

Г.А. КОЛОДНИЦКИЙ  
В.С. КУЗНЕЦОВ  
М.В. МАСЛОВ

# Внеурочная деятельность учащихся

*Лёгкая  
атлетика*



ПО НОВЫМ  
СТАНДАРТАМ

РАБОТАЕМ



Г. А. КОЛОДНИЦКИЙ  
В. С. КУЗНЕЦОВ  
М. В. МАСЛОВ

**Внеурочная  
деятельность  
учащихся**

*Лёгкая  
атлетика*

*Пособие для учителей  
и методистов*

Москва  
«Просвещение»  
2011

УДК 372.8:796  
ББК 74.267.5  
К61

*Серия «Работаем по новым стандартам» основана в 2010 году*

**Колодницкий Г.А.**  
К61 Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 93 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам). — ISBN 978-5-09-018773-2.

В пособии даются рекомендации по планированию и организации внеурочных и самостоятельных занятий лёгкой атлетикой, по предупреждению травматизма.

Учебное пособие окажет помощь преподавателям в организации работы с учащимися во второй половине дня. Книга станет пособием для организации групповых занятий в спортивных залах и на открытых площадках.

**УДК 372.8:796**  
**ББК 74.267.5**

**ISBN 978-5-09-018773-2**

© Издательство «Просвещение», 2011  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2011  
Все права защищены

## Предисловие

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно-оздоровительное направление.

Предлагаемое вниманию учителей и методистов пособие предназначено для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1–4, 5–9 и 10–11 классах по разделу «Лёгкая атлетика» школьной программы.

Лёгкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой, а также во внеклассные мероприятия (оздоровительные и спортивно-массовые). Важное место легкоатлетическим упражнениям отводится и на занятиях в школьных спортивных секциях, а также на занятиях во второй половине дня.

В начальной школе (1–4 классы) на занятиях физической культурой во второй половине дня используются отдельные элементы лёгкой атлетики преимущественно в игровой форме, а непосредственное углублённое изучение видов лёгкой атлетики осуществляется в основной (5–9 классы) и средней школе (10–11 классы).

При написании методического пособия авторы руководствовались:

- требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования;
- действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Авторы не претендуют на исчерпывающую полноту методического пособия и с благодарностью готовы принять критические замечания и пожелания, которые в дальнейшем помогут глубже и полнее раскрыть вопросы теории и методики преподавания лёгкой атлетики во второй половине дня.

## РАЗДЕЛ I

### Формы организации внеурочных занятий по лёгкой атлетике

#### Планирование внеурочной деятельности

Эффективность занятий по лёгкой атлетике во второй половине дня во многом зависит от того, насколько хорошо разработано планирование, какие наиболее рациональные формы организации учебного процесса и методические приёмы будет применять учитель, как будут использованы имеющиеся оборудование и инвентарь, учтена специфика места проведения занятий — спортивный зал или пришкольная площадка, стадион или парк, ровная или пересечённая местность.

Суть планирования учебного процесса внеурочной деятельности заключается, как известно, в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий учителей и методистов физической культуры с целью решения задач обучения и воспитания учащихся.

Планирование внеурочной деятельности по физической культуре — сложный и трудоёмкий процесс, требующий высокого уровня знаний и определённых навыков в проведении плановых расчётов и их соответствующего документального оформления. Оно включает в себя три последовательных этапа:

- этап предварительной подготовки;
- этап непосредственной разработки и составления документов планирования;
- этап совершенствования и корректировки составленных документов планирования (внесение дополнений, уточнений, устранение выявленных в течение учебного года недочётов в том или ином плане и др.).

Предварительная подготовка предусматривает сбор и обработку различной информации по физической культуре, которая систематизируется и обобщается. Прежде всего анализируются нормативные и распорядительные документы, действующие образовательные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных учреждений, учебные издания, включённые в «Перечень учебных изданий, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации на учебный год».

Далее изучается методическая литература, наглядные и учебные пособия, различные справочные материалы, уточняется состояние материально-технического, информационно-методического обеспечения образовательного процесса по физической культуре в данном учебном заведении. Затем учитель и методист приступают к непосредственной разработке и составлению документов планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Наличие хорошо разработанного планирования позволяет избежать стихийности в профессиональной деятельности учителя физической культуры и методиста, излишних затрат времени и сил, низкого качества и неудовлетворительных конечных результатов работы.

Основными документами планирования внеурочной деятельности являются: 1) годовой план-график по внеурочной деятельности; 2) план-конспект занятия.

Все перечисленные документы планирования логически связаны между собой. Они разрабатываются на основе образовательной программы «Физическая культура» и учебного плана общеобразовательной школы, новых Федеральных образовательных стандартов общего образования, где внеурочной деятельности учащихся уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

При разработке **годового плана-графика** следует определить:

- 1) *количество учебных часов*, которые будут отведены в учебном году на внеурочную деятельность, т. е. составить сетку часов;
- 2) наиболее целесообразную *последовательность организации внеурочной деятельности* в соответствии с объёмом часов;
- 3) *формы контроля и оценки знаний, умений и навыков* обучаемых;
- 4) занятия, на которых будет проводиться *проверка усвоения материала* учащимися.

При составлении плана нужно учесть не только проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, но и возможность организовывать занятия крупными блоками, например в виде соревнований по лёгкой атлетике.

Занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся 1–4, 5–9, 10–11 классов.

В начале и в конце учебного года планируется проведение *тестирования физической подготовленности школьников*, на которое отводится 2–3 занятия (см. Приложение 3).

Тестирование, проводимое в начале учебного года, называется предварительным. Оно служит целям выявления исходных данных.

Тестирование, осуществляемое в конце учебного года, называется итоговым. Оно позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество

и подвести итоги учебно-воспитательного процесса. Эти данные могут служить мерилем правильности предшествующего планирования и источником его улучшения на новый учебный год.

В завершённом виде годовой план-график по внеурочной деятельности согласовывается с заместителем директора по учебно-воспитательной работе, утверждается директором школы.

Для разработки рабочего плана необходимы не только общетеоретические знания, но и знание методики обучения конкретным двигательным действиям и воспитания физических способностей с учётом возраста учащихся.

При разработке годового плана следует:

1) *сформулировать цель и разработать педагогические задачи внеурочной деятельности* на учебный год;

2) *определить рациональную последовательность внеурочной деятельности*, исходя из методических принципов доступности и постепенности повышения требований (от простого к сложному, от частного к общему и др.).

3) *установить количество учебных часов* на изучение каждой темы;

4) *определить формы контроля за качеством подготовки обучаемых*.

Необходимо чётко определить сходство компонентов двигательных действий (например, от изучения техники бега переходить к изучению прыжка в длину с разбега) и распределить материал по занятиям с учётом развивающего и воспитывающего эффекта предыдущих занятий.

В качестве примера ниже представлено примерное содержание тематического плана на учебный год для 5 класса (раздел «Лёгкая атлетика»).

### **Примерный тематический годовой план-график**

*Цель:* содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

*Основные педагогические задачи*

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся.

2. Обучение технике легкоатлетических упражнений и её закрепление (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель).

3. Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей выносливости).

4. Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по лёгкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правила безопасности на занятиях по физической культуре).

Планировать внеурочную деятельность можно: 1) рассредоточенно (1–2 занятия на разучивание одного действия, следую-

шие 1–2 занятия на разучивание нового, после чего повторяется первое и т. д.); 2) концентрированно (серия занятий без возвращения к разученному); 3) комбинированно (серия занятий для изучения основного двигательного действия с последующим неоднократным повторением и закреплением).

Учителя, которым предстоит проводить занятия во второй половине дня, выбирают конкретные упражнения и приёмы обучения, исходя из своего педагогического опыта, особенностей физического развития и уровня практической подготовки детей, пришедших на занятия.

Количество занятий для изучения, закрепления и совершенствования конкретных двигательных действий, их последовательность во всех классах определяет учитель, учитывая особенности работы в данной школе, подготовку класса и требования возрастной методики обучения, а также анатомио-физиологические и психологические особенности учащихся.

Вслед за материалом образовательного характера распределяются средства для воспитания физических способностей у школьников.

**План-конспект занятия.** Составляется на основе тематического плана на четверть. Целью данного плана является определение учебных задач занятия, средств, методов и форм учебной деятельности, обеспечивающих в своей совокупности эффективное и качественное проведение занятия. При постановке задач следует исходить из возможностей организации учебного процесса по физической культуре в данном учебном заведении, учитывать сложность освоения нового и повторения пройденного материала, а также состав учащихся, их подготовленность и место проведения занятий. Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии.

Если в занятии решается несколько задач, то от учащихся требуется двигательная деятельность разного характера, а средства, используемые для решения задач, должны оказывать разностороннее воздействие на физическое развитие учащихся.

Подбираются необходимые подготовительные и подводящие упражнения, адекватные методы, методические и организационные приёмы, указываются параметры нагрузки и отдыха по всем упражнениям, конкретные задания для самостоятельных занятий (домашнее задание) и т. д. Таким образом, создаётся полный детализированный сценарий предстоящего занятия. Все упражнения на занятии дозируются временем, количеством повторений, величиной дистанции.

Вначале разрабатывается основная часть занятия, а затем уже, исходя из особенностей её содержания и намеченных нагрузок, подготовительная и заключительная.

Основу *подготовительной части занятия* составляют физические упражнения, способствующие созданию функциональных предпосылок для решения образовательных задач, а также обеспечивающие гармоническое физическое развитие и укрепле-

Содержание	№	Номер занятия												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. Основы знаний</b>		В процессе занятий												
1. Техника выполнения разучиваемых упражнений	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
2. Основные упражнения для развития физических качеств	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
3. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики	•													
4. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям		•	•									•	•	•
<b>II. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)</b>														
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<i>1. Бег на короткие дистанции</i>		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
1) беговые упражнения	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
2) высокий старт и стартовый разгон	•	•						•	•					
3) бег с высокого старта	•	•				•				•			•	•
4) бег с ходу						•								•
5) подвижные игры и эстафеты с бегом		•				•				•				

ГОТОВЛЕННОСТИ

ГОТОВЛЕННОСТИ



ние здоровья школьников. Координационная структура некоторых упражнений должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В *основной части занятия* реализуются задачи обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей.

В содержание основной части занятия для разучивания и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими учащимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых для школьников двигательных действий, ранее отсутствовавших в программе занятия, их не должно быть более одного на одном занятии. Кроме двигательного действия, которое школьники только начинают разучивать, в содержание занятия следует включать учебный материал, который уже хорошо освоен занимающимися.

Содержание *заключительной части занятия* зависит от содержания двух предыдущих частей и характера последующих занятий. В заключительную часть занятия следует включать успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности учащихся.

При планировании занятий по лёгкой атлетике следует:

- учесть место и условия проведения занятий (пришкольная спортивная площадка или спортивный зал; тёплый солнечный день или сырая, прохладная погода и т. п.);

- определить задачи занятия, а также средства, методы и методические приёмы решения каждой задачи обучения двигательным действиям и развития физических способностей;

- определить теоретические сведения, которые необходимо сообщать учащимся на занятии;

- определить весь ход занятия, методы организации учебного процесса, расстановку оборудования, вспомогательных снарядов, размещение учащихся;

- подготовить необходимый инвентарь и наглядные пособия, обеспечивающие оптимальную двигательную плотность занятия и наибольшую учебную активность занимающихся;

- подобрать упражнения, которые в большей мере отвечают решению конкретных педагогических задач, возрастным особенностям, характеру двигательной деятельности и условиям проведения занятий;

- уточнить из методической литературы (журналы «Лёгкая атлетика», «Физическая культура в школе» и др.) технику выполнения того или иного двигательного действия, специально-подготовительных упражнений (беговых, прыжковых, метательных и др.), имеющих общие элементы, сходство со структурой изучаемых видов лёгкой атлетики;

- учитывать трудности освоения учебного материала, соблюдать дидактические правила от простого к сложному и от лёгкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчить выполнение нового);

- в занятие, на котором повторяется и закрепляется учебный материал, включать различные подвижные игры и эстафеты, создавать на уроке игровые ситуации;

- определить нагрузку учащимся с учётом возраста, пола, физической подготовленности и состояния здоровья;

- разработать систему заданий для самостоятельных занятий физическими упражнениями дома (домашние задания).

Полнота плана занятия зависит от индивидуального опыта учителя. Начинаящий педагог составляет развёрнутый, подробный план, а учитель с большим стажем работы может ограничиться коротким планом.

Разработкой плана занятия заканчивается весь цикл планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре на учебный год.

Документы по планированию необходимо ежегодно подвергать корректировке в зависимости от конкретных обстоятельств, приближаясь к оптимальному варианту.

Учитель физической культуры и методист должны иметь информационно-наглядные стенды и следующую учебную документацию:

- новые Федеральные государственные стандарты общего образования по физической культуре (начальная школа, основная школа, средняя (полная) школа);

- программу по физическому воспитанию учащихся (адаптированную в соответствии с условиями школы и материально-технической базой, контингентом учащихся);

- учебный план, годовой план-график, тематическое планирование по четвертям (рабочие планы), планы-конспекты занятий;

- учебные нормативы, нормативы уровня развития основных физических способностей (низкий, средний, высокий), график тестирования физической подготовленности учащихся;

- требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре за учебный год;

- нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом и использование спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях;

- инструкции по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой и при выполнении заданий в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями дома (домашние задания);

- образцы заданий для самостоятельных занятий физическими упражнениями дома (домашние задания);

- методическую литературу по физической культуре (методические пособия, научно-методические журналы и др.);

- протоколы контроля учебных нормативов, умений и навыков;

- протоколы тестирования физической подготовленности учащихся.

Контроль и учёт учебной работы помогают лучше планировать процесс физического воспитания в общеобразовательной школе, своевременно вносить в него необходимые коррективы и правильно оценивать его результаты.

## Организационно-методические основы проведения занятий лёгкой атлетикой

Результативность занятий лёгкой атлетикой во многом зависит от того, насколько учитель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересечённая местность), температурные условия, подготовленность учащихся, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение занятия предусматривает: 1) создание санитарно-гигиенических условий; 2) материально-техническое обеспечение; 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

*Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения занятий.* Санитарно-гигиеническое состояние мест проведения занятий должно строго соответствовать Требованиям СанПиН (2.4.21178—02 от 25.11.2002 г.): температура и влажность воздуха; вентиляция и освещённость помещения; подбор спортивных снарядов и др.

Температура воздуха в спортзале должна быть в пределах +15 ... +17 °С (наиболее благоприятная для занятий).

Уроки физической культуры следует проводить в хорошо аэрируемых спортивных залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать одно-два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше +5 °С и слабом ветре. При более низкой температуре и большой скорости движения воздуха занятия в зале проводятся при открытых фрамугах.

После каждого занятия необходимо сквозное проветривание зала в течение всей перемены при отсутствии обучающихся. При достижении в зале температуры воздуха +14...+15 °С проветривание зала следует прекращать. Количество поступающего в лёгкие воздуха резко увеличивается при интенсивной мышечной работе (бег, подвижные игры и др.). Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. После всех занятий, в конце учебного дня, обязательно тщательная влажная уборка зала.

*Материально-техническое обеспечение занятия.* Предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятия.

В состав помещений физкультурно-спортивного назначения необходимо включать помещение, оборудованное тренажёрными устройствами.

Далее мы расскажем о следующих методах организации занимающихся на занятии, которые применяются в практике физического воспитания.

*Фронтальный метод.* Одно и то же задание выполняют все ученики класса независимо от их построения (в колонны или шеренги, в круг). Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться чаще применять фронтальный метод и в основной части.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, имитационных упражнений в прыжках и метаниях.

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, видели учителя и чтобы учитель мог видеть их всех.

Фронтальный метод используется преимущественно в 1–4 классах, поскольку младшие школьники отличаются большой подвижностью и не могут подолгу оставаться в бездеятельном состоянии. Кроме того, содержание обучения состоит из сравнительно несложного материала, учитывающего учебные возможности данного контингента учащихся. Данный метод успешно применяется и в работе с учащимися средних и старших классов.

*Групповой метод.* Предусматривает временное деление коллектива класса на несколько групп и выполнение каждой группой своих заданий по указанию учителя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляется с учётом пола, уровня технической и физической подготовленности и по другим признакам. По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Учебная деятельность учащихся выполняется одновременно всей группой (например, метание малого мяча на дальность) или поочерёдно (например, выполнение прыжков в длину или в высоту с разбега).

Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах.

*Индивидуальный метод.* Ученикам, отличающимся от основного состава класса по своей подготовленности, способностям, а иногда по состоянию здоровья, предлагаются индивидуальные задания для самостоятельного выполнения. Этот метод широко применяется преимущественно в старших классах.

*Круговой метод.* Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу спортзала или спортплощадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений. На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчётом на комплексное развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом для отдыха между «станциями». Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде учителя. Метод применяется в средних и старших классах.

Педагогическое построение занятия по лёгкой атлетике определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трёх функционально связанных составных частей: подготовительной (6–10 мин), основной (28–32 мин), заключительной (3–5 мин).

Подготовительная часть занятия по лёгкой атлетике состоит из двух частей — основной и специальной. В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих оптимальную эластичность мышц и подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т. е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

В содержание подготовительной части входят: 1) начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач занятия, строевые упражнения, упражнения на внимание); 2) различные варианты ходьбы, бега (1,5–3 мин); 3) общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (8–10 упражнений по 6–8 повторений), выполняемые на месте (в шеренгах, колоннах, кругах), в движении (в ходьбе, медленном беге), в парах, без предметов, с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами), с использованием гимнастических скамеек, на гимнастической стенке и т. д.; 4) специально-подготовительные упражнения — беговые, прыжковые, бег с ускорением (4–6 упражнений по 2–3 повторения на дистанции 20–40 м).

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части занятия следует помнить, что подбор упражнений и

чередование их зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. В комплекс следует включать доступные занимающимся упражнения для всех групп мышц.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации двигательной деятельности занимающихся следует использовать: 1) хлопки руками; 2) выполнение упражнений с закрытыми глазами; 3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) до 5–7 счётов; 4) выполнение упражнений в различном темпе; 5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения; 6) выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед занимающимися конкретное задание. Например, во время наклона вперёд коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки и наоборот.

При проведении подготовительной части занятия учителю необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лёжа, упоров и положений рук);

- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);

- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В *содержание основной части занятия* входят: 1) разучивание новых элементов техники легкоатлетических видов; 2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков; 3) развитие физических способностей; 4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств; 5) формирование специальных знаний по физической культуре.

В процессе обучения легкоатлетическим упражнениям учителю следует:

- избегать однообразия в манере ведения занятия, в подборе средств и методов обучения;

- использовать разнообразные методы оценки — одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;

- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований учить всех и отдельно каждого;

- формировать у учащихся умение самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8–10 раз, а при закреплении уже изученного движения — в пределах 20–30 раз.

Многочисленное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у учащихся утом-

ление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Включение в занятия по лёгкой атлетике подвижных игр, игровых заданий и упражнений, использование игрового метода активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние учащихся и заинтересованность.

Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащихся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения игр на занятиях лёгкой атлетикой должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед уроком. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо чётко знать, что занимающиеся могут и что ещё не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая в игры тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на занятии при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

В младшем школьном возрасте на этапе разучивания упражнений следует применять соревновательный метод, предусматривающий использование соревновательного начала в качестве подчинённого цели обучения.

Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее», «кто точнее» и т. п.).

Большое значение при обучении легкоатлетическим упражнениям имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. Как правило, на этапах ознакомления и начального разучивания двигательного действия она применяется гораздо чаще, а на этапе совершенствования используется для исправления появившихся ошибок.

