

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

Л.И. Марцинович

**УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
В СТАРШИХ КЛАССАХ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2016*

УДК 373.5.016:796.42(075.8)

ББК 74.267.5я73

М29

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 5 от 25.05.2016 г.

Автор: старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **Л.И. Марцинович**

Рецензент:

доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

Марцинович, Л.И.

М29 Урок легкой атлетики в старших классах в общеобразовательной школе : методические рекомендации / Л.И. Марцинович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 38 с.

В данных методических рекомендациях приводятся примеры проведения урока легкой атлетики в X–XI классах в общеобразовательной школе.

Уроки и упражнения подобраны с учетом учебного плана дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» и могут быть использованы для самостоятельной работы студентов ФФКиС.

УДК 373.5.016:796.42(075.8)

ББК 74.267.5я73

© Марцинович Л.И., 2016

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1 Правила по предупреждению травматизма на уроке легкой атлетики	5
1.1 Причины травматизма на уроке легкой атлетики	5
1.2 Правила по предупреждению травматизма на уроке легкой атлетики для учителя	5
1.3 Правила по предупреждению травматизма на уроке легкой атлетики для учащихся	8
Глава 2 План-конспект урока легкой атлетики в старших классах	11
Глава 3 Урок легкой атлетики в старших классах	12
3.1 Урок легкой атлетики (1-я четверть). X класс (юноши) ...	12
3.2 Урок легкой атлетики (1-я четверть). XI класс (юноши) ...	18
3.3 Урок легкой атлетики (4-я четверть). X класс (юноши) ...	23
3.4 Урок легкой атлетики (4-я четверть). XI класс (юноши) ..	28
Глава 4 Развитие физических качеств у юношей старших классов	32
Глава 5 Подвижные игры на уроке легкой атлетики в старших классах	34
ЛИТЕРАТУРА	37

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика всегда являлась основой школьной программы по предмету «Физическая культура». Но если посмотреть на студентов во время прохождения учебной практики, то нередко у них возникают проблемы с формулировкой задач и подбором подводящих и специальных упражнений.

Одним из первостепенных и важных составляющих успешно проведенного урока по легкой атлетике является план-конспект урока.

Качественно составленный план-конспект урока предусматривает формулировку конкретных педагогических задач, указывает место проведения урока, используемый инвентарь и спортивное оборудование, содержание каждой части урока, дозировку физических упражнений, результаты учебной деятельности.

Соблюдению техники безопасности на уроках легкой атлетики, несомненно, отводится одно из главных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса учащихся.

Для того чтобы получить эффект в повышении жизнедеятельности органов и систем растущего организма, нужно, чтобы урок по легкой атлетике технически выполнялся правильно, так как выполнение упражнений связано не только с механикой движений, но и с работой и развитием внутренних органов и систем человека.

Техника движений и положений с оптимальным количеством повторений физиологически обоснована. Однако многократное повторение одних и тех же упражнений быстро надоедает детям и интерес к уроку будет не высок.

Чтобы будущему учителю было легче разнообразить свои уроки, сделать их интересными, содержательными, максимально полезными, и предлагается это учебное издание.

В данных методических рекомендациях приводятся разнообразные варианты проведения уроков по легкой атлетике для учащихся старших классов общеобразовательной школы.

Уроки подобраны с учетом учебного плана дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» и могут быть использованы для самостоятельной работы студентов ФФКиС.

Глава 1

ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках легкой атлетики, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса учащихся. Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности. В соблюдении техники безопасности как учителем так и учениками должны быть обязательно соблюдены все установленные пункты, обязательные для каждого учителя физической культуры при организации проведения учебных занятий.

1.1 Причины травматизма на уроке легкой атлетики

Основными причинами травматизма на уроках легкой атлетики являются:

- несвоевременная проверка инвентаря и оборудования;
- отсутствие разметки беговых дорожек, прыжковой ямы и сектора для метания;
- нарушение санитарно-гигиенических условий;
- отсутствие врачебного контроля;
- несоблюдение правил организации и методики проведения занятий (место проведения);
- недостаточная воспитательная работа с учащимися;
- несоответствие спортивной формы виду деятельности;
- методические нарушения (совмещение с игровыми видами спорта);
- несоответствие организации занятий природно-климатическим условиям;
- несоответствие физической подготовленности детей предложенным нагрузкам;
- проведение комбинированных уроков по несовместимым видам спорта (легкая атлетика и спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон и т.д.) [1].

