перечень этих упражнений, а также значительное количество подвижных игр различной направленности.

ТЕСТЫ

1. Сколько видов упражнений включает в себе легкая атлетика?

- а) 2 б) 5 в) 7 г) 4

2. Какое главное правило в спортивной ходьбе?

- а) без опорное положение
б) постоянный контакт с дорожкой
в) фаза полета
г) толчок

3. Каков характер выполнения упражнений в метаниях?

- а) медленный б) скоростной
в) средний г) мгновенный

4. Из скольких видов состоит женское многоборье?

- а) 3 б) 5 в) 7 г) 8

5. Из скольких видов состоит мужское многоборье?

- а) 10 б) 7 в) 8 г) 6

6. Чему равен бег на один стадий?

- а) 192,25 м б) 190,27 м в) 192,27 м г) 193,27 м

7. Как называется бег на 1 стадий?

- а) диаулос б) дромос в) долихос г) пентатлон

8. Как называется бег на 2 стадий?

- а) диаулос б) долихос в) дромос г) балбис

9. Как называется бег на 24 стадий?

- а) дромос б) диаулос в) долихос г) балбис

10. Из скольких видов состоит «Пентатлон»?

- а) 3 б) 10 в) 5 г) 8

11. Что использовали в Древней Греции на старте?

- а) стартовые колодки б) балбис
в) бег начинался с высокого старта г) дерево

12. Как проводились соревнования по прыжкам в длину в Древней Греции?

- а) отталкивались от гибкого мостика
- б) прыгали, держа в руках гантели
- в) использовали дополнительный груз на поясе
- г) техника современного прыгуна

13. Какая дистанция считается спринтерской?

- а) 800 б) 100 в) 3000 г) 5000

14. Высота задней колодки при беге с низкого старта?

- а) 60–70 б) 40–50 в) 35–50 г) 45–70

15. На каком расстоянии устанавливается первая колодка (или стопа) от линии старта?

- а) 2 стопы б) 0,5 стопы в) 1,5 стопы г) к линии

16. Сколько времени длится стартовый разгон?

- а) 10–10 сек б) 7–8 сек в) 4–5 сек г) 2–3 сек

17. Чему равна ширина беговой дорожки?

- а) 1 м 15 см б) 1 м 25 см в) 1 м 50 см г) 1 м 100 см

18. Какое положение при выполнении низкого старта считается ошибкой?

- а) плечи и голова поданы назад
- б) плечи и голова поданы вперед и переходят линию старта
- в) плечи вперед спина округлена
- г) плечи вперед, голову наклонить вниз

19. Каким должен быть последний шаг при отталкивании в прыжках в длину?

- а) длиннее предыдущего шага
б) короче предыдущего шага
в) одинаковый шаг
г) шаг средний

20. Чему равен марафонский бег?

- а) 43 км 235 м б) 42 км 190 м
в) 42 км 195 м г) 42 км 185 м

21. Какие прыжки не включены в соревнования, а используются как средство тренировки?

- а) прыжки в длину с разбега б) прыжки в длину с места
в) прыжки в высоту с разбега г) прыжки с шестом

22. Какие снаряды не метают, а толкают?

- а) диск б) гранату в) ядро г) молот

23. Найдите названия прыжков высоты.

- а) «ножницы» б) фосбери-флоп
в) согнувшись г) прогнувшись

24. Как выполняется финиширование?

- а) слегка снизив скорость остановиться на линии финиша
б) резкий бросок грудью вперед
в) снизить скорость перед финишированием
г) преодолевать финишную линию прыжком

25. Какая фаза прыжка следует после отталкивания?

- а) приземление б) разбег
в) полет г) отталкивание

26. Назовите прыжок в длину?

- а) фосбери-флоп б) перекидной
в) согнув ноги г) перешагивание

27. Определите положение рук при низком старте?

- а) руки в локтях согнуты
б) руки в локтях выпрямлены
в) руки полусогнуты
г) руки напряжены

28. Какая команда подается первой в беге на 100 м?

- а) Марш! б) На старт!
в) Внимание! г) Побежали!

29. Какой вид легкой атлетики не изучают учащиеся младших классов в школе?

- а) бег
- б) спортивная ходьба
- в) прыжки
- г) метания

30. Какой спортивный инвентарь не используют на занятии с учащимися младших классов?

- а) мяч
- б) обруч
- в) ядро
- г) прыгалка

31. Какие ошибочные действия преподавателя после проведения эстафет с элементами бега, прыжков и метаний?

- а) уйти молча
- б) подвести итоги соревнования
- в) объявить результаты
- г) выявить победителей

32. Во избежание травм на занятиях во время метаний используют...

- а) ядро
- б) мячики, набитые материей
- в) копье
- г) камни

33. Как необходимо показывать новое упражнение?

- а) быстро
- б) на замедленной скорости, обращая внимание на трудные элементы
- в) на средней скорости
- г) не показывать

34. По какой траектории не метают мяч?

- а) на дальность
- б) в цель
- в) друг другу
- г) вертикально вверх

35. Какой снаряд метают учащиеся младших классов?

- а) ядро
- б) копье
- в) мяч
- г) камни

36. Важное условия проведения эстафет «Мама, папа, я — наша дружная семья»?

- а) присутствие зрителей
- б) участие родителей
- в) присутствие директора
- г) присутствие зав. столовой

37. Какие упражнения необходимы для воспитания быстроты?

- а) кросс
- б) челночный бег
- в) ходьба
- г) вис на перекладине

38. Какие упражнения активизируют учащихся на занятиях?

- а) подвижные игры
- б) построение
- в) отжимание
- г) домашние задание

39. Каким видом бега не занимаются учащиеся младших классов?