К средствам наглядности при обучении технике видов лёгкой атлетики относятся:

1. *Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя)*. В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования:

— показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся;

— содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике исполнения легкоатлетического упражнения; б) в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты; в) для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы;

— следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия;

— недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать;

— поручать показ упражнения ученику нужно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не может хорошо выполнить действие; б) когда необходимо снять предубеждение учеников в невыполнимости задания;

— при показе учитель занимает положение, при котором ему удобно руководить всеми учащимися (например, стоя на возвышении, легче держать под контролем учащихся всего класса), а ученикам видеть упражнения в плоскости, наглядно отражающей структуру действия (например, стоя к учащимся в профиль, легче показать правильное сгибание ноги вперёд при выполнении отталкивания в прыжках в длину с разбега);

— показы учителем «как не надо выполнять» допустимы в тех случаях, когда учащиеся способны критически относиться к выполняемым упражнениям, умеют анализировать свои движения и если такой показ сопровождается убедительным объяснением и не является передразниванием недостатков учащегося.

2. *Наглядные пособия* (рисунки, кинограммы с изображением последовательности движений, составляющих действие, учебные видеофильмы и т. п.). Демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

Для получения результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учащихся.

3. *Ориентиры (предметные регуляторы)*. При выполнении отдельных элементов и упражнений в целом на занятиях лёгкой атлетикой используются следующие ориентиры:

1) пространственные (линии, флажки, метки и др.), указывающие точную меру движений тела или его отдельных частей;

2) звуковые (ритмолидер с запрограммированной частотой, хлопки руками, словесный сигнал и т. п.), они задают определённый темп и ритм движений, например при разучивании темпа разбега в прыжках в длину или в высоту с разбега;

3) инструментальные (показания секундомеров, измерителей высоты и длины прыжка и т. п.).

Увидев, как выполняется упражнение, и выслушав объяснения учителя, учащиеся иногда не могут воспроизвести его правильно, они лишь зрительно воспринимают «чужие» движения. Зрительные восприятия, как бы точны они ни были, не создают полного «живого» представления, если они не подкреплены мышечно-двигательными ощущениями.

Чтобы воспроизвести упражнение правильно, надо его зрительный образ соединить с мышечно-двигательными ощущениями собственных движений. Создать правильные мышечно-двигательные ощущения и помогают различные ориентиры (предметные регуляторы). Например, часто после показа и объяснения ученики не выполняют требования бежать, высоко поднимая бедро. Добиться правильных движений помогает такое задание, как бег через набивные мячи, невысокие препятствия. При метании малого мяча на дальность с места и разбега ученики нередко посылают его не прямо перед собой, а в сторону, хотя учитель показывал и объяснял, как правильно выполняется метание. Более точному направлению броска способствует метание в длинный узкий коридор.

Предметные регуляторы в основном используются при начальном разучивании легкоатлетических упражнений.

Обучение видам лёгкой атлетики на начальном этапе, как правило, сопровождается значительным количеством ошибок при выполнении двигательных действий. Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

1) внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных действий;

2) отклонение движений по направлению и амплитуде;

3) несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряжённость многих мышечных групп;

4) искажение общего ритма движения.

Основными причинами грубых искажений техники на этапе разучивания легкоатлетических видов являются:

1) невнимательность учащихся при показе и объяснении учителем двигательных действий;

2) недостаточная физическая подготовленность занимающихся;

3) боязнь выполнения двигательных действий;

- 4) недостаточное понимание двигательной задачи;
- 5) недостаточный самоконтроль движений;
- 6) ошибки в исполнении предыдущих частей двигательного действия;
- 7) утомление;
- 8) перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;
- 9) неблагоприятные условия выполнения двигательных действий.

В уроки по лёгкой атлетике следует обязательно включать специальные упражнения и подвижные игры, направленные на развитие физических способностей. Упражнения и игры, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, проводятся в первой половине основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — во второй половине.

Состав упражнений и подвижных игр в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

В *содержание заключительной части занятия*, как правило, входят: упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц); упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание); мероприятия по подведению итогов занятия с оценкой учителем результатов деятельности учащихся; сообщение задания на дом (для всего класса или отдельным ученикам).

Назначение домашних заданий по физической культуре — совершенствовать определённые двигательные умения и навыки, повышать уровень развития физических способностей, приобретать и закреплять теоретические знания. Они должны быть тесно связаны с материалом, который изучается в это время на занятии. Например, при обучении технике прыжка в длину или в высоту с разбега для повышения силы ног можно дать учащимся задание ежедневно приседать, постепенно увеличивая количество повторений. При этом домашнее задание можно сформулировать следующим образом: выполнить 4 серии по 20 приседаний с 2-минутным интервалом отдыха.

Важными факторами, определяющими специфику занятий лёгкой атлетикой в школе, являются:

- основная направленность и конкретные задачи;
- возрастные особенности и возможности занимающихся;
- многочисленность и неоднородность состава класса;
- предметно-пространственная среда (места занятий, оборудование, инвентарь и др.);
- положение занятия в расписании.

## Контроль за физическими нагрузками на занятиях лёгкой атлетикой

**Физическая нагрузка** — это определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся. *Доза нагрузки* — это определённая её величина; дозировать нагрузку — значит строго регламентировать её объём и интенсивность.

*Объём нагрузки* определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятие, километражом преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.

*Интенсивность нагрузки* характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объём нагрузки, тем меньше её интенсивность и наоборот.

Нагрузку можно изменять за счёт объёма и интенсивности или обоих показателей одновременно.

Нагрузка бывает:

*стандартной* — практически одинаковой по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений и др.) в каждый момент воздействия;

*переменной* (вариативной), изменяющейся в ходе выполнения упражнения.

Применение стандартных нагрузок обеспечивает долговременные морфофункциональные приспособительные перестройки в организме школьников, на базе которых происходит развитие физических способностей, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Однако длительное применение однообразных нагрузок может тормозить рост физических способностей, привести к переутомлению занимающихся, вызвать у них потерю интереса к занятиям.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности учащихся, снизившегося в результате работы.

О воздействии нагрузки можно судить по ЧСС и внешним признакам утомления (изменение цвета кожи, выделение пота, нарушение ритма дыхания и др.). Наиболее информативным, объективным и широко используемым на занятиях физической культурой показателем реакции организма школьника на физическую нагрузку является величина ЧСС. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин. Оптимальный диапазон нагрузок находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд./мин.

Классификация физических нагрузок по ЧСС представлена в таблице.

### Классификация нагрузок по ЧСС

ЧСС, уд./мин	Интенсивность нагрузки
До 130	Малая
131–150	Умеренная
151–165	Средняя
166–180	Большая
Свыше 180	Максимальная

По ЧСС можно определить направленность физической нагрузки. Так, если ЧСС во время выполнения упражнения не превышает 150 уд./мин, то нагрузка будет чисто аэробной, при ЧСС 150–180 уд./мин — аэробно-анаэробной и при ЧСС свыше 180 уд./мин — анаэробной.

На занятиях физической культурой на величину нагрузки влияют:

1) длительность и интенсивность (скорость) выполнения физических упражнений;

2) координационная сложность упражнений (при многократном повторении сложных по координации упражнений быстро наступает утомление, и в этих условиях часто не столько совершенствуется техника движения, сколько повторяются ошибки);

3) эмоциональная напряжённость при выполнении упражнений (страх, ответственность и т. п.). Боязнь получить травму сковывает занимающегося, движения выполняются со значительным напряжением, по ходу выполнения движений неизбежны ошибки.

Регулирование физической нагрузки достигается следующими способами:

- изменением количества повторений одного и того же упражнения;

- изменением суммарного количества физических упражнений и игр;

- изменением скорости выполнения одного и того же упражнения;

- увеличением или уменьшением амплитуды движений;

- варьированием величин внешних отягощений (например, вес собственного тела, гантели, набивные мячи и т. п.);

- выполнением упражнений в усложнённых или облегчённых условиях (например, бег в гору и под гору, бег по ветру и против ветра и т. д.);

- изменением исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т. д.);

- изменением длины дистанций в беге;

- увеличением или уменьшением времени (интервалов) и характера отдыха между упражнениями.

При определении величины нагрузки и продолжительности выполнения упражнений необходимо учитывать возраст и пол занимающихся, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, а также поставленные перед занятием цели.

## Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой

Организуя и проводя занятия по лёгкой атлетике, особенно важно обеспечить их безопасность. Обязательны инструктаж учащихся по безопасности и медицинский осмотр. Учитель должен быть убеждён, что у детей нет противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на школьном стадионе (или на пришкольной спортивной площадке) и в спортивном зале.

**Опасные факторы**, которые могут привести к травмам:

- низкая температура воздуха, повышенная влажность воздуха, сильный ветер;

- скользкий грунт, скользкое твёрдое покрытие;

- нахождение в зоне броска во время метания малого мяча, гранаты;

- выполнение упражнений в беге, прыжках и метаниях без разминки, что может привести к растяжению, надрыву связок и мышц опорно-двигательного аппарата.

На занятиях по лёгкой атлетике возможны следующие типичные травмы: растяжение связок локтевого и плечевого суставов — при метании малого мяча и гранаты; растяжение связок голеностопного и коленного суставов; растяжения и надрывы двуглавой и четырёхглавой мышц бедра — при беге на короткие дистанции с максимальной скоростью, прыжках в длину и в высоту с разбега; ушибы пятки при отталкивании в прыжках в высоту и в длину с разбега; воспаления надкостницы большеберцовой кости; мышечные боли; ослабление свода стопы.

При занятиях легкоатлетическими упражнениями иногда случается «гравитационный шок» — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки занимающегося после интенсивного бега, когда замедляется циркуляция крови и, значит, уменьшается приток кислорода к головному мозгу.

При организации и проведении занятий по лёгкой атлетике необходимо соблюдать меры по обеспечению их безопасности.

**Разминка.** Разминку проводят с целью функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе. Как правило, разминка состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений, специальных беговых и прыжковых упражнений, бега с ускорением.

Длительность медленного бега — 2–3 мин. В жаркую погоду она сокращается, а в холодную увеличивается. После бега выполняются общеразвивающие упражнения в течение 6–8 мин.

Необходимо соблюдать следующие *методические правила*:

1. При разминке поочерёдно воздействуют на основные группы мышц (сверху вниз) и постепенно увеличивают нагрузку: потягивания; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и ног; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

2. Подбор упражнений должен быть соотнесён с предстоящей основной деятельностью на занятии. Упражнения по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должны соответствовать особенностям основных упражнений.

3. В комплекс должны входить не менее 6–8 упражнений различной направленности; выполнять каждое упражнение необходимо 6–8 раз.

Специальные беговые упражнения выполняют для подготовки мышц и связок к интенсивной работе; для коррекции техники бега; для настройки на работу. Достаточно 3–5 упражнений на дистанции 30–40 м, по 2–3 серии.

**Бег.** Перед занятием осмотреть и очистить трассу. Проводить бег только в одном направлении. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. За финишной линией дорожка должна продолжаться ещё не менее чем на 15 м. Во избежание столкновений исключить резкую остановку на финише.

**Прыжки в длину.** Место приземления должно быть хорошо подготовлено. Наполнить яму песком. Если он спрессовался, достаточно глубоко вскопать, разрыхлить, разровнять. Проверить, нет ли в песке травмоопасных предметов (стёкла, щепки, камни и т. п.). Грабли и лопаты должны находиться не ближе чем на расстоянии 1 м от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз.

Причиной травм может быть мокрый или выступающий над дорожкой брусок для отталкивания. Также опасно выполнять прыжки, если дорожка неровная, рыхлая или скользкая.

Поточные прыжки в длину при разбеге по одной дорожке или по двум дорожкам, расстояние между которыми мало, могут привести к столкновениям. Даже широкая яма с песком, позволяющая использовать две дорожки, не является гарантией безопасного приземления. Ученик, прыгнувший первым, может

упасть в сторону и оказаться на месте приземления другого ученика, разбегающегося рядом. Параллельный разбег возможен только в том случае, если достаточно велико расстояние между линиями разбега.

**Прыжки в высоту.** Если они проводятся в спортзале, необходимо правильно уложить гимнастические маты на месте приземления; места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими.

Иногда одновременно начинают разбег с разных сторон двое занимающихся. В полёте или при приземлении они могут столкнуться. Поэтому следует регулировать порядок выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников, разбегающихся с одной стороны (толчковая нога — левая), а затем учеников, разбегающихся с другой (толчковая нога — правая).

Во избежание травм не следует торопиться с поднятием планки на предельную для занимающихся высоту. Если занятия проводятся на открытой площадке, то на месте приземления необходимо сделать возвышение из песка и регулярно его перекапывать.

*Внимание!* Прыжки в длину и в высоту с разбега нельзя осуществлять способами, не предусмотренными учебной программой или правилами соревнований.

**Метание малого мяча, гранаты.** Необходимо включать в разминку упражнения для растягивания мышц и связок, активно участвующих в броске. Не проводить встречных метаний. Выполнять упражнения целесообразно в шеренге, разомкнутой на вытянутые руки, а если это невозможно, располагать группы так, чтобы между ними было достаточно большое расстояние. Строго устанавливать очерёдность метаний снарядов. После того как все учащиеся выполняют метание, дать команду собирать снаряды.

Перед выполнением упражнений по метанию следует убедиться, что в секторе метания никого нет. Не производить метание без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (малые мячи, гранаты). Нельзя стоять справа от метателя, находиться в зоне броска, ходить за метательными снарядами без разрешения учителя, подавать снаряд для метания (гранату) друг другу броском.

Во избежание травм локтевого сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.

После занятия по лёгкой атлетике следует убрать спортивный и другой инвентарь в специально отведённое для хранения место.

Никогда нельзя позволять учащимся жевать жевательную резинку на занятии лёгкой атлетикой. Во время выполнения упражнений (бег, прыжки, подвижные игры) учащается ритм дыхания, и жвачка на фазе вдоха может попасть в горло, исход может быть очень печальным.

# Основные требования к уровню подготовленности учащихся по лёгкой атлетике

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

## *Характеризовать*

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

## *Уметь*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## РАЗДЕЛ II

### Техника видов лёгкой атлетики. Обучение учащихся видам лёгкой атлетики во второй половине дня

#### Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (или спринт) включает бег на дистанции от 30 до 400 м (наиболее распространённые дистанции 60, 100, 200 и 400 м).

В содержание программы физического воспитания учащихся 1–II классов входит бег на дистанции 30, 60, 100 м (на результат).

#### ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на короткие дистанции условно делится на четыре последовательные части: положение бегуна на старте и старт (начало бега), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование (рис. 1).

*Положение бегуна на старте и старт.* В беге на короткие дистанции применяется низкий старт, который позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость. Для быстрого выхода со старта применяют стартовые станки или стартовые колодки, обеспечивающие твёрдую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок.

Расположение стартовых колодок (удаление от линии старта и расстояние между колодками) строго индивидуально и зависит от физических возможностей (силы мышц ног), роста и длины ног бегуна.

Обычно стартовые колодки устанавливаются следующим образом: передняя колодка — на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя — на расстоянии длины голени от передней колодки.

Для детей школьного возраста можно применять расстановку колодок по длине голени, т. е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени.

Угол наклона опорной площадки передней колодки составляет 45–50°, а задней — 60–80°. Расстояние (по ширине) между колодками — ширина стопы.



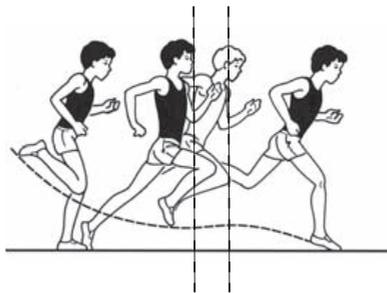
«На старт!» «Внимание!»  
Положение бегуна на старте



«Марш!»  
Старт Первые шаги (стартовый разгон)



Бег по дистанции



Финиширование Плоскость  
финиша

Рис. 1

По команде «На старт!» бегун опирается стопами ног в колодки, руки ставит вплотную к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги. Руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч (и более). Кисти параллельны линии старта. Спина ровная или чуть полукруглая. Взгляд бегуна в диапазоне до 1 м от линии старта. Стопы опираются на поверхность колодок так, чтобы носок шиповок касался поверхности дорожки.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры и поднимает таз на 7–15 см выше уровня плеч, до положения, когда голени будут параллельны. Плечи выдвигаются несколько вперёд, чуть за линию старта.

Слишком высокий подъём таза не даёт бегуну возможности выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться.

Слишком низкий подъём таза снижает эффективность стартового разгона.

По команде «Внимание!» нельзя поднимать голову и переносить направление взгляда в сторону финиша. Это приводит к напряжению мышц шеи и плеч, а также к преждевременному выпрямлению туловища в начале бега.

Промежутком времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега (выстрел стартового пистолета или команда голосом «Марш!») не оговорён правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт.

Услышав команду «Марш!» или стартовый сигнал, бегун мгновенно начинает движение вперёд, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперёд сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Руки работают разноимённо.

При правильном выполнении старта стопа маховой ноги должна низко перемещаться над поверхностью дорожки и быстро ставиться на опору, чтобы почти исключить полётную фазу, которая на первых шагах должна быть минимальной.

*Стартовый разгон* — это участок дистанции (25–30 м), на котором происходит увеличение скорости от нуля до 90–95% от максимальной.

Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6–7 шагов) начинается подъём (выпрямление) туловища. На первых шагах маховая нога ставится вниз-назад, толкая тело вперёд. На первых шагах ОЦМ тела бегуна находится впереди точки опоры, что создаёт наиболее выгодный угол отталкивания, и большая часть усилий идёт на повышение горизонтальной скорости.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счёт удлинения длины шагов и в меньшей степени за счёт частоты шагов. Руки выполняют энергичные движения вперёд-назад и с большой амплитудой. Нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку.

Качество стартового разгона определяется разницей времени между результатами в беге на 30 м с низкого старта и 30 м с хода. Эта разница при хорошем стартовом разгоне должна составлять 0,8–1 с.

*Бег по дистанции.* Скорость бега по дистанции зависит от длины и частоты шагов. Максимальная скорость бега составляет у сильнейших спринтеров-мужчин около 12 м/с (43 км/ч), а у

женщин 11 м/с и поддерживается с незначительными колебаниями (2–4%) до 80 м (в беге на 100 м).

Во время бега ноги ставятся почти по одной линии, упруго, на переднюю часть стопы, на расстоянии 33–43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы.

У квалифицированных бегунов полного опускания на всю стопу не происходит.

В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140–148°.

В момент завершения отталкивания угол сгибания коленного сустава достигает 162–173°, т. е. отрыв от дорожки происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается, когда скорость бега достаточно высока.

Наклон туловища в беге по дистанции незначителен и составляет примерно 10–12° по отношению к вертикали. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом 90°. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну для поддержания скорости бега необходимо достаточно часто и активно работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

*Финиширование* — прохождение заключительного отрезка дистанции.

Максимальная скорость бега до конца дистанции не сохраняется. Примерно за 20–15 м до финиша она снижается на 3–8% (в беге на 100 м).

С наступлением утомления сила мышц ног, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость.

Бег по дистанции заканчивается в момент, когда бегун пересекает створ финиша, т. е. воображаемую вертикальную плоскость, проходящую через линию финиша. Чтобы быстрее её коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперёд с отведением рук назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих основных факторов:

1) умения быстро реагировать на команду «Марш!» или выстрел из стартового пистолета (это умение включает латентный и моторный периоды двигательной реакции);

2) качества стартового разгона, т. е. способности быстро набирать скорость;

3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;

4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна удерживать максимальную скорость до конца дистанции.

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА

Бег занимает одно из главных мест в физическом воспитании детей школьного возраста. Он является составной частью видов лёгкой атлетики, входящих в программу физического воспитания учащихся 1—11 классов: прыжков в длину и в высоту с разбега, метания малого мяча и гранаты, а также подвижных игр и эстафет. Поэтому в первую очередь необходимо решать задачи обучения школьников технике бега. Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты.

Обучение проводят на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. Часть упражнений можно выполнять одновременно всем классом, построенным в одну или несколько шеренг. Некоторые упражнения лучше выполнять поточно группами или в колонне (по длине или по диагонали зала, площадки).