1.2 Правила по предупреждению травматизма на уроке легкой атлетики для учителя

- Перечитать методическую литературу и правила соревнований и судейства по избранному виду спорта.

- Подготовить планирование и конспекты уроков с учетом материально-технической базы школы, своей профессиональной подготовленности, уровня физической подготовленности учащихся.

- Провести инструктаж о правилах поведения и технике безопасности для учащихся с оформлением его проведения в «Журнале регистрации инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом с учащимися и воспитанниками».

- Вывесить правила поведения в спортивном зале.
- На каждом уроке напоминать учащимся отдельные моменты правил в зависимости от вида деятельности.

- Начинать и заканчивать урок со звонком.
- Не допускать к занятию учащихся без установленной спортивной формы (спортивный костюм и спортивная обувь с нескользкой подошвой).

- Обращать внимание на эстетичный вид формы и ее соответствие виду деятельности.

- Сообщить заранее тему и задачи урока, чтобы учащиеся могли настроиться на определенный вид деятельности.

- Не нарушать методов и принципов обучения.
- Не ставить перед учащимися очень сложных и невыполнимых задач. Учитывать индивидуальные возможности каждого учащегося.

- Проводить разминку с использованием подводящих упражнений с учетом специфики вида и предстоящей на уроке работы.

- Бег на стадионе, спортивной площадке и спортивном зале проводить только в направлении против часовой стрелки.

- После бега перед выполнением прыжков или метаний использовать несколько упражнений подготавливающих к новому виду деятельности

- Следить за дисциплиной на уроке, пресекать любые формы ее нарушения.

- Постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.
- Постоянно держать в поле зрения всех учащихся.
- Учитывать состояние учащихся. Своевременно реагировать на их жалобы о плохом самочувствии.

В спортивном зале:

- Сделать все необходимые разметки по данному виду деятельности.

- Определить место старта и финиша.
- Определить достаточный интервал и дистанцию для бега, прыжков, метания, общеразвивающих упражнений.

- Не допускать касания стен, ограждений после ускорений, прыжков.
- Определить для учащихся коридор возвращения после ускорений, прыжков, метаний и т.п. («правило стадиона»).
- Соблюдать «правило стадиона» во время всего урока.
- Следить, чтобы при выполнении упражнений по метанию, в секторе никто не находился.
- Следить, чтобы при выполнении метаний освещение (солнечные лучи) не слепили учащихся.
- При проведении занятий по прыжкам в высоту использовать переносные ямы из поролоновых матов, а так же планки и стойки соответствующие стандартам.
- Для выполнения прыжков тщательно и правильно уложить гимнастические маты.
- Место приземления (гимнастические маты) не должно быть рядом со стеной.
- Следить за самочувствием учащихся, не давать им предельных нагрузок.
- Иметь в спортивном зале медицинскую аптечку.
- О любых нарушениях данных правил со стороны учащихся информировать администрацию, а нарушителей привлекать к дисциплинарной ответственности.
- О любом несчастном случае, произошедшем на уроке, немедленно сообщить администрации школы в письменном виде.
- Следить, чтобы спортивный инвентарь после урока убирался для хранения в отведенное место. На спортивной площадке:
 - Сделать разметку беговых дорожек, секторов для метания и прыжков в длину.
 - Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. При высокой температуре резинобитумные и синтетические дорожки желательнее брызгать водой.
 - Перед началом каждого урока осматривать поверхность беговой дорожки, сектора для метаний, прыжковую яму.
 - Следить, чтобы в зонах безопасности при беге и прыжках не было посторонних предметов.
 - Соблюдать «правило стадиона» во время всего урока.
 - Определить достаточный интервал и дистанцию для бега, прыжков, метания, общеразвивающие упражнения.
 - Если на уроке запланированы прыжки в длину, то место приземления в прыжковой яме должно быть перекопано. Уровень ямы должен соответствовать уровню дорожки для разбега.