- а) челночный бег
- б) медленный бег
- в) марафонский бег
- г) эстафетный бег

40. Какие прыжки не выполняют учащиеся младших классов на занятиях?

- а) прыжки на одной ноге с продвижением вперед
- б) прыжки в длину с места
- в) прыжки на месте на двух ногах
- г) прыжки с шестом

41. Какой вид ходьбы не выполняют учащиеся младших классов?

- а) ходьба на носках
- б) ходьба с высоким подниманием бедра
- в) ходьба приставным шагом
- г) спортивная ходьба

42. Движения рук при беге.

- а) наискось
- б) поперек тела
- в) ритмичное по направлению бега, вдоль туловища
- г) руки прямые, сжаты в кулак

43. После какой команды начинается бег?

- а) На старт!
- б) Внимание!
- в) Марш!
- г) Равняйся!

44. Как необходимо правильно выполнять финиширование?

- а) остановиться перед финишной линией
- б) пробегать с максимальной скоростью финишную линию
- в) снизить скорость перед финишированием
- г) преодолевать финишную линию прыжком

45. Какой инвентарь не используют в эстафете с элементами бега, прыжков и метаний?

- а) прыгалка
- б) мяч
- в) ядро
- г) воздушный шарик

46. Что не относится к легкой атлетике?

- а) прыжки
- б) бег
- в) бокс
- г) метания

47. Какие виды упражнений не выполняются с прыгалкой?

- а) прыжки на месте на 2-х ногах
- б) бег с прыгалкой
- в) прыжки на одной ноге
- г) метания

48. К какому виду спорта относится бег?

- а) бокс
- б) плавание
- в) легкая атлетика
- г) борьба

49. Куда устремлен взгляд бегуна, когда принято положение низкого старта?

- а) вверх
- б) на стартовую линию
- в) в сторону
- г) на стартера

50. Что такое фальстарт?

- а) выход участника со старта после сигнала стартера (выстрел) или команды «Марш!»
- б) движения участника до сигнала стартера (выстрел) или команды «Марш!»
- в) бег после сигнала «Марш!»
- г) выход с низкого старта участника забега после команды стартера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я., Лева К.Ю., Тейглан Н. Бегай, прыгай, метай. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Вавилова Е.И. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. — М.: Просвещение, 1983.
3. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. — М.: Просвещение, 1983.
4. Коробков А.Н. О беге почти все. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Лисица А.И. Игры-аттракционы в школе. — Ташкент: Ўқитувчи, 1991.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». — М.: Просвещение, 1987.
7. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. — М.: Просвещение, 1991.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	5
1.1. Древняя и вечно молодая «королева спорта»	5
Глава II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	8
2.1. Виды легкой атлетики	8
2.2. Характеристика физических качеств, необходимых легкоатлету	10
2.3. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию школьников младших классов	13
2.4. Особенности морфофункционального развития детей	14
Глава III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ	18
3.1. Основные положения обучения бегу, прыжкам и метаниям	18
3.2. Использование регуляторов направления и ограничителей движений	19
3.3. Значение игр и соревнований в обучении бегу, прыжкам и метаниям	21
3.4. Обучение бегу	24
Техника высокого старта	27
Низкий старт	28
Финиш	30
Особенности бега детей	30
Причины возникновения непродуктивных беговых движений	32
Средства обучения бегу	34
Последовательность обучения	36
Методика воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений (бег, ходьба)	44
3.5. Обучение прыжкам	46
Прыжки в высоту с разбега. Способ «перешагивания»	47
Обучение прыжкам в длину с места	48
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	50
Подводящие упражнения к легкоатлетическим прыжкам	56

3.6. Обучение метаниям	58
Техника метания мяча	63
Обучение учащихся 3–4 классов	71
3.7. Примерное планирование учебного материала	73
Бег	73
Прыжки	77
Метания	79

Глава IV. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	81
4.1. Эстафеты на уроках легкой атлетики	82
4.2. Развитие выносливости на уроках в 5–9 классах	83
4.3. Бег в средних классах	84

Глава V. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	86
5.1. Бег	87
5.2. Метания	88
5.3. Прыжки	89
5.4. Развитие двигательных качеств (10 класс)	90
5.5. Примерное распределение учебного материала на уроках (10 класс)	91
5.6. Развитие двигательных качеств (11 класс)	93
5.7. Примерное распределение учебного материала на уроках (11 класс)	93

Глава VI. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	95
6.1. Теоретические предпосылки инновационной деятельности преподавателя	95
6.2. Методика применения интерактивных методов обучения на занятиях	98
Приложение	112
Тесты	183
Литература	189

74.267.5 Иноземцева, Л.А.
И-58

Легкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие / Л.А.Иноземцева; М-во высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, Ташкентский государственный педагогический институт имени Низами. — Ташкент: Noshir, 2012. — 192 с.

УДК: 796.42 (075)

ББК: 74.267.5

ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНА ИНОЗЕМЦЕВА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебное пособие

«NOSHIR» — Ташкент — 2012

Редактор
Тех. редактор
Художник
Корректор
Верстка

Ю.Шопен
Д.Мамадалиева
Ш.Одилов
С.Сафаева
С.Пўлатов

Лицензия издательства АИ № 200, 28.08.2011 г.
Разрешено в печать 21.09.2012 г. Формат 60×84 ¹/₁₆. Гарнитура «Times TAD».
Офсетная бумага. Офсетная печать. Изд.п.л. 11,5. Тираж 932 экз.
Заказ № 61.

Издательство «NOSHIR», г. Ташкент, 100115, ул. Лангара, 78.

Отпечатано в типографии Узбекско-Германского совместного предприятия «NOSHIR», г. Ташкент, 100115, ул. Лангар, 78.