Учащиеся младших классов ещё плохо понимают детали правильной техники бега. Поэтому объяснение должно сводиться к названию конкретного упражнения, к тому, как его нужно выполнить, и правильному показу учителем.

Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторно-го пробегания дистанций 10—40 м, эстафет (дистанция 15—30 м).

### *1—2 классы*

#### *Задачи обучения*

1. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперёд маховой ноги, движение рук).

2. Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направления движения.

#### *Упражнения для обучения технике бега*

1. Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

2. Стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

3. Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе.

4. Бег на передней части стопы по «узкому коридору» шириной 30—40 см в медленном, среднем темпе.

**Методические указания.** Упражнение применяется для обучения прямолинейному бегу. Коридор обозначают двумя положенными на землю шнурами длиной 8—10 м или гимнастическими скамейками (в условиях спортивного зала). Учащиеся поочередно пробегают по коридору на расстоянии 3—5 шагов один от другого.

5. Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.

**Методические указания.** Упражнение применяется для обучения прямолинейному бегу.

6. Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см (рис. 2).

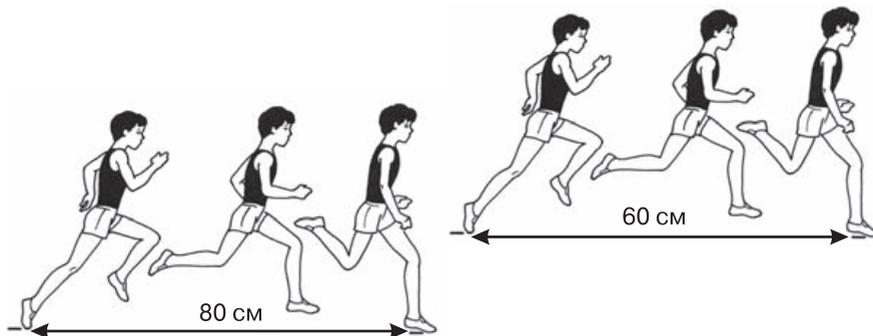


Рис. 2

**Методические указания.** Упражнение применяется для обучения бегу с различной длиной шага. Обратить внимание на точное попадание носком ноги на разметку.

7. Бег по разметкам 60, 70, 80, 100 см в коридоре шириной 50 см.

8. Эстафеты с пробеганием по узким коридорам.

9. Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов.

**Методические указания.** Упражнение способствует выработке правильной осанки в беге.

10. Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

### *3–4 классы*

#### *Задачи обучения*

1. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью.

2. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.

3. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

#### *Упражнения для обучения технике бега*

1. Бег на месте 5–10 с с различной частотой движений (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов).

2. Бег с ускорением на дистанции 20–30 м.

**Методические указания.** Дистанция делится поперечными полосами (или сбоку беговой дорожки устанавливаются вертикальные стойки) на три отрезка. На первом отрезке учащиеся бегут в среднем темпе, на втором темп бега возрастает, на третьем становится быстрым. Затем учащиеся переходят на медленный бег и ходьбу. В начале обучения бег проводится шеренгами, затем группами по 4–6 человек.

3. Бег с максимальной скоростью 30–40 м.

**Методические указания.** Обозначается линия старта, в 15–20 м от неё чертят поперечную линию, а ещё через 20–25 м — линию финиша. Учащиеся, разогнавшись на первых 15–20 м, стремятся пробежать зону, отмеченную линиями, как можно быстрее.

4. Бег в коридорчике шириной 30–40 см: а) с ускорением 20–30 м; б) из различных исходных положений с максимальной скоростью 30–40 м.

5. Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20–50 м.

#### *Упражнения для обучения технике высокого старта*

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определённой отметке.

2. Старты «падением» вперёд из и. п. — (рис. 3): а) стоя на двух ногах (на носках); б) стоя на одной (толчковой) ноге; в) наклон вперёд, руки на коленях; г) наклон вперёд, руки опущены вниз.

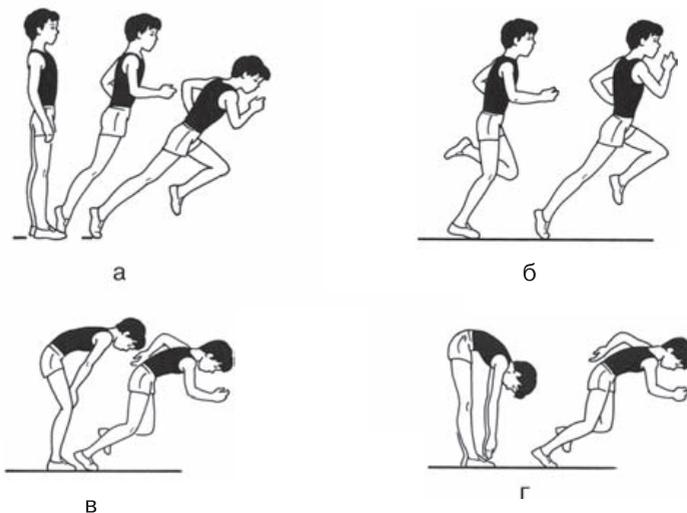


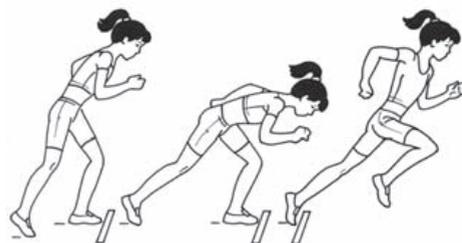
Рис. 3

**Методические указания.** Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперёд, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делает быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра) и бежит в наклоне 5–7 м.

3. И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади, наклон туловища вперёд, руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноимённая выставленной вперёд ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперёд сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрёстной работой рук (рис. 4).



Рис. 4



На старт! Внимание! Марш!

Рис. 5

4. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!» (рис. 5).

**Методические указания.** Обучение высокому старту следует проводить одновременно со всем классом, построеным в одну или несколько шеренг.

*Положение у линии старта по команде «На старт!».* Туловище прямое или слегка наклонено вперёд, одна нога (обычно более сильная) у самой линии старта, носком по направлению бега, а другая отставлена назад. Руки внизу.

*Положение у линии старта по команде «Внимание!».* Туловище наклонено вперёд (примерно под углом  $45^\circ$ ). Ноги слегка сгибаются в коленях. Вес тела больше располагается на ноге, стоящей впереди. Рука, одноимённая с ногой, стоящей впереди, отводится назад, а другая выводится вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах. Это создаёт лучшие условия для движений руками и ногами с первого бегового шага.

*Выполнение команды «Марш!» (начало бега).* Движение начинается с энергичного разгибания ноги, стоящей впереди, и быстрого движения рук вперёд-назад. Одновременно нога, стоящая сзади, быстро выносится бедром вперёд (голень под бедром). Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от опоры, с сохранением наклона туловища. Через 5–6 беговых шагов туловище принимает вертикальное положение.

Как только техника высокого старта будет освоена всеми учащимися, можно переходить к её закреплению. В этом случае учитель может использовать поточно-групповой (по 5–7 человек) и поточный (по одному ученику — друг за другом) методы выполнения высокого старта.

## 5. Высокий старт с опорой на одну руку (рис. 6).

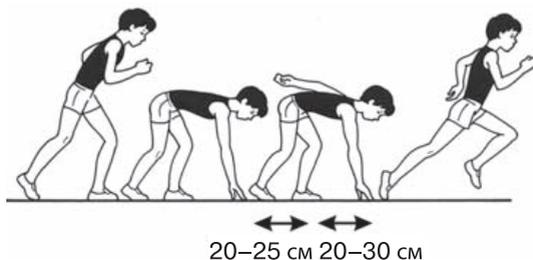


Рис. 6

**Методические указания.** Носок левой ноги (обычно более сильной) находится в 20–30 см от линии старта, носок правой ноги — в 20–25 см сзади левой; обе ноги согнуты, прямые руки у линии старта. Масса тела равномерно распределяется на ногу и руки. По команде «Внимание!» левая рука отводится назад, ноги слегка выпрямляются. По команде «Марш!» начинается бег.

### 5 класс

#### Задачи обучения

1. Закрепить технику выполнения высокого старта.
2. Обучить элементам техники низкого старта.
3. Ознакомить учащихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции.

**Методические указания.** Низкий старт требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Учащиеся 5 класса ещё не способны в положении наклона выполнить мощное отталкивание с одновременным активным выносом бедра маховой ноги. Поэтому основным средством при обучении должно быть применение различных специальных упражнений для овладения активным отталкиванием ногой от опоры. Непосредственно бег с низкого старта не должен быть основным средством обучения, так как многократное повторение низкого старта в неправильном исполнении приводит к закреплению ошибок (см. раздел «Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции»).

#### Упражнения для обучения технике низкого старта

1. Старт из упора стоя согнувшись (рис. 7).
2. Старт из упора на четвереньках.
3. Старт из упора присев.
4. Глубокий выпад левой (правой) ногой с наклоном туловища вперёд, руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя положение туловища в наклоне.
5. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!» (без стартовых колодок).

**Методические указания.** При обучении низкому старту на площадке обозначают линию старта, в 15 см от неё — вторую, а в 25–30 см за ней — третью. За третьей линией в шеренге стоят 8–10 учащихся. По команде «На старт!» они ставят носок более сильной ноги (обычно левой) вплотную ко второй линии, носок другой ноги к третьей линии, опускаются на одно колено и опираются руками о землю на ширине плеч у линии старта.



Рис. 7

Учитель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми занимающимися и помогает им устранить ошибки, если они обнаружены (см. раздел «Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции»). Только после того как учащиеся поняли и прочувствовали стартовые позы и научились выполнять их, можно переходить к обучению началу бега с низкого старта.

6. Выполнение команды «Марш!». Начало бега с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

**Методические указания.** Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы учащиеся могли сосредоточить внимание на правильности движений, а не на скорости и силе их выполнения.

7. Самостоятельная установка стартовых колодок.

**Методические указания.** Передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя — 1–1,5 стопы (рис. 8). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45–50°, задней — 60–80°. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10–12 см.



Рис. 8

8. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» (рис. 9) и «Внимание!» (рис. 10) с применением стартовых колодок.

**Методические указания.** По команде «На старт!» надо встать впереди стартовых колодок, присесть и, опираясь ладонями о дорожку,



Рис. 9



Рис. 10

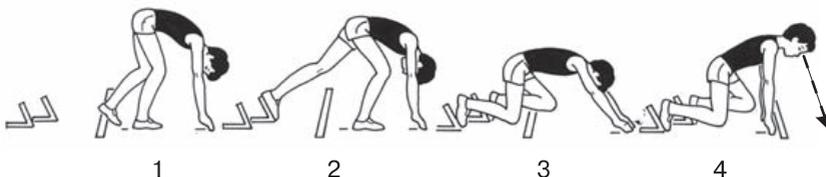


Рис. 11

поставить более сильную ногу на переднюю колодку, а другую на заднюю. Затем, опираясь на колено сзади стоящей ноги, установить прямые руки вплотную к стартовой линии (рис. 11). Они должны быть расставлены на ширине плеч, а пальцы образовывать упругий свод (см. рис. 9). Взгляд направлен вперед-вниз на 0,5–1 м от линии старта.

По команде «Внимание!» следует плавно приподнять таз немного выше уровня плеч, а плечи слегка вывести вперед за линию опоры рук (см. рис. 11). Ноги упираются в стартовые колодки. Это положение учащийся должен сохранять неподвижно 2–3 с.

Учитель проверяет правильность каждой стартовой позы, особенно расположение стоп и рук, положение головы, таза.

## 6 класс

### Задачи обучения

1. Закрепить технику низкого старта.
2. Обучить технике стартового разгона и бега с максимальной скоростью по дистанции.
3. Обучить технике движения рук в беге.

### Упражнения для закрепления техники низкого старта

**Методические указания.** Выполняя первые шаги после старта, многие учащиеся преждевременно выпрямляются. Учителю физической культуры следует помнить, что угол наклона туловища в стартовом разгоне зависит не только от техники выполнения бега со старта, но и от уровня развития скоростно-силовых способностей школьников. Поэтому при недостаточной подготовленности учащихся преждевременное выпрямление туловища не следует рассматривать как ошибку в технике стартового разгона. В этих случаях большее внимание следует уделить специальным упражнениям, направленным на укрепление мышц, выполняющих нагрузку при стартовом разгоне.

1. И. п. — руки в упоре (туловище вертикально или в небольшом наклоне), оттолкнуться руками от опоры, выполняя ими движения, как в беге со старта.

2. Стоя на одной ноге в упоре у гимнастической стенки. Бедра другой ноги поднято до горизонтального положения или чуть выше. По команде резкая смена положения ног (внимание акцентируется на быстром подъёме маховой ноги и постановке ноги на опору на переднюю часть стопы).

3. Стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой (толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

**Методические указания.** Носок маховой ноги брать на себя, сочетать окончание маха с окончанием выпрямления опорной ноги во всех суставах.

4. Быстрая смена положения ног: а) в упоре лёжа, руки на гимнастической скамейке; б) из положения выпада левой вперёд.

5. В наклоне ходьба широкими выпадами вперёд. По сигналу учителя выполнить стартовый рывок 5–7 м.

#### *Упражнения для обучения технике стартового разгона*

1. Выбегание с низкого старта под воротами высотой 120–150 см, сделанными из верёвочки, резиновой ленты или планки в 1,5–2 м от линии старта (рис. 12), ограничивающими преждевременное выпрямление туловища.

**Методические указания.** Если планку держит учитель, то он должен стоять сбоку от учащихся (рис. 13).



Рис. 12

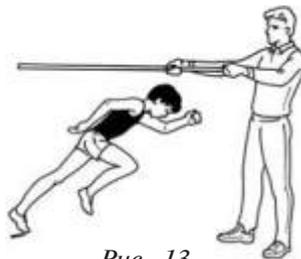


Рис. 13

2. Выбегание с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления.

**Методические указания.** Учитель (или партнёр) удерживает стартового длинной широкой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего (рис. 14).

3. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнёра.

**Методические указания.** Партнёр, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнёр продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад (рис. 15).

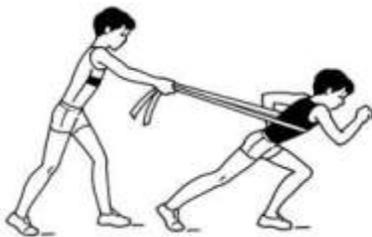


Рис. 14

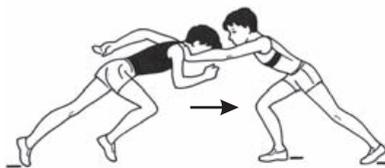


Рис. 15

4. Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка — примерно на расстоянии 3–3,5 стопы от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.

5. Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи (диаметром 15–20 см) с учётом возрастания длины шагов.

**Методические указания.** Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

#### *Упражнения для обучения технике бега по дистанции*

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и постановкой ноги на опору на переднюю часть стопы. Туловище держать прямо.

2. Ходьба с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд на 10–15 м.

3. Прямолинейный бег с постановкой ног на опору с носка (без разворота стоп): а) по коридору (узкой дорожке) шириной 20–30 см, обозначенному двумя положенными на землю шнурами, верёвками или резиновыми лентами; б) по прямой линии шириной 5 см (стопы ставятся по линии и параллельно ей); в) по гимнастическим скамейкам.

4. Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя различные указания: а) поднимать бедро выше; б) чаще поднимать бедро; в) быстрее опускать и ставить ногу на опору; г) выше держаться на стопе; д) упруго ставить стопу на опору.

**Методические указания.** Это упражнение можно выполнять стоя на месте в положении упора под разными углами, без упора, а также с небольшим продвижением вперёд.

5. Бег с высоким подниманием бедра на 10–15 м с переходом в бег по дистанции.

#### *Упражнения для обучения технике движения рук при беге*

**Методические указания.** От характера работы рук в значительной степени зависит темп передвижения и характер бега. Энергичные движения рук способствуют увеличению скорости движения ног, од-

нако нужно постоянно следить за сохранением свободы движений и лёгкости бега.

1. Имитация движения рук при беге сидя на гимнастической скамейке.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтевых суставах. Имитация движения рук при беге. Выполняется в медленном, а затем среднем и быстром темпе.

**Методические указания.** Контролировать положение плеч и движение локтями назад. Команда расслабить мышцы рук и плечевого пояса в большинстве случаев не воспринимается учениками. Тогда учитель предлагает им выполнять упражнение, предельно напрягая мышцы плечевого пояса и рук, а вслед за этим подаёт команду расслабить мышцы и продолжать движение свободно, без напряжения. Несколько раз по ходу движения учитель даёт указания «Напряжённо», «Расслабленно». Благодаря этому школьники улавливают и осознают разницу в состоянии мышц и обучаются выполнять команду «Расслабленно!». Затем упражнение повторяется в ходьбе, медленном и быстром беге. Многократное выполнение упражнения приводит к образованию умения расслаблять мышцы.

3. Движения руками (как в беге) с постепенным выпрямлением туловища из и. п. — наклон вперёд, ноги полусогнуты.

4. Движения руками на месте (как в беге) в различном темпе.

5. Стоя на слегка согнутых ногах, руки удерживают концы резинового амортизатора (скакалки), перекинутого через шею и плечи. Имитация движения рук при беге.

## *7 класс*

### *Задачи обучения*

1. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона.
2. Закрепить технику бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.

**Методические указания.** При закреплении техники бега целесообразно использовать беговые упражнения, в которых основная нагрузка падает на мышцы, активно участвующие в работе. Это в первую очередь должны быть специальные беговые упражнения с переходом в бег. Основным требованием при выполнении упражнений, направленных на закрепление техники бега, является сохранение свободы беговых движений, выполняемых с максимальной скоростью.

### *Упражнения для закрепления техники низкого старта и стартового разгона*

1. Старты из различных исходных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) к направлению бега; б) упор лёжа сзади; в) упор лёжа боком; г) упор лёжа; д) лёжа на животе, головой к направлению бега; е) лёжа на спине головой (или ногами) к линии старта.

**Методические указания.** Добиваться быстрого начала бега из любого исходного положения после сигнала.

2. Имитация первого шага со старта — быстрое выведение вперёд-вверх сзади стоящей ноги в упоре лёжа, руки на гимнастической скамейке.

**Методические указания.** Опорная нога, таз, спина и голова составляют прямую линию.

## *8 класс*

### *Задачи обучения*

1. Совершенствовать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.

2. Совершенствовать технику бега с максимальной скоростью по прямой дистанции.

### *Упражнения*

1. Бег с постепенно нарастающей длиной шагов, переходящий в обычный бег.

**Методические указания.** На дорожке от стартовой линии сделать отметки или положить полоски из поролона с увеличивающимся расстоянием между ними (3; 3,5; 4; 4,5 стопы и т. д., до длины бегового шага). Учащийся встаёт в положение высокого старта к стартовой линии, ноги слегка согнуты. Выводит тело из состояния покоя «падением» вперёд и сразу включается в частый бег с подъёмом бедра, переходя постепенно к бегу по дистанции.

2. Бег с низкого старта на 20–25 м с последующим переходом на бег по инерции.

3. Бег с низкого старта на 40–50 м.

**Методические указания.** После стартового разгона, выполняемого на отрезке 10–15 м, следующие 10 м учащиеся пробегают по инерции, после чего переходят на бег с максимальной скоростью. По мере овладения упражнением отрезок дистанции, пробегаемый по инерции, уменьшается.

4. Переменный бег на 60–80 м с 2–3 переходами от стартовых рывков к свободному бегу по инерции.

**Методические указания.** Отрезки, пробегаемые по инерции, постепенно уменьшаются до 7–10 м.

5. Бег с ускорением на 40–50 м.

## *9 класс*

### *Задачи обучения*

1. Обучить технике бега по повороту.

2. Совершенствовать элементы техники бега на короткие дистанции.