- Не оставлять в прыжковой яме инвентарь (лопату, грабли, рулетку).
- Во время метаний, не допускать нахождения учащихся справа (слева) от метящего, не находиться в зоне броска.
- Следить, чтобы при выполнении метаний освещение солнечные лучи не слепили учащихся.
- Не разрешать выполнять метание без разрешающего сигнала учителя.
- Не разрешать передавать снаряд для метания друг другу броском.
- Следить, чтобы все снаряды для метания были сухими и чистыми.
- Не оставлять спортивный инвентарь без присмотра.
- Не разрешать перебегать сектор для метания, прыжков в длину и беговые дорожки.
- При возвращении на свое место после выполнения задания соблюдать правила безопасности.
- Следить за самочувствием учащихся, не давать им предельных нагрузок.
- Иметь на спортивной площадке медицинскую аптечку.
- О любых нарушениях со стороны учащихся информировать администрацию, а нарушителей привлекать к дисциплинарной ответственности.
- О любом несчастном случае, произошедшем на уроке, немедленно сообщить администрации школы в письменном виде.
- Следить, чтобы спортивный инвентарь после урока убирался для хранения в отведенное для этого место.

1.3 Правила по предупреждению травматизма на уроке легкой атлетики для учащихся

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:
 - при температуре выше +15°C – короткая форма, спортивная обувь;
 - при температуре ниже +15°C – спортивный костюм, спортивная обувь.
2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
3. Осознанно и достаточно интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
4. На стадионе, спортивной площадке и спортивном зале бежать только против часовой стрелки.

5. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.

6. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить учителю.

В спортивном зале:

- не касаться стены (ограждений) после ускорения;
- определить место короткого и полного разбег при выполнении прыжков в высоту;
 - не выполнять отталкивание двумя ногами;
 - не расслаблять стопу в момент отталкивания;
 - не отклонять туловищу назад в момент перехода планки;
 - не выполнять приземления на спину;
 - не приземляться сразу на две ноги; не приземляться на бок с выставленной прямой рукой;
 - после прыжка возвращаться к месту разбега по определенному коридору;
 - не пересекать дорожку разбега;
 - сконцентрировать внимание на выполнении прыжка, не отвлекаться, не улыбаться, не разговаривать;
 - после прыжка проанализировать свои действия;
 - не выполнять прыжки в высоту способом, не предусмотренным программой и правилами;
 - не начинать выполнения прыжка в длину с места или высоту без разрешения (команды) учителя;
 - выполняя прыжки (в длину, в высоту), не приземляться на соединение матов;
 - выполняя метание, не бросать и не подбирать мячи без команды учителя;
 - во время всего урока соблюдать «правило стадиона».

На спортивной площадке (стадионе):

- бежать короткие (спринтерские дистанции) только по своей дорожке;
- во время бега не смотреть под ноги, на своего соперника, т.е. влево, вправо;
- не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша;
- не выполнять финиширование прыжком;
- не перебегать (пересекать) дорожку во время бега «соревнующихся» или бегущих;
- при групповом старте не толкаться локтями, не наступать на пятки впереди бегущего;