### *Упражнения для обучения технике бега по повороту*

**Методические указания.** Стартовый разбег в беге по повороту следует выполнять по прямой — касательной к повороту. При беге с низкого старта для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки.

1. Бег 50–80 м с ускорением на повороте беговой дорожки.

**Методические указания.** Сначала бег проводится по крайним справа дорожкам, затем по первой и второй дорожкам стадиона.

2. Бег с различной скоростью по кругу диаметром 40–50 м с постепенным уменьшением его радиуса (до 10–15 м).

**Методические указания.** Обратит внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.

3. Бег с ускорением по прямой с выходом в поворот.

**Методические указания.** При подбегании к повороту для борьбы с центробежной силой учащиеся должны плавно наклонить туловище влево и слегка повернуть в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.

4. Бег с ускорением по повороту с выходом с виража на прямую.

5. Бег с высокого и низкого старта по повороту беговой дорожки.

**Методические указания.** По мере освоения учащимися техники бега на короткие дистанции по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

## *10–11 классы*

### *Задачи обучения*

1. Обучить технике финиширования.

2. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.

### *Упражнения для обучения технике финиширования*

1. И. п. — левая нога впереди, правая сзади, руки опущены вниз. Выполнить быстрый наклон туловища вперёд с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперёд: а) на финишный створ; б) на финишную ленточку.

2. То же, но правая нога впереди, левая сзади.

3. Наклон туловища вперёд на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе.

4. Наклон туловища вперёд на финишный створ с отведением рук назад при медленном и быстром беге (рис. 16).

5. Бег без замедления скорости на 20–30 м с пробеганием финишной линии.

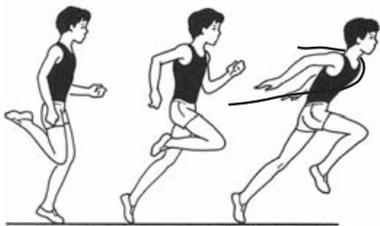


Рис. 16

### Упражнения для совершенствования техники бега

1. Специальные беговые упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра; б) бег прыжками с ноги на ногу; в) бег с захлёстыванием голени; г) семенящий бег.

**Методические указания.** Каждое упражнение выполнять с последующим переходом на обычный бег, т. е. 15 м — беговое упражнение, 15 м — бег по дистанции.

2. Принять положение низкого старта. Выполнить команду «Внимание!». По команде «Марш!» прыжок в длину с приземлением на обе ноги и стартовым рывком на 7–9 м.

3. Принять положение низкого старта. Выполнить команду «Внимание!». По команде «Марш!» сделать шаг маховой ногой вперёд и остановиться в положении выпада на 2–3 с. По сигналу бег на 6–9 м.

**Методические указания.** По команде «Марш!», выполняя шаг вперёд, сохранить наклон туловища. Голову вверх не поднимать. В начале бега удерживать наклон туловища.

4. Выход с низкого старта без команды (самостоятельно) и по команде.

5. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.

### Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции

Элементы техники бега	Типичные ошибки
1. Положение по команде «На старт!»	1. Большой прогиб спины. 2. Спина согнута (круглая). 3. Руки согнуты в локтевых суставах. 4. Руки широко или узко расставлены. 5. Опора на ладони, а не на пальцы рук. 6. Пальцы рук расположены перпендикулярно стартовой линии. 7. Голова высоко поднята. Взгляд на финиш или на стартёра. 8. Проекция плеч далеко от стартовой линии. Бегун «сидит», слишком отклонив туловище назад. 9. Колени разведены в стороны.

Элементы техники бега	Типичные ошибки
	<p>10. Опора на оба колена.            11. Стартовые колодки расположены слишком близко или далеко от стартовой линии.            12. Углы наклона стартовых колодок неудобны учащимся</p>
<p>2. Положение по команде «Внимание!»</p>	<p>1. Ступни не упираются в стартовые колодки.            2. Таз поднят слишком высоко, ноги почти выпрямлены в коленных суставах.            3. Таз недостаточно поднят, находится ниже уровня плеч.            4. Голова высоко поднята (взгляд на финиш)</p>
<p>3. Выполнение команды «Марш!». Старт и стартовый разгон</p>	<p>1. Неполное выпрямление впереди стоящей ноги при отталкивании от стартовой колодки.            2. Маховая нога поднимается чрезмерно высоко в первом шаге.            3. Выпрыгивание (а не выбегание) со старта.            4. Неполное выпрямление ног при выполнении первых шагов стартового разгона (бег на полусогнутых ногах).            5. Обе руки одновременно отводятся назад на первом шаге.            6. Движения руками выполняются вяло, не активно.            7. Резкое выпрямление туловища в первых шагах стартового разгона.            8. Туловище чрезмерно наклонено вперёд (падающий бег)</p>
<p>4. Бег по дистанции</p>	<p>1. Раскачивание туловища вправо-влево (большие боковые колебания).            2. Наклон туловища вперёд (падающий бег).            3. Туловище и голова отклонены назад.            4. Движение рук вправо-влево (руки почти выпрямлены в локтевых суставах).            5. Пальцы сильно сжаты в кулак.            6. Высокое поднятие рук и плеч.            7. Неполное разгибание опорной ноги при отталкивании.            8. Недостаточное поднятие бедра маховой ноги вверх-вперёд.            9. Бег на полусогнутых ногах.</p>

Элементы техники бега	Типичные ошибки
	10. Бег с постановкой стопы на пятку или всю стопу (учащийся «топает» во время бега). 11. При постановке на опору стопы развёрнуты носками наружу. 12. Малая амплитуда движений ног и рук (закрепощённость движений)
5. Финиширование	Бег заканчивается перед линией финиша, а не после неё (т. е. остановка у линии финиша)

### Эстафетный бег

Эстафетный бег — командный вид лёгкой атлетики, в котором спортсмены пробегают только свой этап (определённую часть дистанции) и передают в зоне передачи эстафеты эстафетную палочку представителю своей команды. Наиболее распространённые дистанции эстафетного бега 4×100 м и 4×400 м.

Технике эстафетного бега обучают в 10–11 классах, после того как освоена техника бега на короткие дистанции, отработано умение выполнять высокий и низкий старт. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить школьников чётко передавать и принимать эстафетную палочку на высокой скорости в ограниченной зоне передачи.

#### ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА 4×100 м

В эстафете 4×100 м участник первого этапа начинает бег с низкого старта с виража. Он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая её конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии.

Стартующий бежит у внутреннего края дорожки. При приближении к принимающему на расстояние, удобное для передачи, он подаёт команду «Хоп!». По этой команде принимающий отводит выпрямленную руку назад для приёма эстафеты. При этом кисть у принимающего опущена вниз, четыре пальца отведены наружу, а большой палец — в сторону бедра. Передающий эстафету быстрым движением снизу-вперёд-вверх вкладывает свободный конец палочки в руку принимающего (рис. 17).

Принимающий эстафету не поворачивает голову назад. Почувствовав касание палочки, он сжимает её пальцами и продолжает бег. Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой и бежит ближе к наружной стороне дорожки. Бегун третьего эта-

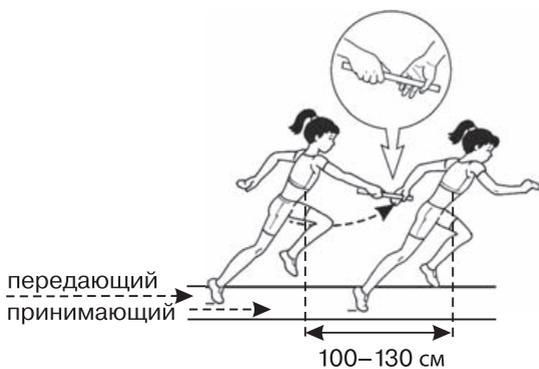


Рис. 17

па принимает эстафету в правую руку и бежит ближе к внутреннему краю дорожки. На четвёртом этапе бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафетную палочку левой рукой.

В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м. Бегунам второго, третьего и четвёртого этапов даётся дополнительный разбег от начала коридора в пределах 10 м, что позволяет набрать более высокую скорость к месту передачи эстафетной палочки.

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Обучение передаче и приёму эстафетной палочки проводится в парах, в колоннах, в разомкнутых шеренгах (на расстоянии 1–1,5 м друг от друга) — вначале на месте без имитации и с предварительной имитацией беговой работы рук, далее в ходьбе. Передача эстафетной палочки вначале выполняется по команде учителя, а затем и партнёра. После этого следует перейти к изучению передачи эстафетной палочки в медленном беге, а потом в беге со средней скоростью. По мере освоения техники передачи от попытки к попытке увеличивать скорость бега.

Чтобы повысить интерес учащихся к освоению учебного материала и увеличить в занятии объём беговой нагрузки, следует широко использовать различные варианты эстафет с бегом на дистанциях не более 20–30 м, например «Линейная эстафета», «Встречная эстафета», «Круговая эстафета» и др. Передавать можно не только эстафетную палочку, но и другие предметы (теннисный мяч, кубик и т. д.), заменять передачу эстафеты хлопком о ладонь принимающего. Эстафеты с бегом можно усложнить преодолением на дистанции какого-либо препятствия высотой 50–70 см (например, натянутая резиновая лента).

## 10 класс

### Задачи обучения

1. Обучить технике передачи и приёма эстафетной палочки.
2. Обучить технике старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.
3. Обучить технике передачи и приёма эстафетной палочки в зоне передачи.

### Упражнения

1. Передача эстафетной палочки на месте из правой руки в левую.

**Методические указания.** Обучение передаче эстафетной палочки проводится в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью.

Учащихся строят в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1–2 м друг от друга. Вторая шеренга, с эстафетной палочкой в правой руке, смещается на полшага левее первой так, чтобы правая рука передающего находилась за левой рукой принимающего, т. е. руки партнёров — принимающего и передающего — должны находиться в одной вертикальной плоскости. Расстояние между шеренгами — 1–1,5 м.

По команде учителя стоящие в первой шеренге принимающие эстафетную палочку отводят выпрямленную левую руку назад (без предварительной имитации движения рук при беге) с раскрытой ладонью и отведённым в сторону большим пальцем, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку движением руки снизу-вперёд-вверх.

Затем следует команда учителя «Кругом!», и учащиеся производят передачу, поменявшись ролями.

2. Передача эстафетной палочки на месте из левой руки в правую. Для передачи палочки вторая шеренга смещается по отношению к первой шеренге на полшага в правую сторону.

3. В шеренгах (парах) передача и приём эстафетной палочки, стоя на месте, с имитацией движений рук, как при беге: а) по команде учителя; б) по команде передающего эстафетную палочку.

**Методические указания.** Движения руками выполняются с большой амплитудой. Учащийся, передающий палочку, должен дать команду «Хоп!» и, увидев вытянутую руку своего партнёра, точно вложить палочку в его руку.

4. В шеренгах (парах) — передача и приём эстафетной палочки в беге на месте.

**Методические указания.** Передача и приём эстафетной палочки выполняются как правой, так и левой рукой.

Необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки.

## *11 класс*

### *Задачи обучения*

1. Закрепить технику передачи и приёма эстафетной палочки.
2. Обучить технике низкого старта с эстафетной палочкой (на первом этапе).
3. Совершенствовать изученные элементы техники и технику эстафетного бега в целом.

### *Упражнения для закрепления техники передачи и приёма эстафетной палочки*

1. Передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук, как при беге.

2. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении шагом.

3. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении в медленном, а затем в быстром беге.

4. Приём и передача эстафеты в парах в беге с ускорением на дистанции до 100 м. Учащиеся начинают ускорение, находясь на расстоянии 1,5 м друг от друга. Закончив передачу, учащийся, бегущий сзади, делает ускорение, а в это время учащийся, принявший палочку, несколько сбрасывает скорость, меняясь с партнёром местами, и т. д. При этом учащиеся бегут всю дистанцию строго по одной дорожке.

5. Передача эстафетной палочки в четвёрках движением руки снизу-вперёд-вверх: а) на месте с имитацией движений рук, как при беге; б) в беге на месте.

**Методические указания.** Учащиеся становятся в колонну по четыре на расстоянии 1–1,5 м друг от друга. Бегун первого этапа правой рукой передаёт эстафетную палочку в левую руку бегуну второго этапа. Бегун второго этапа левой рукой передаёт палочку в правую руку бегуну третьего этапа, бегун третьего этапа передаёт палочку правой рукой в левую руку бегуну четвёртого этапа.

Затем следует команда учителя «Кругом!», и учащиеся производят передачу в обратном направлении.

Для правильной передачи и приёма эстафетной палочки бегуны второго и четвёртого этапов смещаются по отношению к бегунам первого и третьего этапов на полшага в правую сторону.

### *Упражнения для обучения технике низкого старта с эстафетной палочкой*

1. Высокий и низкий старт на повороте дорожки без эстафетной палочки.

2. Высокий старт и стартовый разгон на повороте беговой дорожки с эстафетной палочкой.

3. Низкий старт и стартовый разгон 20–30 м на повороте беговой дорожки с эстафетной палочкой в правой руке.

## *Упражнения для совершенствования техники эстафетного бега в целом*

1. Передача эстафетной палочки каждой парой (связкой) бегунов в своих зонах на полной скорости.

**Методические указания.** Учащихся разделить на пары примерно с одинаковыми скоростными возможностями. Вначале отрабатывается передача эстафеты с первого этапа на второй (из правой руки в левую), затем со второго на третий (из левой руки в правую) и с третьего на четвёртый (из правой руки в левую).

2. Эстафетный бег в парах на дистанции 100 м.

**Методические указания.** Дистанция размечается на три отрезка: 40 м — 20 м (зона передачи) — 40 м. Учащиеся с эстафетной палочкой стоят у линии старта, а их партнёры — в 40 м от линии старта (в начале зоны передачи). Задача состоит в том, чтобы принимающий получил от передающего эстафетную палочку в зоне передачи и пробежал с максимальной скоростью до финиша, расположенного в 40 м от зоны передачи.

Организовать несколько забегов по 2–4 пары в каждом. По результатам забегов определить победителей.

Обращать внимание на соблюдение правил при передаче эстафеты.

3. Эстафетный бег на укороченную дистанцию 4×50 м.

4. Командный эстафетный бег 4×100 м с участием двух и более команд (на выигрыш и на результат).

**Методические указания.** Каждая команда стартует четыре раза с учётом того, чтобы каждый участник команды стартовал на разных этапах. Победителей определить по сумме времени во всех забегах. Следить за соблюдением правил соревнований в эстафетном беге.

5. «Линейная эстафета». Участники команд строятся в колонны. По сигналу первые номера стартуют с эстафетной палочкой, преодолевают определённое расстояние, добегают до стойки, обегают её и возвращаются к своим колоннам. Обязательное условие при передаче эстафеты — обегание строя. Благодаря этому исключается нарушение правил и соблюдается взаимное расположение передающего и принимающего эстафету.

## **Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега**

<b>Элементы техники</b>	<b>Типичные ошибки</b>
Передача эстафетной палочки	1. Вытягивание передающим руки с эстафетной палочкой вперёд до команды «Хоп!», подаваемой для принимающего, или одновременно с

Элементы техники	Типичные ошибки
	<p>командой. Это усложняет попадание палочки между большим и указательным пальцами руки принимающего. За этой ошибкой следуют и ошибочные действия принимающего — он поворачивает голову и начинает ловить эстафетную палочку, ещё больше усложняя передачу.</p> <p>2. Передача эстафетной палочки состоялась, но передающий обогнал принимающего.</p> <p>3. Несвоевременная команда передающего к приёму эстафетной палочки</p>
Приём эстафетной палочки	<p>1. Принимающий эстафету начал бег прежде, чем передающий достиг контрольной отметки. Эта ошибка вызвана в большинстве случаев тем, что учащийся плохо видел отметку или ориентировался на передающего, а не на постановку его ноги на дорожку.</p> <p>2. Принимающий эстафету начал бег с отведённой назад рукой и почти всё время старается повернуть голову для контроля за передачей эстафетной палочки, а это, в свою очередь, вызывает отклонение от нужного направления бега.</p> <p>3. Принимающий эстафету после команды передающего, а иногда и до неё замедлил бег. Это происходит из-за того, что учащийся, чрезмерно акцентируя своё внимание на команде, теряет контроль за скоростью бега.</p> <p>4. Принимающий и передающий бегут по одной и той же стороне дорожки</p>

### Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

#### ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»

Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра масс тела, техники приземления.

Условно прыжок можно разделить на четыре основные части (рис. 18): 1) разбег; 2) отталкивание; 3) полёт; 4) приземление.

*Разбег.* Основная задача — развитие наивысшей (оптимальной) скорости на последних беговых шагах перед отталкивани-

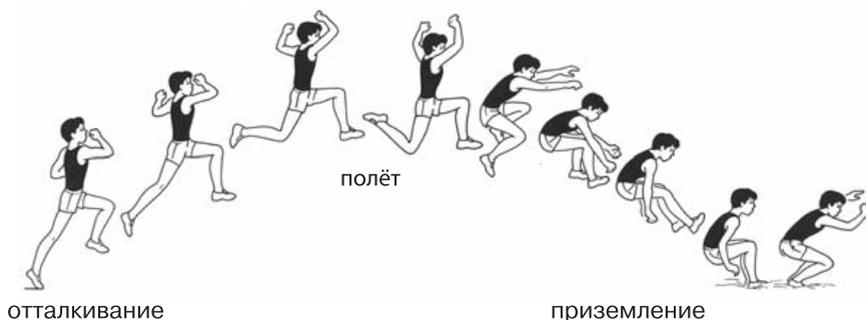


Рис. 18

ем, без потери контроля за своими движениями. Чем выше скорость, тем больше возможность показать высокий результат.

Длина разбега у школьников — 15–25 м. Разбег у девочек на 2–3 м короче, чем у мальчиков.

В разбеге учащиеся должны распределить свои усилия так, чтобы к концу последних 10 м разбега достигнуть максимальной скорости и быть готовым выполнить отталкивание на высокой скорости. Пробегание последних 10 м разбега должно быть с ускорением к месту отталкивания.

Критерием оценки правильного выполнения разбега является коэффициент использования скорости в разбеге, который определяется по формуле

$$K = \frac{V_{\text{разбега на последних 10 м}}}{V_{\text{пробегания 10 м с хода}}}$$

Показатели коэффициента использования скорости, равные 0,9 и выше, считаются хорошими.

На протяжении всего разбега ноги ставят на беговую дорожку с передней части стопы, сохраняя упругость опоры и не «шлёпая» стопой по дорожке.

Длина последнего шага должна быть короче предпоследнего на 15–20 см. На отталкивание нога ставится почти выпрямленной в тазобедренном и коленном суставах.

**Отталкивание.** Основная задача — создание высокой траектории полёта с минимальными потерями горизонтальной скорости, приобретённой в разбеге.

Потери горизонтальной скорости составляют 5–14% и вызваны тем, что толчковая нога ставится впереди ОЦМ тела и изменяется направление движения (вперёд-вверх).

Нога на место отталкивания ставится с пятки ноги, выпрямленной в коленном суставе. Толчковая нога испытывает нагрузку, при отталкивании превышающую в 5–6 раз вес прыгуна.

В конце отталкивания бедро маховой ноги находится в горизонтальном положении.

*Полёт.* Цель полёта — сохранить равновесие тела и подготовиться к приземлению. После быстрого разбега и мощного отталкивания следует высокий взлёт в положении «шага», затем толчковая нога подтягивается к маховой и прыгун, подняв колени согнутых ног к груди, готовится к приземлению.

*Приземление.* Основная задача — коснуться песка в яме как можно дальше от бруска отталкивания, не теряя равновесия. Наиболее выгодное положение перед приземлением характеризуется выносом ног вперёд с высоким подниманием коленей и с небольшим наклоном туловища вперёд. Разгибание ног в коленных суставах и подъём ступней происходят непосредственно перед самым касанием песка. Пятки перед касанием песка должны быть немного ниже таза, а носки «взяты на себя». Как только ступни ног касаются песка, ноги сгибаются в коленях, руки вытягиваются вперёд. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперёд или падением вперёд — в сторону.

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ»**

Обучение прыжкам в длину с разбега можно проводить в спортивном зале с использованием гимнастических матов и на открытой площадке с хорошо взрыхлённой ямой с песком. Для обучения прыжкам желательно иметь несколько мест приземления и разделять класс на несколько подгрупп (отдельно мальчиков и девочек). Некоторые элементы техники прыжка и имитационные упражнения можно выполнять всем одновременно по команде и под счёт учителя.

При ознакомлении учащихся 1–4 классов с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Детальное ознакомление с техникой осуществляется в 5–9 классах. Обучать надо в облегчённых условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью (скорость должна быть такой, чтобы ученики могли контролировать свои движения); отталкивание с повышенной опоры и т. д.

Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

#### *1–2 классы*

##### *Задачи обучения*

1. Обучить технике прыжка в длину с места.
2. Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60–70 см.
3. Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

### *Техника прыжка в длину с места*

И. п. — подойти к линии отталкивания, стопы поставить на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Перед прыжком поднять руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь вперёд так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию.

Резким взмахом руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперёд-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперёд. Приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу. Вовремя присесть и вынести руки вперёд (этим обеспечивается мягкое и устойчивое приземление).

### *Упражнения для обучения устойчивому и мягкому приземлению*

1. Принять позу правильного приземления и сохранять её в течение 3–5 с: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперёд, спина прямая.

2. Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперёд, руки вперёд — в стороны.

3. То же, но выполнить быстро с точной фиксацией позы.

4. Подняться на носки, руки вверх, быстро присесть и принять позу приземления.

5. Встать на гимнастическую скамейку. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полуприсед с отведением рук назад и не задерживаясь, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положение полуприседа, руки вперёд (рис. 19).

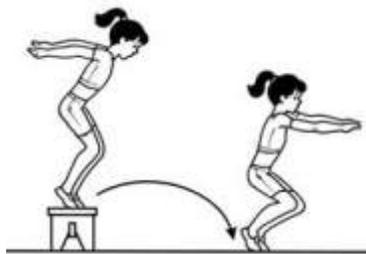


Рис. 19

### *3–4 классы*

#### *Задачи обучения*

1. Закрепить технику прыжка в длину с места.

2. Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70 см.

3. Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега.

4. Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

*Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места*

1. Имитация махового движения руками.

**Методические указания.** Когда руки выносятся вперёд-вверх, приподниматься на носках.

2. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бёдер (коленей) к туловищу.

3. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга.

4. Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.

5. Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат (рис. 20).

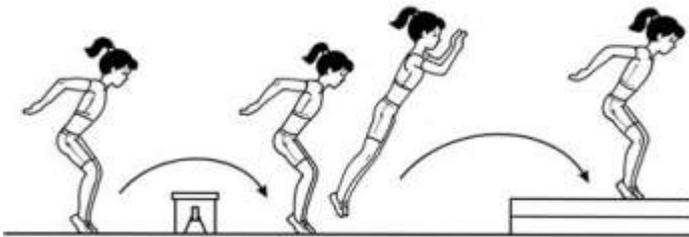


Рис. 20

*Упражнения для закрепления техники отталкивания в прыжках в длину*

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд из круга в круг.

**Методические указания.** Круги делаются из гимнастических обручей, скакалок или рисуются мелом на полу (всего 10–15 кругов).

2. И. п. — стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновременным взмахом рук вперёд-вверх выполнить прыжок и мягко приземлиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие.

3. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3–5 беговых шагов.

## 5 класс

### Задачи обучения

1. Закрепить навыки правильного приземления, приобретённые в начальной школе.

2. Закрепить технику отталкивания в прыжках в длину с разбега.

### *Упражнения для закрепления навыков правильного приземления*

1. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами: а) на точность приземления; б) на заданную длину по ориентирам; в) на максимальный результат.

2. Прыжки в длину с места с высоты 30, 60, 80 см (скамейка, стопка гимнастических матов, положенных друг на друга, тумба, гимнастическая стенка): а) толчком двумя ногами; б) одной ногой.

**Методические указания.** Во время приземления учащиеся должны ставить стопы ног параллельно, примерно на ширину плеч, и, мягко приседая, выносить руки вперёд.

3. Прыжки в длину с высоты с одного шага из и. п. — маховая нога впереди, толчковая сзади.

4. Прыжки в длину с короткого разбега с приземлением в обозначенную зону.

### *Упражнения для закрепления техники отталкивания*

1. Сидя на гимнастической скамейке, руки назад. Выполнить взмах руками вперёд-вверх (как в прыжках в длину с разбега), разгибая ноги, подняться на носки и вернуться в и. п.

2. То же, но с активным выведением бедра маховой ноги вперёд-вверх (до уровня таза).

3. Имитация махового движения руками и маховой ногой при отталкивании из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади (на месте).

**Методические указания.** По команде учителя на счёт «раз» поднять бедро маховой ноги вперёд-вверх, согнув её в колене (голень под бедром), одноимённую руку отвести назад и поднять локтем в сторону, другую руку вывести вперёд. На счёт «два» — и. п.

4. Мах руками и согнутой в колене ногой вперёд-вверх в сочетании с отталкиванием.

5. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7–9 шагов разбега через верёвочку (планку, натянутую резиновую ленту) на высоте 50–70 см, расположенную на расстоянии 1,5 м от места отталкивания (рис. 21).

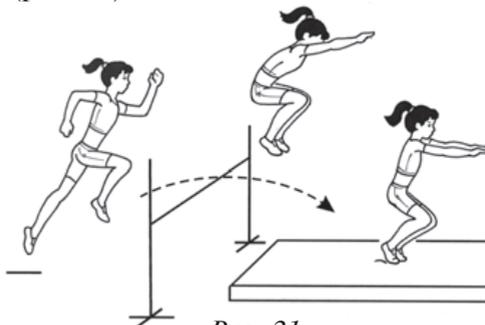


Рис. 21

## 6 класс

### Задачи обучения

1. Закрепить изученные элементы техники прыжков в длину с разбега (приземление, отталкивание).
2. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

### Упражнения для закрепления техники отталкивания в прыжке в длину

1. Имитация движения маховой ноги при отталкивании из и. п. — толчковая нога на всей ступне впереди, маховая сзади (в безопорном положении). Активно вынести согнутую в колене маховую вперёд-вверх до уровня таза и вернуться в и. п.
2. То же с отталкиванием вверх. Руки помогают выполнению отталкивания.

**Методические указания.** Упражнения 1–2 можно выполнять стоя боком к опоре (гимнастической стенке), придерживаясь за неё рукой. Маховую ногу на опору не ставить.

3. Имитация движения плечевого пояса и рук при отталкивании из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища.

**Методические указания.** Одну руку (одноимённую маховой ноге) отвести назад и поднять локтем в сторону (до уровня плеча), другую (согнутую в локтевом суставе) выдвинуть вперёд (кисть на уровне головы). Потянуться туловищем вверх, подняться на носки.

4. В ходьбе на месте имитация движения плечевого пояса и рук при отталкивании.

**Методические указания.** Во время ходьбы на месте с постановкой толковой ноги на опору выполнить движение рук и плечевого пояса, как при отталкивании в прыжках в длину, и подняться на носки.

5. Многократные отталкивания через один шаг в беге с приземлением на маховую ногу (рис. 22).

6. Многократные отталкивания через 3 и 5 шагов в беге с двигательной установкой на выталкивание вперёд-вверх.

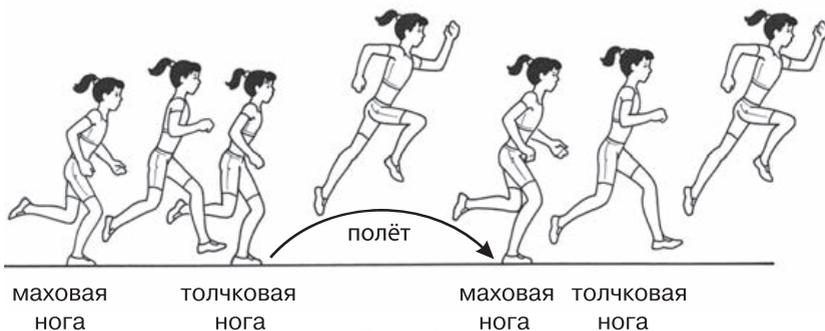


Рис. 22

## 7 класс

### Задачи обучения

1. Обучить движениям в полёте в прыжках в длину с разбега.
2. Обучить ритму последних шагов разбега.

### Упражнения для обучения движениям в полёте

1. Из положения выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге.
2. Отталкивание и полёт «в шаге» с повышенной опоры из и. п. — стоя на гимнастической скамейке, толчковая нога впереди, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад (в безопорном положении). Выполнить мах, отталкивание, затяжной полёт и приземлиться на гимнастические маты.
3. И. п. — стоя на расстоянии одного шага от скамейки, маховая нога впереди, толчковая сзади. Выполнить шаг толковой ногой на скамейку, отталкивание, затяжной полёт «в шаге», приземление.
4. То же, но стоя на расстоянии двух шагов от скамейки (толчковая нога впереди, маховая сзади).
5. Прыжки на возвышение (стопку гимнастических матов) с 1–4 шагов разбега с приземлением в положении «шага».
6. То же через различные вертикальные препятствия: планку, резиновую ленту, гимнастическую скамейку, невысокий барьер и т. п.
7. То же, но с приземлением на две ноги.

**Методические указания.** Выполняя упражнения 5–7, учащиеся привыкают отталкиваться с высоким выносом бедра маховой ноги.

8. Прыжки в длину с короткого разбега через вертикальное препятствие (планку, верёвку, резиновую ленту, барьер) высотой 40–50 см, установленное на расстоянии, равном половине прыжка от места отталкивания.

9. Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги» с отталкиванием от гимнастического мостика.

**Методические указания.** В прыжках после вылета в положении «шага» не следует спешить подтягивать толчковую ногу к маховой, так как раннее выполнение группировки увеличивает вращательный момент тела вперёд и вызывает потерю равновесия в полёте. Всё это заставляет учащегося раньше времени выполнять приземление (раннее опускание ног). На движения рук в полёте не обращать внимания.

10. Прыжки в длину с 5–7 шагов разбега через 3–4 вертикальных препятствия (гимнастические скамейки, легкоатлетические барьеры, натянутая резиновая лента и т. п.) с отталкиванием толковой ногой.

## 8–9 классы

### *Задачи обучения*

1. Совершенствовать отдельные элементы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Подобрать индивидуальный разбег для каждого учащегося.
3. Закрепить технику прыжка в длину с полного разбега.

### *Упражнения для совершенствования техники отталкивания*

1. Имитация отталкивания из и. п. — стоя боком к гимнастической скамейке, толчковая нога на скамейке, маховая на опоре внизу, разгибая толчковую ногу, активно вынести согнутую в колене маховую вверх. Подняться на переднюю часть стопы толчковой ноги, туловище прямо.

2. То же с отталкиванием вверх. Руки помогают выполнению отталкивания.

3. Отталкивание вверх из и. п. — стойка на колене маховой ноги, туловище прямо: а) на месте; б) с продвижением вперёд; в) с прыжком в яму с песком (или на гимнастический мат) и приземлением на две ноги.

4. Имитация постановки толчковой ноги на место отталкивания из и. п. — стоя на маховой ноге, толчковая нога согнута в колене в безопорном положении перед маховой. Активно поставить толчковую ногу на опору «загребающим» движением «под себя» и вывести бедро маховой ноги вверх до уровня таза.

5. Из и. п. маховая нога и противоположная рука впереди сделать шаг толчковой ногой вперёд, высоко поднимая бедро, с постановкой её на опору «загребающим» движением «под себя» и активным движением маховой ногой вперёд-вверх.

### *Упражнения для совершенствования техники разбега*

1. Из стандартного положения с места, когда одна нога впереди, начинать бег в наклоне с высокого старта с постепенным увеличением скорости.

2. Разбег по прямой линии (или коридору шириной 30–35 см, обозначенному резиновой лентой, шпагатом, мелом и т. п.) с пробеганием условного места отталкивания.

3. Прыжки с разбега способом «согнув ноги», выполняемого по прямой линии, обозначенной мелом или белой липкой лентой на полу (или коридору шириной 25–30 см), на возвышение из гимнастических матов.

4. Прыжки в длину с разбега с двигательными установками на высокий взлёт, длинный мах.

5. Бег с ускорением по дорожке с обозначением отталкивания на беговом шаге 8–10 м и последующим пробеганием по инерции.

## 10–11 классы

### *Задачи обучения*

1. Совершенствовать отдельные элементы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

2. Научить учащихся выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега.

При совершенствовании техники прыжка в длину с разбега решается и целый ряд частных задач:

1. Повышение скорости разбега.
2. Достижение стабильности разбега (начало разбега, бег по разбегу, выполнение последних шагов разбега).
3. Повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановке толчковой ноги на опору.
4. Достижение равновесия в полёте при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании.
5. Совершенствование ритма разбега.

**Методические указания.** Основными средствами решения этих задач служат прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбега и различные специальные подготовительные упражнения (см. учебный материал 1–9 классов).

#### *Упражнения*

1. Из полуприседа оттолкнуться двумя ногами вверх и приземлиться в положение выпада (маховая нога впереди). Туловище держать прямо.

2. И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади. Вынести согнутую в колене маховую вперёд-вверх до уровня таза и держать 3–5 с.

3. Прыжки с отталкиванием через шаг по гимнастическим матам.

**Методические указания.** Расстояние между матами должно быть таким, чтобы можно было выполнить на каждом из них только один промежуточный шаг: приземление на маховую ногу — шаг на толчковую — отталкивание — полёт «в шаг» и т. д.

4. Прыжки с короткого разбега «через зоны». Двумя параллельными линиями на полу обозначается широкое препятствие, причём расстояние всё время увеличивается в одну сторону. Первый прыжок ученики выполняют через самую короткую «зону», затем после каждой попытки выполняют прыжок через более широкую зону.

5. Имитация приземления из и. п. — сидя на гимнастическом мате с прямыми ногами, согнуть ноги, подтянуть колени к груди и резко выбросить их вперёд, подав вперёд руки и туловище.

#### **Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»**

<b>Элементы техники</b>	<b>Типичные ошибки</b>
Разбег и подготовка к отталкиванию	1. Чрезмерно быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием.

Элементы техники	Типичные ошибки
	2. Растягивание последних 2–4 шагов в разбеге, и особенно последнего. 3. На последних шагах разбега излишний наклон туловища вперёд. 4. Напрыгивание на место отталкивания
Отталкивание	1. Далёкое, стопорящее выставление вперёд на место отталкивания толчковой ноги (постановка ноги упором в пятку). 2. Излишний наклон туловища вперёд или назад. 3. Отталкивание заканчивается неполным разгибанием толчковой ноги. 4. Низкий подъём бедра маховой ноги в момент окончания отталкивания. 5. Недостаточно активная работа рук
Полёт	1. Несоблюдение положения «шага» в полёте. 2. Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета «в шаг». 3. Сильный наклон туловища вперёд (закручивание). 4. Недостаточно высокое поднятие ног перед приземлением. 5. Преждевременное опускание ног перед приземлением
Приземление	1. Жёсткое приземление, натываясь на прямые ноги. 2. Приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно). 3. Падение назад, ближе следа, оставленного ногами

### Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

Прыжок в высоту условно разделить на четыре основные части (рис. 23): 1) разбег; 2) отталкивание; 3) переход через планку; 4) приземление.

*Разбег* состоит из 6–8 беговых шагов и выполняется по прямой линии под углом 30–45° к планке со стороны маховой ноги.



*Рис. 23*

По мере приближения к месту отталкивания скорость разбега постепенно увеличивается. Оптимальная скорость разбега — 5,5–7 м/с. В разбеге ступни ног ставятся прямолинейно вдоль линии разбега. Руки работают в обычной беговой координации.

Самый длинный шаг — предпоследний. Последний шаг выполняется быстро за счёт уменьшения его длины на 20–30 см по сравнению с предпоследним шагом.

Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, с пятки и сразу же включается в отталкивание. На последнем шаге руки отводятся назад.

**Отталкивание.** Производится дальней от планки ногой на расстоянии 60–80 см (т. е. 2–3 стопы) от проекции планки. При толчке левой ногой планка находится справа от прыгуна.

Эффективному отталкиванию способствует широкое и быстрое маховое движение правой (левой) ногой, начинающееся сразу же после отрыва её от опоры в последнем шаге, ещё до касания земли пяткой толчковой ноги. Мах выполняется прямой ногой (ускоренно, с большой амплитудой), которая в высшей точке может слегка согнуться в колене.

Чтобы мах выполнялся прямой ногой не ниже горизонтального положения, необходимо носок маховой ноги «взять на себя».

Во время отталкивания туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх-вперёд на уровень головы или чуть выше (кисти рук), что способствует более мощному отталкиванию. Мах выполняется одновременно руками и ногой. Он должен совпадать с направлением разбега. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги.

**Полёт (переход через планку).** В фазе полёта прыгун продолжает тянуться маховой ногой и руками вверх. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Затем маховая нога активно опускается за планку, толчковая нога переносится через неё.

**Приземление** осуществляется боком к планке на прямую маховую ногу, затем на толчковую. Приземление выполняется в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега, или в условиях зала — на стопку гимнастических матов.

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

Начальное обучение прыжкам в высоту целесообразно проводить в спортивном зале фронтальным или групповым методом выполнения упражнений.

При проведении прыжков через планку необходимо специально оборудовать места для безопасного приземления. Для этого укладывают несколько слоёв гимнастических матов.

Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через натянутую резиновую ленту (шириной не менее 5 см), гимнастические скамейки, планку. Направление разбега и место отталкивания рекомендуется обозначить мелом или белой клейкой лентой.

Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. Целесообразно выполнять прыжковые упражнения с левой и правой ноги до тех пор, пока школьнику не станет ясно, с какой ноги для него отталкивание более эффективно и удобно. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

Специальные упражнения для обучения прыжкам в высоту с разбега согласно изучаемым элементам техники подразделяются на следующие группы:

- 1) для освоения маховых движений ноги и рук;
- 2) для освоения отталкивания;
- 3) для освоения отталкивания в сочетании с последними 2–3 шагами разбега и с разбегом в целом;
- 4) для освоения движений в полёте.

Сложность специальных подготовительных упражнений повышается посредством соединения элементов в комбинации при их выполнении сначала на месте, затем в движении (ходьбе и беге), с помощью ориентиров и без них.

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнений, изложенных в разделе «Развитие скоростно-силовых способностей».

В начальной школе учащихся обучают основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», в 5–9 классах осуществляется детальное ознакомление с техникой прыжка и её закрепление, а в 10–11 классах — совершенствование элементов техники и техники прыжка в целом.

### *1–4 классы*

#### *Задачи обучения*

1. Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
2. Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3–5 шагов разбега.

### *Упражнения*

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.

2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.

**Методические указания.** Место постановки толчковой ноги на отталкивание обозначается кругом на расстоянии 1–1,5 ступни от планки. Под углом 30–40° по отношению к планке проводится прямая линия. Учащиеся идут по ней частыми короткими шагами и, попадая на обозначенное место отталкивания, последовательно переносят маховую, а затем толчковую ногу через планку, установленную на высоте 30–40 см.

Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения (в направлении продолжения линии разбега). Место опускания маховой ноги обозначается кругом впереди, по ходу движения.

3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.

4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

## *5 класс*

### *Задачи обучения*

1. Обучить технике отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.

2. Обучить правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания.

**Методические указания.** Придерживаясь одного из основных принципов педагогики — «от главного к второстепенному», обучение технике прыжка начинают с отталкивания. Оно состоит из маховых движений ноги и рук, сгибания и разгибания толчковой ноги при непосредственном участии мышц туловища.

Важное значение в отталкивании имеет согласованность маховых движений ноги и рук с работой толчковой ноги.

Обучение прыжку следует начинать с маховых движений. Разученные элементы нужно последовательно соединять в связки. Не следует спешить с переходом к следующему упражнению или соединять два элемента до тех пор, пока хотя бы один из них не будет выполняем достаточно хорошо.

### *Упражнения для обучения технике отталкивания*

1. Маховые движения свободной ногой вперёд-вверх, держась рукой за рейку гимнастической стенки.

**Методические указания.** Движения маховой ногой выполнять с большой амплитудой с акцентированным ускорением вперёд-вверх, носок стопы взять на себя.

Опорную (толчковую) ногу не сгибать в колене. В конце махового движения подняться на носок толчковой ноги. Туловище держать прямо.

**Ошибки:** 1. Маховая нога отводится назад прямой (не согнутой в коленном суставе). 2. Маховая нога недостаточно отводится назад. 3. Подседание на толчковой ноге в момент выхода вперёд маховой ноги. 4. Носок маховой ноги оттянут. 5. Маховая нога выносится вперёд согнутой в коленном суставе.

2. То же, но в сочетании с маховым движением одноимённой руки и подъёмом на переднюю часть стопы толчковой ноги.

3. Маховые движения ногой и одноимённой рукой с последующим отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу, держась за рейку гимнастической стенки.

4. Стоя на толчковой ноге, руки и маховая нога, согнутая в колене, отведены назад на замах. Выполнить активное движение маховой ногой вперёд-вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх, оттолкнуться и вернуться в и. п.

**Методические указания.** Упражнение выполнять непрерывно 3—4 раза. Взлёт вертикально вверх. Туловище держать прямо, не наклонять к маховой ноге. Приземляться на толчковую ногу. Маховую ногу на опору не ставить. Следить за сохранением равновесия.

5. Отталкивание вверх в сочетании с маховыми движениями прямой ногой и руками из и. п. — толчковая нога впереди.

**Методические указания.** Маховое движение выполнять с ускорением. Отталкивание вертикально вверх. Туловище держать прямо. Приземляться на толчковую ногу.

## *6 класс*

### *Задачи обучения*

1. Закрепить технику отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками.

2. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

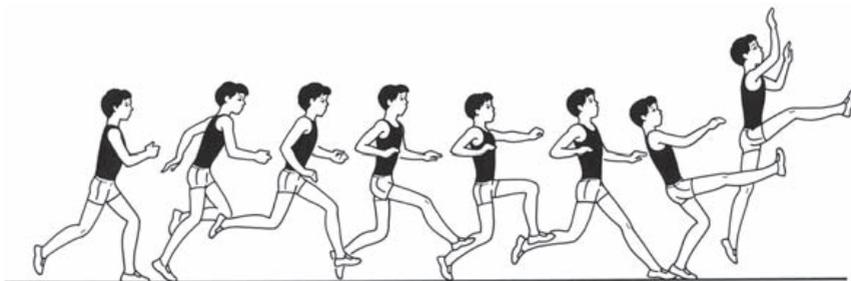
### *Упражнения для закрепления техники отталкивания*

1. Отталкивание с места с выполнением активного движения прямой маховой ногой вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх из и. п. — толчковая нога впереди.

2. Отталкивание вверх в сочетании с маховыми движениями прямой ногой и руками с одного шага из и. п. — маховая нога впереди.

3. Отталкивание в сочетании с маховыми движениями прямой ногой и руками с двух шагов из и. п. — толчковая нога впереди.

4. Отталкивание в сочетании с маховыми движениями прямой ногой и руками с трёх шагов из и. п. — маховая нога впереди (рис. 24).



И.п. – маховая нога впереди      1-й шаг      2-й шаг      3-й шаг      отталкивание

*Рис. 24*

## *7 класс*

### *Задачи обучения*

1. Закрепить технику разбега в сочетании с отталкиванием.
2. Обучить технике перехода через планку.

### *Упражнения для обучения технике перехода через планку*

1. Перешагивание через планку (гимнастическую скамейку, натянутую резиновую ленту) с места из и. п. — стоя боком к планке, прямая маховая нога поднята вверх, носок стопы «взят на себя». Толчком дальней от планки опорной ноги перешагнуть через планку с приземлением на маховую ногу. Высота планки должна быть на уровне коленей (или чуть выше).

2. Стоя боком к планке (под углом 30–40°) со стороны маховой ноги, толчковая нога впереди, туловище прямо. Перенести последовательно через планку прямую маховую, а затем толчковую ногу.

3. То же, но в прыжке.

4. Преодоление планки способом «перешагивание» с одного шага (прыжком) из и. п. — маховая нога впереди.

5. Преодоление планки прыжком с небольшого разбега с применением тех же движений перешагивания.

## *8–9 классы*

### *Задачи обучения*

1. Совершенствовать отдельные элементы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

2. Подобрать индивидуальный разбег для каждого учащегося.

3. Закрепить технику прыжка в высоту с полного разбега.

### *Упражнения*

1. Маховые движения свободной ногой из и. п. — стоя на толчковой ноге боком к гимнастической стенке и держась за неё рукой на уровне груди.

2. Доставка стопой маховой ноги высоко подвешенных ориентиров (натянутая резиновая лента, цветные ленточки, мячи и др.) после имитации отталкивания из и. п. — толчковая нога впереди.

3. То же, но в прыжке (рис. 25).

4. То же, но с одного и трёх шагов разбега из и. п. — маховая нога впереди.

5. Отталкивание с 1, 2, 3 шагов с приземлением толчковой ногой на возвышение (стопку гимнастических матов): а) с прямого разбега; б) под углом 30–40°.

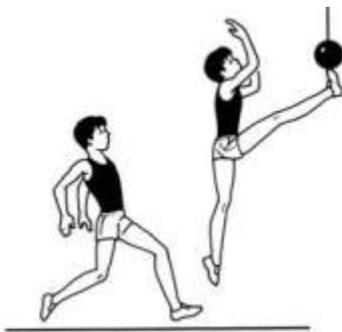


Рис. 25

## 10–11 классы

### Задачи обучения

1. Совершенствовать отдельные элементы техники и технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на оптимальной (доступной) высоте.

2. Научить учащихся выполнять прыжок в высоту на максимальный результат с полного разбега на оптимальной скорости.

### Упражнения

1. Маховое движение прямой ногой и руками из положения полуприседа.

2. То же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу.

3. И. п. — толчковая нога, согнутая в колене, на гимнастической скамейке, маховая нога на полу, руки отведены назад:

а) имитация отталкивания — выполнить активное разгибание толчковой ноги в сочетании с маховыми движениями ногой и руками, после чего, мягко опускаясь, вернуться в и. п.;

б) отталкивание от гимнастической скамейки в сочетании с маховыми движениями вверх-вперёд, с последующим приземлением толчковой ногой на гимнастический мат, расположенный за скамейкой.

**Методические указания.** Упражнение выполняется с левой или правой стороны скамейки, в зависимости от того, какая нога у учащихся толчковая.

4. Стоя на расстоянии одного шага от гимнастической скамейки, маховая нога впереди. Выполнить шаг толчковой ногой на скамейку, отталкивание, взлёт и приземление на толчковую ногу на гимнастический мат, расположенный за скамейкой.

5. Отталкивание вверх-вперёд на каждый второй шаг в медленном беге на 15–20 м с приземлением на толчковую ногу.

## Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Элементы техники	Типичные ошибки
Разбег и подготовка к отталкиванию	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильный угол разбега.</li> <li>2. Снижение скорости разбега перед отталкиванием.</li> <li>3. Непостоянность длины беговых шагов (попытки «подобрать» шаги при подбегании к месту отталкивания).</li> <li>4. Близкая (по отношению к планке) постановка толчковой ноги на место отталкивания.</li> <li>5. Отсутствие ритма разбега.</li> <li>6. Разбег выполняется непрямолинейно</li> </ol>
Отталкивание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мах согнутой ногой.</li> <li>2. Мах ногой не по направлению разбега, а в сторону планки.</li> <li>3. Неполное разгибание толчковой ноги</li> </ol>
Полёт (переход через планку)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон туловища назад.</li> <li>2. Чрезмерный наклон туловища вперёд к маховой ноге</li> </ol>
Приземление	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приземление одновременно на обе ноги.</li> <li>2. Приземление с падением назад</li> </ol>

### Метание малого мяча

#### ТЕХНИКА МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА

Вес малого мяча — 150 г. Диаметр мяча — 58–62 мм. Метание мяча производится в сектор 29° или коридор шириной 10 м. Способ метания мяча — одной рукой из-за спины через плечо.

Метание мяча выполняется с места или разбега. Наибольшая дальность броска достигается при метании с разбега. Дальность полёта малого мяча зависит от начальной скорости его вылета, угла вылета (оптимальный угол вылета мяча — 40–43°), сопротивления воздушной среды и высоты, на которой мяч покидает руку в момент вылета. В свою очередь, скорость вылета мяча зависит от величины силы, приложенной к мячу, длины пути воздействия силы на снаряд и времени приложения силы. Иначе говоря, результат в метании мяча находится в прямой зависимости от скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства метателя.

Условно метание мяча можно разделить на четыре основные части (рис. 26): 1) исходное положение перед разбегом; 2) разбег; 3) финальное усилие; 4) торможение после броска.



Рис. 26

**Исходное положение.** В исходном положении перед разбегом метатель встаёт левой ногой на контрольную отметку, мяч над плечом. Разбег начинается с правой ноги.

**Разбег** состоит из двух частей.

*1-я часть* — предварительная (6–8 беговых шагов) — от начала разбега (исходного положения) до контрольной отметки, т. е. отметки, от которой начинается отведение руки с мячом назад и выполнение бросковых шагов;

*2-я часть* — заключительная — от контрольной отметки до линии броска с выполнением четырёх бросковых шагов.

Разбег выполняется с постепенным увеличением скорости. Во время разбега мяч нужно держать в согнутой руке впереди плеча. На контрольную отметку метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), с которой начинается отведение мяча назад на два шага.

Отведение малого мяча выполняется двумя способами: 1) дугой вперёд-вниз-назад; 2) прямо-назад.

После второго шага рука с мячом полностью отведена назад до уровня плеча и выпрямлена в локтевом суставе.

Затем следует третий шаг. Его называют скрестным, так как правая нога обгоняет левую и ставится скрестно перед левой с пятки.

Четвёртый шаг выполняется левой ногой, которая быстро выносится вперёд и ставится на пятку с последующим переходом на всю стопу (носком внутрь). С постановкой левой ноги на опору начинается заключительная фаза метания — финальное усилие.

**Финальное усилие** начинается из положения, когда масса тела находится на правой согнутой ноге, а левая выпрямленная нога выставлена вперёд. Туловище обращено левым боком к направлению метания, отведённая назад рука с мячом прямая. Вначале включаются в работу мышцы ног, а затем — туловища и руки. Движения в финальном усилии вращательно-поступательные. Ось вращения — левая стопа — левое плечо. Метатель разгибает согнутую правую ногу, одновременно поворачиваясь на передней части стопы, выводит вперёд правую сторону таза, опережая движение плечевого пояса и руки с мячом. В результате этого метатель оказывается в положении «натянутый лук» и начинает бросок. Используя опору левой ноги, метатель резко начинает рывковое выпрямление тела вперёд-вверх, заканчивая это движение «хлестом» всей руки и в последнюю очередь кисти.

Все действия метателя в фазе финального усилия направлены на сообщение малому мячу максимальной скорости под оптимальным углом вылета к горизонту.

**Торможение после броска.** После выпуска малого мяча метатель по инерции продолжает движение вперёд, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. Чтобы погасить скорость движения тела, следует выполнить быстрый шаг правой ногой вперёд (т. е. прыжок-перескок на правую ногу через левую).

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА

Обучение метанию малого мяча можно проводить в школьном спортивном зале или на пришкольном стадионе либо спортивной площадке.

Выполнять упражнения целесообразно в шеренге, разомкнутой на вытянутые руки. Все упражнения выполняются групповым или фронтальным методом. После того как все учащиеся выполняют метание, даётся команда учителя собрать мячи.

Следующий бросок можно выполнять в обратную сторону, повернувшись кругом (для увеличения плотности занятия). Для лучшей организации метания рекомендуется подавать команды «Приготовились!», «Можно!» или, разделив упражнение на части, проводить его под счёт. Для лучшего усвоения элементов техники необходимо включать в занятие имитационные упражнения и выполнять их перед бросками.

Во избежание травм локтевого сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть с мячом проносилась над плечом, а не через сторону.

Обучение элементам техники метания малого мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т. е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега.

Для формирования у учащихся навыка метания малого мяча на дальность рекомендуется такая последовательность обучения:

1. Научить правильному держанию мяча и бросковому движению из-за головы с места и с нескольких шагов, находясь лицом в сторону метания.

2. Обучить метанию с места, стоя левым боком в сторону броска. Научить положению «натянутый лук» и хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

3. Обучить выполнению скрестного шага.

4. Обучить отведению руки с мячом на два шага.

5. Обучить выполнению четырёх бросковых шагов в их сочетании.

6. Обучить разбегу и метанию малого мяча с полного разбега.

7. Совершенствовать технику метания малого мяча с места и с разбега.

На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи, мячи, изготовленные из пенопласта, используемого для упаковки бытовой техники (ножом вырезать шар размером с теннисный мяч или чуть больше), поролон и т. п. Такие мячи после броска не отскакивают и не раскатываются во все стороны. Их можно быстро и легко собрать.

Очень важно развивать у учащихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника. Необходимо включать в разминку упражнения для растягивания мышц и связок, активно участвующих в броске.

## *1 класс*

### *Задачи обучения*

1. Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.

2. Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.

3. Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2×2 м) с расстояния 3–4 м.

*Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча*

**Методические указания.** Сначала необходимо ознакомить учащихся с правильным держанием малого мяча. Мяч удерживается фалан-



Правильно

Рис. 27



Неправильно

Рис. 28

гами пальцев метящей руки. Три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку (рис. 27).

Учитель показывает правильное держание мяча, после чего просит учеников поднять руку с мячом и проверяет расположение пальцев, удерживающих мяч.

При обучении правильному хвату надо следить, чтобы учащиеся не держали мяч излишне крепко. При держании мяча кисть находится над плечом на уровне головы или чуть выше.

*Типичные ошибки:* мяч лежит на ладони, все пальцы обхватывают его или же он удерживается большим и указательным пальцами (рис. 28).

1. Встать лицом к направлению метания, ноги на ширине плеч. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе, находится над головой. Имитация замаха, туловище наклонить назад, руку с мячом отвести назад за голову. Зафиксировать положение в течение 2–3 с и вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Выполнить замах и имитацию броска.

**Методические указания.** Основное внимание обращать на правильное разгибание руки в локтевом суставе. Рука с мячом проходит высоко над плечом, локоть вниз не опускается.

3. И. п. — то же. Выполнить замах, ударить мячом о пол перед собой. Поймать мяч двумя руками.

4. И. п. — то же. Выполнить замах и бросок мяча вверх над собой. Поймать мяч двумя руками.

5. Метание мяча вперёд-вверх из и. п. — стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.

## 2 класс

### Задачи обучения

1. Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние.

2. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.

*Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель*

1. Стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. Метание малого мяча с места в различные горизонтальные цели с расстояния 4–5 м в круги разного диаметра; гимнастические

обручи, лежащие на полу; поперечные полосы, начерченные на полу или земле на расстоянии 100 см друг от друга с цифровыми обозначениями (рис. 29).

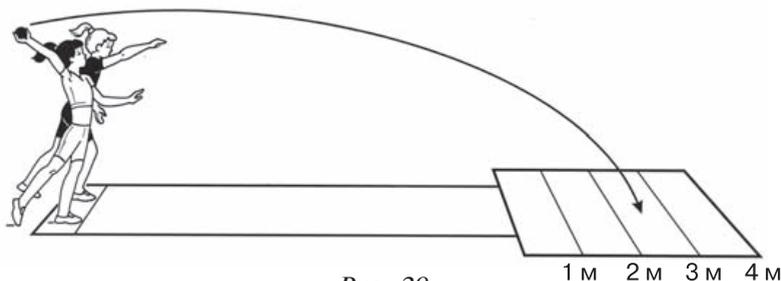


Рис. 29

2. Стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.

### *3 класс*

#### *Задачи обучения*

1. Закрепить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.

2. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 4–5 м.

#### *Упражнения для закрепления техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо»*

1. Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди — на дальность и заданное расстояние.

2. Имитация и метание малого мяча из и. п. — стоя на правой ноге, левая впереди слегка приподнята над опорой. Бросковое движение рукой выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору (не раньше).

3. Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.

4. Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди.

5. Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.

### *4 класс*

#### *Задачи обучения*

1. Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.

2. Обучить технике метания малого мяча с места из и. п. — стоя боком в направлении метания.

3. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 5–6 м.

*Упражнения для закрепления техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания*

1. Метание мяча с места на дальность отскока от пола.

2. Метание мяча с места в стену на дальность отскока.

3. Метание малого мяча через верёвку (резиновую ленту, волейбольную сетку), натянутую на высоте 2,5–3 м, с расстояния 8–9 м.

4. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.

*Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель.*

1. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 5–6 м.

2. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 5–6 м: а) стоя лицом в направлении метания; б) стоя боком в направлении метания.

## *5 класс*

### *Задачи обучения*

1. Обучить хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

2. Обучить выходу в положение «натянутый лук» в финальном усилии.

3. Обучить метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.

4. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6–8 м.

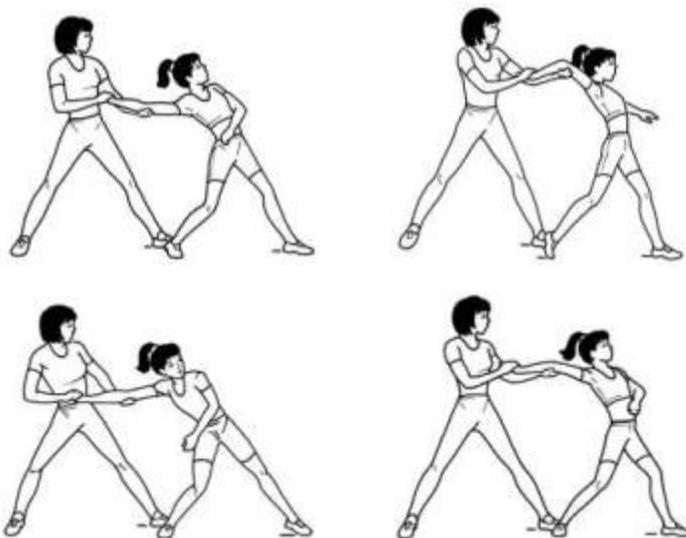
*Упражнения для обучения выходу в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия*

1. Стоя левым боком в направлении метания (в положении «замаха») имитация выхода в положение «натянутый лук» с помощью учителя (рис. 30).

**Методические указания.** Учитель, стоя сбоку-сзади, придерживает за кисть и под локоть метаемую руку ученика и направляет её движение при повороте туловища в направлении броска.

2. Стоя левым боком в направлении метания (в положении «замаха») имитация выхода в положение «натянутый лук» без помощи.

**Методические указания.** Движение начинается с разгибания правой ноги вперёд-вверх с поворотом пяткой наружу и одновременного поворота бедра налево. Затем, опираясь на упруго стоящую левую ногу, следует повернуть туловище налево.



*Рис. 30*

3. Метание малого мяча с места на технику из и. п. — стоя левым боком в направлении метания.

**Методические указания.** Поворачиваясь грудью вперёд, пройти через положение натянутого лука и выбросить мяч под оптимальным углом хлёстким движением правой руки.

### *6 класс*

#### *Задачи обучения*

1. Закрепить хлёсткое движение метаемой руки в финальном усилии.
2. Закрепить выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии.
3. Обучить технике выполнения скрестного шага.
4. Обучить технике метания малого мяча на дальность с двух и трёх бросковых шагов.
5. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 8–10 м.

#### *Упражнения для закрепления хлёсткого движения метаемой руки в финальном усилии*

1. Имитация заключительного броскового движения рукой из и. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, левая нога впереди, правая рука удерживает растянутый резиновый жгут (ленту), закреплённый на уровне плеча за рейку гимнастической стенки. Сгибание и разгибание метаемой руки в локтевом суставе.
2. Имитация хлёсткого броскового движения рукой из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, правая

согнутая рука вверх. Разгибая руку в локтевом суставе и сгибая кисть, имитировать бросок малого мяча (в конце движения пальцы должны коснуться ладони).

**Методические указания.** Выполнять расслабленной рукой в медленном, среднем и быстром темпе. В конечном положении локоть правой руки оставлять на уровне головы.

3. Имитация броскового движения правой рукой, с включением в работу туловища и ног, из и. п. — стойка ноги врозь. Наклон назад (прогнуться), ноги слегка согнуть в коленных суставах, правую расслабленную руку отвести назад (положение «замаха»). За счёт активного (согласованного) разгибания ног, туловища и правой руки выполнить заключительную часть финального усилия.

4. То же, но с мячом в руке (без выполнения броска).

5. Бросок мяча хлестким движением рукой в пол с последующим отскоком через верёвку (резиновую ленту), натянутую на высоте 2 м (рис. 31).

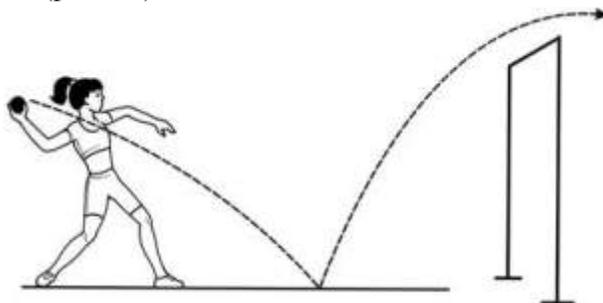


Рис. 31

*Упражнения для обучения технике выполнения скрестного шага*

1. Имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком в направлении метания, выпрямленная правая рука отведена в сторону на уровне плеча. Вес тела на правой согнутой ноге, левая нога на расстоянии 2,5–3 стоп от правой, а левая рука полусогнута перед грудью. Выполнить шаг правой ногой скрестно перед левой и вернуться в и. п. Расстояние между стопами в скрестном шаге — 30–50 см.

2. И. п. — стоя левым боком в направлении метания, правая согнутая нога скрестно перед левой (в безопорном положении):

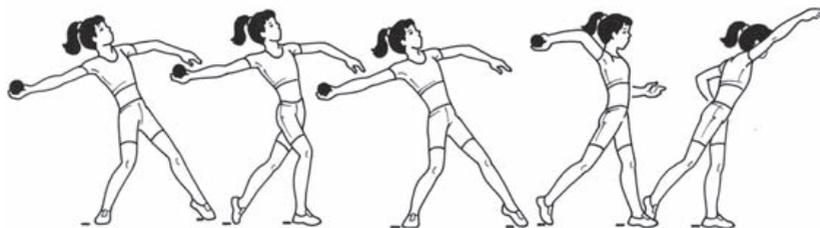
а) сделать небольшой прыжок с левой ноги на правую, левую ногу вывести вперёд без постановки на опору;

б) то же, но с постановкой левой ноги на опору.

3. И. п. — стоя левым боком в направлении метания, ноги врозь, правая рука отведена в сторону на уровне плеча:

а) сделать два шага — скрестный скачкообразный шаг правой ногой и шаг левой ногой без поворота туловища в сторону метания (положение перед финальным усилием);

- б) имитация метания малого мяча с двух бросковых шагов;
- в) метание малого мяча с двух шагов на технику и на дальность (рис. 32).



И.п. – скрестный шаг

Рис. 32

**Методические указания.** Следить за тем, чтобы метающая рука в финальном усилии проходила над плечом локтем вперед-вверх.

### 7 класс

#### Задачи обучения

1. Закрепить технику выполнения скрестного шага.
2. Закрепить технику метания малого мяча с трёх бросковых шагов.
3. Обучить отведению руки с малым мячом на два шага и метанию с четырёх бросковых шагов.
4. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 10–12 м.

### 8 класс

#### Задачи обучения

1. Обучить отведению малого мяча на два шага в ходьбе и медленном беге.
2. Обучить технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега.
3. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12–16 м.

#### Упражнения для обучения отведению малого мяча в ходьбе и беге

1. Отведение малого мяча на два шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди на контрольной отметке (линии), мяч в полусогнутой руке над плечом, кисть на уровне головы.
2. Отведение малого мяча на два шага в ходьбе после выполнения двух предварительных шагов до контрольной отметки из и. п. — левая нога впереди.
3. Отведение малого мяча на два шага в ходьбе после выполнения четырёх предварительных шагов до контрольной отметки.

4. Отведение малого мяча на два шага в беге после выполнения четырёх беговых шагов до контрольной отметки.

5. Отведение малого мяча на два шага в беге после выполнения четырёх беговых шагов до контрольной отметки с последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой.

## *9 класс*

### *Задачи обучения*

1. Обучить торможению (остановке) после броска малого мяча.  
2. Совершенствовать технику метания малого мяча с места и с разбега (на дальность).

3. Закрепить навык метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12–18 м.

### *Упражнения для обучения торможению после броска малого мяча*

1. Перескок с левой ноги на правую из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди.

2. То же, но с имитацией броска мяча.

3. Имитация броска малого мяча из и. п. — стоя левым боком в направлении метания с последующим перескоком с левой ноги на правую.

### *Упражнения для совершенствования техники метания малого мяча на дальность*

1. Броски теннисного мяча в землю (перед собой) на высоту отскока, с акцентом на хлёсткое движение предплечья и кисти.

2. Имитация и метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя левым боком в направлении броска (если метание производится правой рукой): а) с места; б) с одного шага; в) с двух шагов.

3. Отведение малого мяча на два шага из и. п. — стоя лицом по направлению броска, левая нога на контрольной отметке, мяч в полусогнутой руке над плечом, кисть на уровне головы.

4. Имитация и метание малого мяча с четырёх бросковых шагов.

5. Отведение мяча на два шага в ходьбе и медленном беге.

## *10–11 классы*

### *Задачи обучения*

1. Совершенствовать технику метания малого мяча с полного разбега.

2. Совершенствовать навык метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

### *Упражнения для совершенствования техники метания малого мяча с полного разбега*

1. Имитация и метание малого мяча с четырёх бросковых шагов.

2. Отведение мяча на два шага в ходьбе и медленном беге.
3. Бег скрестным шагом 15–20 м, повернувшись левым боком в сторону движения.
4. Метание малого мяча после выполнения нескольких скрестных шагов.
5. Бег 15–20 м с мячом в руке, держа его над плечом на уровне головы.
6. Пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку, обозначающую начало бросковых шагов.
7. Имитация метания малого мяча с 8–10 шагов разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов.
8. Метание малого мяча с полного разбега (12–15 м) на дальность в коридор шириной 10 м.

### **Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча**

<b>Элементы техники</b>	<b>Типичные ошибки</b>
Держание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мяч лежит на ладони, все пальцы плотно обхватывают его.</li> <li>2. Мяч удерживается большим и указательным пальцами</li> </ol>
Предварительный разбег (до контрольной отметки)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напряжённое держание руки с мячом.</li> <li>2. Излишне быстрое начало разбега.</li> <li>3. Снижение скорости разбега перед контрольной отметкой (перед отведением руки с мячом назад)</li> </ol>
Бросковые шаги	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отведение руки с мячом назад производится через сторону (дугообразным движением).</li> <li>2. Отведение руки с мячом назад на один шаг.</li> <li>3. Отведение руки с мячом без поворота плечевого пояса вправо.</li> <li>4. Неполное выпрямление руки с мячом при отведении назад (рука согнута в локтевом суставе).</li> <li>5. Бросковые шаги выполняются прыжками.</li> <li>6. Невыполнение скрестного шага или короткий скрестный шаг.</li> <li>7. Высокий прыжок в скрестном шаге.</li> <li>8. Отклонение в бросковых шагах от направления разбега.</li> <li>9. Невыполнение последнего, четвёртого броскового шага левой ногой. Метание мяча осуществляется из и. п. – правая нога впереди.</li> </ol>

Элементы техники	Типичные ошибки
	10. Рука с мячом находится не на уровне плеча, а значительно ниже
Финальное усилие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Левая нога отстаёт с постановкой на опору в четвёртом шаге. Метание мяча выполняется из положения левая нога впереди в безопорном положении.</li> <li>2. Постановка стопы левой ноги впереди правой (вправо от направления разбега).</li> <li>3. Снижение скорости перед броском мяча.</li> <li>4. Полная остановка перед броском и бросок мяча с места.</li> <li>5. Пронос мяча не над плечом, а в стороне на уровне плечевого сустава (или чуть ниже), опускается локоть метаемой руки.</li> <li>6. Недостаточный поворот туловища вокруг оси, проходящей через левое плечо и левую стопу.</li> <li>7. Наклон туловища влево (опускание левого плеча вниз) при броске мяча.</li> <li>8. Наклон туловища вперёд и сгибание левой ноги в коленном суставе во время выпуска мяча.</li> <li>9. Локоть метаемой руки направлен в сторону.</li> <li>10. Бросок мяча выполняется только одной рукой без участия ног и туловища.</li> <li>11. Нет хлёсткого движения кистью в момент выпуска мяча.</li> <li>12. Неправильный угол вылета малого мяча (низкая или слишком высокая траектория полёта мяча)</li> </ol>

## Метание гранаты

### ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ

#### *10–11 классы*

Метание гранаты на дальность производится в сектор  $29^{\circ}$  или коридор шириной 10 м. Способ метания гранаты — одной рукой из-за спины через плечо. Вес спортивной гранаты 500 г для девушек и 700 г для юношей.

Техника метания гранаты такая же, как и техника метания малого мяча. Основное отличие состоит в держании снаряда.

Существует два способа держания гранаты: а) четырьмя пальцами (мизинец при этом сгибается, упираясь в основание ручки) (рис. 33, а); б) пятью пальцами (в кулак) (рис. 33, б). Гранату лучше держать у конца ручки (это увеличивает длину рычага силы при метании).

Метание гранаты на дальность выполняется с места (рис. 34) и с разбега.

*Техника метания гранаты с места.*  
И. п. — правая нога отставлена назад, на

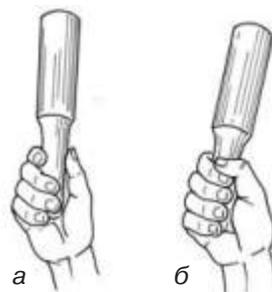


Рис. 33



Рис. 34

носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локтевом суставе, локоть опущен вниз, кисть с гранатой на уровне плеча (см. рис. 34). Из и. п. правую руку дугообразным движением отвести назад, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо (замах). Затем, поворачивая таз и туловище вокруг оси левая стопа — левое плечо, перейти в положение «натянутый лук» и выполнить бросок хлестообразным движением предплечья и кисти руки, пронося гранату сверху над плечом.

*Техника метания гранаты с разбега.* Разбег состоит из двух частей: предварительной — от начала (и. п.) до контрольной отметки (4–8 беговых шагов); заключительной — от контрольной отметки до линии броска (4–5 бросковых шагов).

В и. п. перед разбегом и в предварительной части разбега применяется два способа держания гранаты: 1) перед собой в полусогнутой правой руке на уровне подбородка или 2) над плечом, рука не напряжена.

В предварительной части разбега приобретает оптимальная скорость. Ритм разбега равноускоренный, это достигается постепенным увеличением длины и частоты шагов.

На контрольную отметку для выполнения заключительной части разбега (бросковых шагов) метатель попадает левой ногой (при метании правой рукой), после чего начинает отведение гранаты на два шага и «обгон снаряда» (т. е. увеличивается скорость

движения нижних звеньев тела по сравнению с верхними звеньями тела и гранатой).

После отведения гранаты метатель находится левым боком к направлению метания. Затем выполняется скрестный шаг ногой, одноимённой с метаемой рукой. Он выступает связующим звеном между разбегом и финальным усилием. Ведущим элементом движения при выполнении скрестного шага является мах несколько согнутой правой ногой с акцентированным отталкиванием левой ногой и активным выносом вперёд, чем метатель добивается ещё большего «обгона снаряда» и создаёт условия для подхвата скорости движения в разбеге и использования её в финальном усилии. Приземление происходит на внешний свод стопы, развёрнутой под углом 40–45°, нога в коленном суставе оптимально согнута.

В четвёртом бросковом шаге метатель ставит левую ногу в упор для выполнения финального усилия. В фазе финального усилия вначале включаются мышцы ног, а затем туловища и руки. Движения активные, поворотно-разгибательные.

После броска, для того чтобы погасить движение вперёд, возникающее под действием инерции разбега, следует выполнить быстрый шаг правой ногой вперёд с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе. При этом можно сделать несколько перескоков на ноге, не касаясь линии броска.

## **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ**

Обучение технике метания гранаты начинается после того, как усвоена техника метания малого мяча.

Последовательность обучения технике метания гранаты:

1. Ознакомиться с техникой метания гранаты.
2. Обучить держанию и выбрасыванию гранаты.
3. Обучить технике метания гранаты с места.
4. Обучить технике выполнения и метания гранаты с броско-

вых шагов:

- имитация и метание гранаты с одного шага;
- имитация выполнения скрестного шага;
- имитация и метание гранаты с двух шагов;
- имитация и метание гранаты с трёх шагов;
- отведение гранаты на два шага: а) на месте, б) в ходьбе, в) в медленном беге;
- имитация и метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты, третий шаг — скрестный, четвёртый шаг — постановка левой ноги на опору и приход в положение для выполнения финального усилия).

5. Обучить бегу с гранатой в руке (над плечом).

6. Обучить технике метания гранаты с укороченного и полного разбега.

7. Совершенствовать технику метания гранаты с места и с разбега.

### ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Полоса препятствий представляет собой ряд физических упражнений (бег, прыжки, перелезания, метания и др.), следующих одно за другим в определённой последовательности. Преодоление полосы препятствий позволяет оценить степень владения разнообразными двигательными умениями и навыками в нестандартных, усложнённых условиях, а также уровень развития физических способностей и специальных качеств.

Занятия на полосе препятствий воспитывают смелость, решительность, развивают скоростные и скоростно-силовые способности, силу, ловкость, выносливость, вестибулярную устойчивость, равновесие.

Полоса препятствий оборудуется в школьных спортивных залах и на пришкольных спортивных площадках. Виды препятствий, их количество, взаимное расположение и удаление целиком зависят от местных условий и профессионального мастерства учителя физической культуры.

Препятствия можно расположить по прямой линии, по периметру площадки, по кругу, зигзагообразно, в виде восьмёрки и др.

*Примерный вариант полосы препятствий для 11 класса (рис. 35):*

1) со старта лёжа бег 10 м и прыжок через ров шириной 2–2,5 м; 2) бег по буму; 3) бег по лабиринту; 4) проползание по-

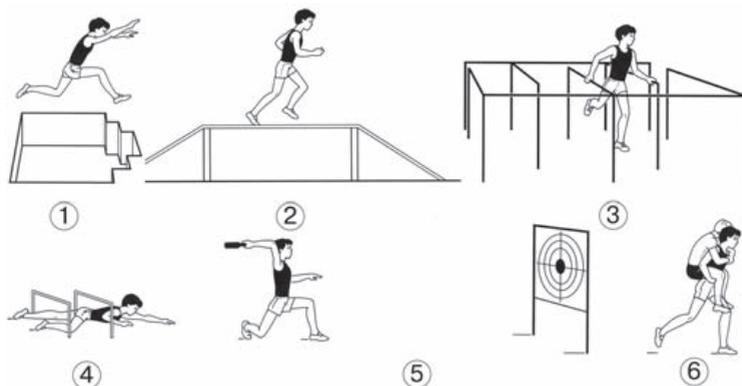


Рис. 35

пластунски под воротами (или натянутой сеткой) высотой 50 см; 5) метание с колена гранаты в вертикальную цель, расположенную на расстоянии 15 м (и. п. — лёжа на животе); 6) переноска (в беге) «пострадавшего» на спине 15–20 м.

*Основные ошибки при преодолении препятствий:* 1) снижение скорости бега и остановка перед препятствием; 2) остановка после преодоления препятствия; 3) чрезмерно высокая траектория полёта в момент преодоления горизонтального препятствия.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

На занятиях лёгкой атлетикой учащиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны с многократным повторением однообразных двигательных действий. Этого однообразия можно избежать, если предложить занимающимся выполнять различные задания в игровой форме.

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей.

Выбор игр зависит в основном от педагогических задач, которые ставятся перед уроком; от физической и технической подготовленности учащихся; от условий и места проведения игры (спортивный зал, пришкольная спортивная площадка); от наличия инвентаря и оборудования.

В начальных классах подвижные игры, различные варианты линейных и встречных эстафет желательно включать в каждое занятие.

### *Эстафета «Челночный бег»* (рис. 36)

Команды построены в колонну по одному перед лицевой линией волейбольной площадки (общая линия старта). В 6 м от неё ставится поворотная стойка, а затем через каждые 3 м ещё две стойки (используется разметка волейбольной площадки). По сигналу первые номера обеих команд бегут к первой стойке, огибают её и возвращаются к линии старта, огибают расположенную на ней поворотную стойку, затем бегут до второй стойки и обратно и т. д., пока не пробегут все три отрезка дистанции. Касанием руки передают эстафету следующему игроку своей команды, а сами становятся в конец колонны. Вторые номера повторяют то же задание и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

### *Эстафета «Преследование прыжками»* (рис. 37)

Играющие делятся на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются одна позади другой. Расстояние между шеренгами — 2–3 м.

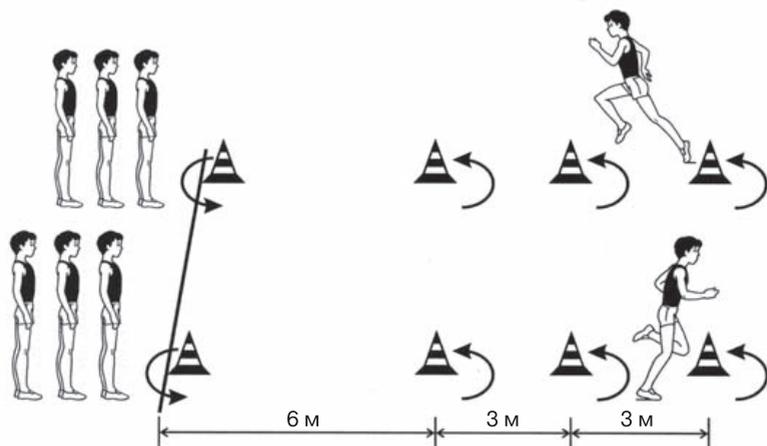


Рис. 36

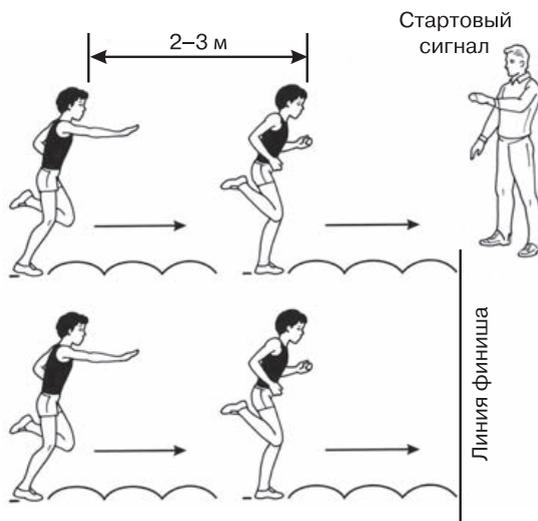


Рис. 37

По сигналу учителя обе команды прыжками на одной ноге устремляются к линии финиша. При этом игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать прыгающего перед собой игрока передней шеренги, а тот старается не допустить этого. Игроки, которых запятнали до лицевой линии, должны остановиться и поднять вверх руку. Подсчитывается их количество. Возвратившись обратно, команды меняются местами и ролями, и игра повторяется ещё раз.

Выигрывает команда, запятнавшая большее количество соперников.

*Подвижная игра с метанием «Кто дальше» (рис. 38)*

Бросок теннисного мяча на дальность отскока: чей теннисный мяч, сильно брошенный в стену, приземлится на самую дальнюю линию.

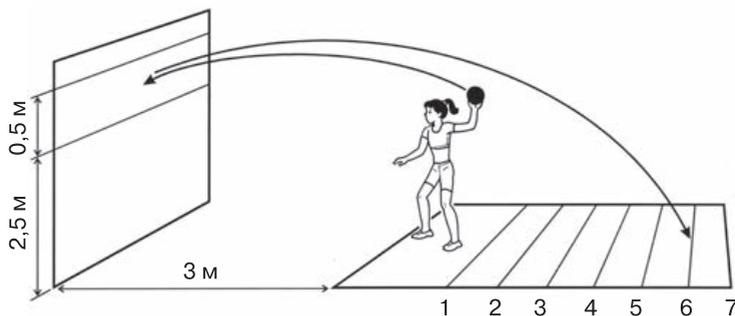


Рис. 38

*Подвижная игра «Гранатомётчики» (для старшего школьного возраста)*

**Вариант 1.** Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией, в руках участников по одной учебной гранате. По сигналу первый участник быстро преодолевает два препятствия (одно горизонтальное, другое вертикальное) и с обозначенного места бросает гранату в цель, а затем бегом возвращается назад. То же задание повторяет второй участник и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и с большим числом точных попаданий.

Цель для метания гранат — три начерченных на земле концентрических круга радиусами 1, 2 и 3 м, за попадание в которые команде начисляется 3–2–1 очко.

**Вариант 2.** По невидимой цели (рис. 39). На земле за фанерным щитом, обозначающим укрытие, чертятся концентрические круги. В центральном круге ставится цифра 5, в последующих кругах — 4, 3, 2, 1. Игроки выполняют броски гранаты в цель через щит с расстояния 10 м и более. Каждому игроку начисляются очки в зависимости от того, в какой круг он попал. Побеждает тот, кто при трёх бросках наберёт больше очков.

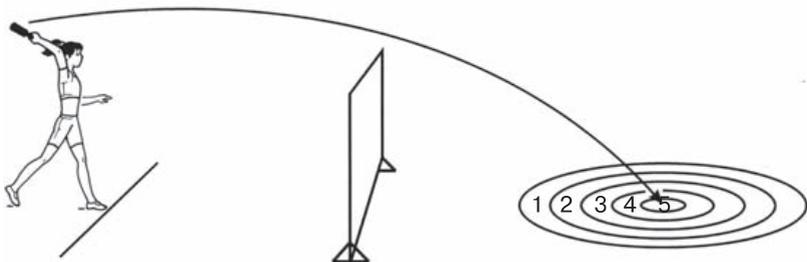


Рис. 39

### Основы развития физических способностей на внеурочных занятиях лёгкой атлетикой

На занятиях лёгкой атлетикой необходимо не только учить учащихся бегу, прыжкам, метаниям, но и развивать у школьников физические способности.

Физические способности — это комплекс морфофункциональных и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: 1) скоростные; 2) силовые; 3) координационные; 4) выносливость; 5) гибкость.

#### *Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции*

Прыжки через скамейку боком: а) на месте; б) с продвижением вперёд. По сигналу — стартовый рывок 5 м (рис. 40).

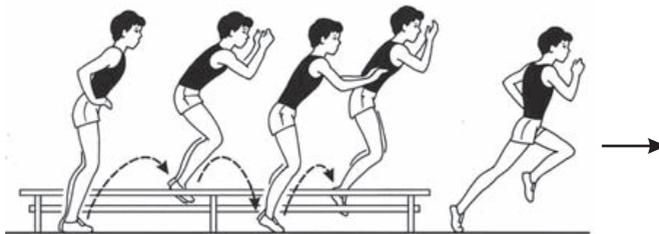


Рис. 40

#### *Упражнение на развитие стартовой скорости*

Бег на дистанции 10, 20, 30 м с ходу (с предварительного разгона 8–10 м) на время. Набрать максимальную скорость до контрольной отметки и поддерживать её, пробегая заданный отрезок (рис. 41).

#### *Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей* 1. Тройной прыжок с места с ноги на ногу (рис. 42).

**Методические указания.** Первое отталкивание выполняется с двух ног. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперёд, сгибая её в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперёд, другая

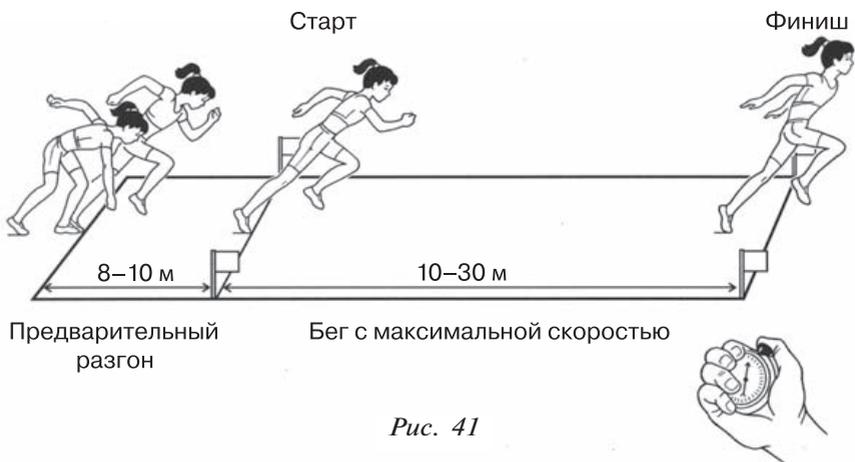


Рис. 41



Рис. 42

нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полёт в шаге). Далее прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на опору, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперёд, помогая выполнить отталкивание одной ногой.

После второго отталкивания опять выполняется полёт в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание за счёт «загребающего» движения ноги. В третьем полёте прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

2. Прыжки на одной ноге 20–30 м с фиксацией времени (рис. 43).

*Упражнения на развитие координационных способностей*

1. Бег по «восьмёрке» диаметром 2–3 м (рис. 44).

2. Бег змейкой с обеганием поворотных стоек, расположенных одна от другой на расстоянии 5 м, поочередно лицом и спиной вперёд. После прохождения последней стойки поворот на 90° и стартовый рывок 5–10 м (рис. 45).

3. Бег по «восьмёрке» с обеганием гимнастических скамеек, расставленных в несколько рядов (рис. 46).

*Упражнение на гибкость*

Для развития подвижности в плечевых суставах и позвоночного столба используются круговые движения руками, рывковые

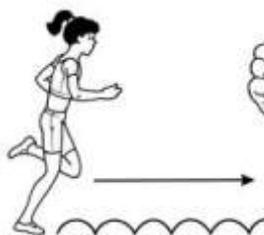


Рис. 43

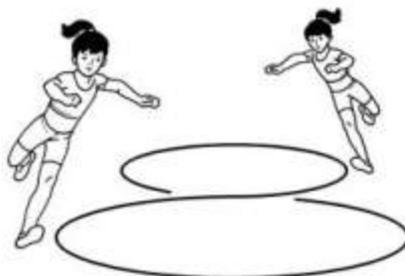


Рис. 44

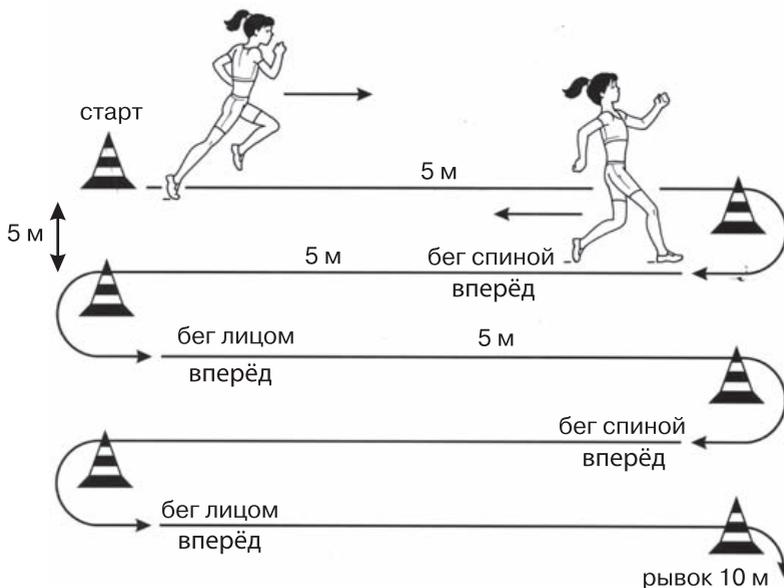


Рис. 45

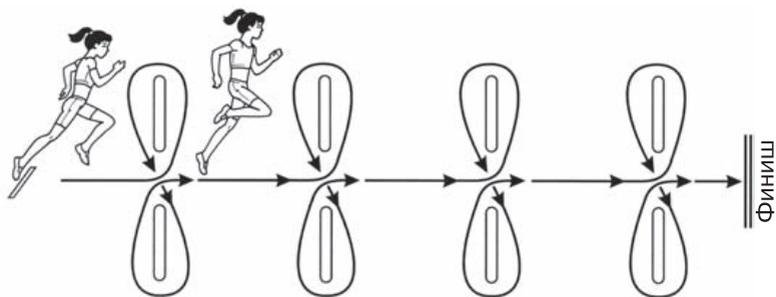


Рис. 46

движения с прямыми руками, выкруты, держа в руках гимнастическую палку, скакалку, упражнения на растягивание и прогибание из различных исходных положений с использованием гимнастической стенки и др. (рис. 47).

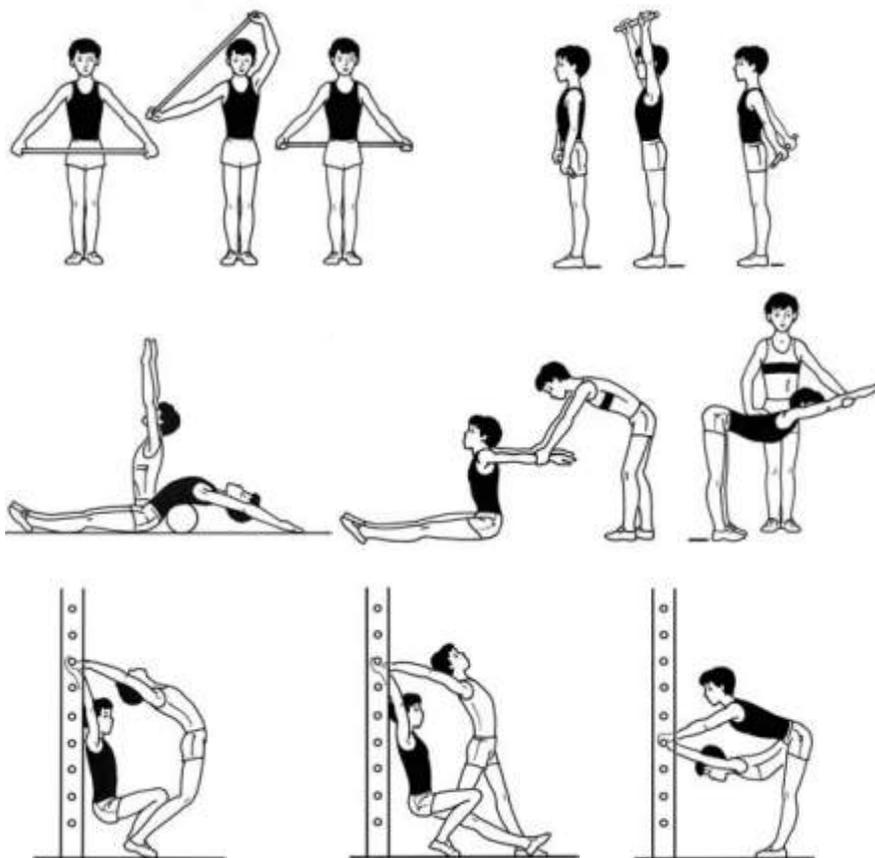
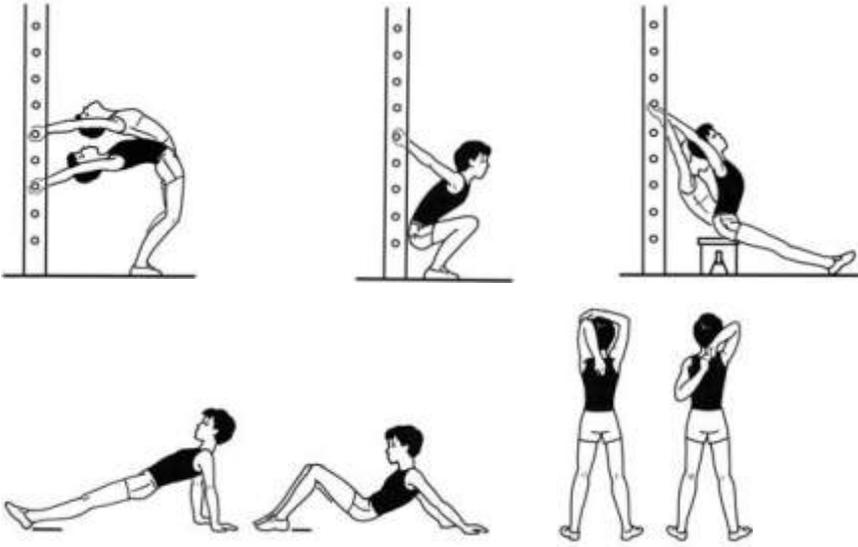


Рис. 47 (начало)



*Рис. 47 (продолжение)*

### Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников

Получить точную информацию об уровне развития физических способностей (высокий, средний, низкий) у детей школьного возраста можно с помощью соответствующих контрольных упражнений (двигательных тестов). Тестами для оценки развития физических способностей являются простые по исполнению и не требующие специального разучивания упражнения. Они выполняются в определённой последовательности: вначале на быстроту и координацию, затем на скоростно-силовые способности и гибкость, далее на силу и в заключение на выносливость.

#### *Тест для определения координационных способностей* Челночный бег $3 \times 10$ м (рис. 48).

Проводится в зале или на спортивной площадке. На расстоянии 10 м одна от другой обозначают две параллельные линии.

**Вариант 1.** По команде «На старт!» учащийся становится в положение высокого старта у стартовой линии. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Учащийся пробегает 10 м до противоположной линии, обегает с любой стороны набивной мяч (поворотную стойку), лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз и финиширует. Секундомер останавливают при пересечении учащимся створа финиша.

**Вариант 2** (с поочерёдным переносом двух кубиков). По команде «На старт!» учащийся подходит к линии старта, на кото-

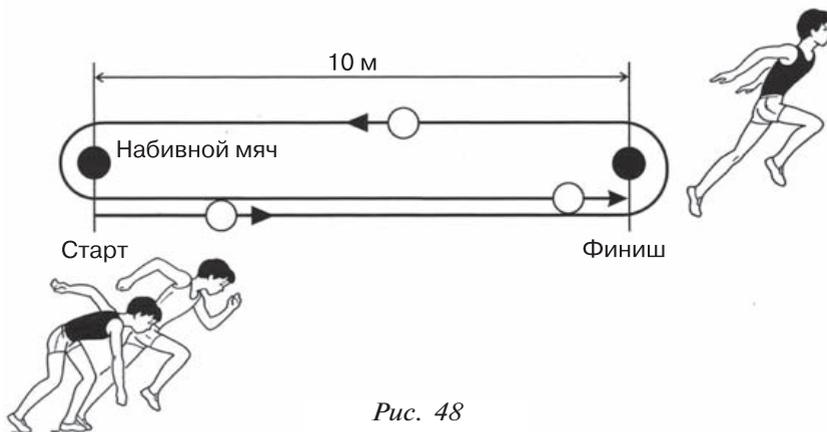


Рис. 48

рой находится два кубика. По команде «Внимание!» берёт в руку один кубик, по команде «Марш!» стартует. Добежав до противоположной линии и поставив на неё кубик, возвращается за вторым кубиком, берёт его, бежит обратно и кладёт кубик рядом с первым. В момент касания вторым кубиком пола (земли) на линии финиша секундомер выключается. Бросать кубик на пол (землю) запрещается.

### *Тесты для определения подвижности в суставах*

1. Наклоны туловища вперёд из положения сидя на полу (рис. 49).

На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них наносят разметку в сантиметрах или закрепляют линейку. Учащийся принимает положение сед ноги врозь (расстояние между щиколотками 20 см), ступни вертикально, пятки должны находиться рядом с линией пересечения разметки. Наклоняется вперёд до предела, не сгибая ноги в коленных суставах. Руки вперёд-внутрь, ладони вниз. Партнёр прижимает колени испытуемого к полу, не давая ему сгибать ноги во время наклона.

Результат определяется от нулевой отметки до третьего пальца руки. Нулевая отметка находится на уровне пяток испытуемого. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперёд по размеченной линии или линейке), четвёртый наклон основной (зачётный). В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 с.

Если пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» ( — ) и свидетельствует о низком уровне развития гибкости, а если опускается ниже нулевой отметки — знаком «плюс» ( + ) и говорит о высоком уровне гибкости.

2. Наклон туловища из положения стоя (рис. 50). Учащийся в положении стоя на скамейке наклоняется вперёд до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

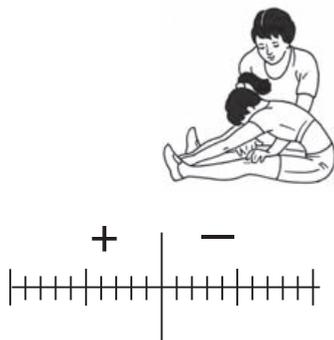


Рис. 49

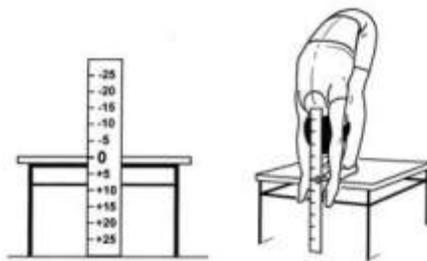


Рис. 50

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	3
<b>Раздел I. Формы организации внеурочных занятий по лёгкой атлетике</b> .....	4
Планирование внеурочной деятельности .....	—
Организационно-методические основы проведения занятий лёгкой атлетикой .....	12
Контроль за физическими нагрузками на занятиях лёгкой атлетикой .....	20
Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой .....	22
Основные требования к уровню подготовленности учащихся по лёгкой атлетике .....	25
<b>Раздел II. Техника видов лёгкой атлетики. Обучение учащихся видам лёгкой атлетики во второй половине дня</b> .....	26
<i>Бег на короткие дистанции</i> .....	—
Техника бега на короткие дистанции .....	—
Обучение технике бега .....	30
Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции .....	42
<i>Эстафетный бег</i> .....	44
Техника эстафетного бега 4×100 м .....	—
Обучение технике эстафетного бега .....	45
Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега .....	48
<i>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</i> .....	49
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» .....	—
Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» .....	51
Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» .....	58
<i>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</i> .....	59
Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» .....	—

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» . . . . .	61
Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» . . . . .	66
<i>Метание малого мяча</i> . . . . .	66
Техника метания малого мяча . . . . .	—
Обучение технике метания малого мяча . . . . .	68
Типичные ошибки при обучении технике метания малого мяча . . . . .	77
<i>Метание гранаты</i> . . . . .	78
Техника метания гранаты . . . . .	—
Обучение технике метания гранаты . . . . .	80
<i>Приложение 1. Прикладные виды лёгкой атлетики</i> . . . . .	81
<i>Приложение 2. Основы развития физических способностей на внеурочных занятиях лёгкой атлетикой</i> . . . . .	85
<i>Приложение 3. Определение и оценка уровня развития физических способностей у школьников</i> . . . . .	90