- во время бега на длинные дистанции уметь правильно распределить силы по дистанции (не начинать быстро);
- после финиша следует перейти на ходьбу до полного восстановления дыхания, нельзя резко останавливаться, садиться или ложиться;
- не начинать выполнения прыжков в длину без разрешения (команды) учителя;
- не выполнять прыжки в длину на неровный, рыхлый или скользкий грунт или если уровень ямы не соответствует уровню дорожки для разбега;
- определить место короткого и полного разбега;
- не выполнять отталкивание двумя ногами; не расслаблять стопу в момент отталкивания;
- приземляясь, соблюдать правила безопасности (не подставлять руки, не падать на спину);
- выходить из прыжковой ямы только вперед (соблюдая «правило стадиона»);
- после прыжка возвращаться к месту разбега по определенному коридору;
- не пересекать дорожку разбега;
- сконцентрировать внимание на выполнении прыжка, не отвлекаться, не улыбаться, не разговаривать;
- после прыжка проанализировать свои действия;
- выполнять метания только по команде учителя;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в зоне приземления;
- не выполнять метание, если солнечные лучи (освещение) слепят;
- не стоять рядом с учащимся, выполняющим метание; не переходить сектор метания;
- не стоять в поле (коридоре), где приземляются снаряды (мячи, гранаты, ядро);
- не ловить снаряды (мяч, гранату, ядро);
- не передавать снаряды (мяч, гранату, ядро) броском;
- не выходить в поле (коридор) за снарядами без разрешения учителя;
- сконцентрировать внимание на выполнении броска, не отвлекаться, не улыбаться, не разговаривать;
- после выполнения броска проанализировать свои действия.

Глава 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Планы-конспекты уроков являются обязательной формой планирования учебного материала, где предусматривается формулировка конкретных педагогических задач, указывается место проведения урока, используемый инвентарь и спортивное оборудование, содержание каждой части урока, дозировка физических упражнений, критерии оценки результатов учебной деятельности и т.д. Планы-конспекты уроков разрабатываются в соответствии с поурочными планами учебного материала, но в отличие от них носят максимально конкретный характер.

Форму написания плана-конспекта урока определяет учитель. Допускается использовать описательную, графическую, табличную, а также смешанную формы.

План-конспект необходимо разрабатывать в соответствии с календарно-тематическим планом учебного материала и в отличие от них носят максимально конкретный характер.

Требования к плану-конспекту:

- разрабатывается на каждый урок, в том числе и на теоретический;
- обязательно указываются номер урока, параллель классов, дата проведения урока, его задач, место проведения, перечень используемого на уроке спортивного оборудования инвентаря, технических средств обучения;
- структура плана-конспекта должна включать в себя содержание учебного материала для каждой части урока, дозировку упражнений и комплексов, а также организационно-методические указания по методике проведения занятий [3].

Количество задач на уроке не регламентируется и зависит от конкретных факторов:

- реальности выполнения задач;
- тесная взаимосвязь образовательных, воспитательных и оздоровительных задач;
- необходимость решения прикладных задач;
- место проведения урока;
- возраст и количество учащихся в классе и т.д.

Студентам, проходящим практику и не имеющим опыта работы, рекомендуется формулировать задачи по группам: образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие, прикладные.

Глава 3 УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В СТАРШИХ КЛАССАХ

3.1 Урок легкой атлетики (1-я четверть). X класс (юноши)

Урок № 1

Задачи: 1. Ознакомиться с программными требованиями. Сообщить теоретические сведения по теме «Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности, воинской службы». 2. Провести экспресс-тесты: бег на 30м с высокого старта, прыжки в длину с места, шестиминутный бег.

Урок № 2

Задачи: 1. Научить техники метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель и на дальность с разбега. 2. Учить техники бега с низкого старта в эстафете. 3. Продолжить обучение подбору индивидуального разбега в прыжках в длину. 4. Развитие двигательных качеств.

Подготовительная часть

Организованный вход в спортзал. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.

Строевые упражнения на месте. Перестроение из одной шеренги в две, три – 30 сек.

ОРУ в движении.

1. 1–4 – перекаты с пятки на носок с круговыми движениями вперед (подскоком на правой ноге, взмах руками вперед, вверх, вдох; то же на левой, взмах руками вниз), 5–8 назад, 20–25 м.

2. И. п. – руки за голову. Ходьба выпадами с поворотом туловища к впереди стоящей ноге – 20м.

3. И. п. – руки в стороны, кисти в кулак. 1–4 – круговые движения рук вперед; 5–8 – то же назад, 6–8 раз.

ОРУ на месте.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 круговые движения туловища вправо; 5–8 – то же влево, 4–6 раз.

5. И. п. – упор присев, левую ногу назад на носок. 1 – смена положения ног прыжком; 2 – и. п., 8–10 раз.

6. И. п. – упор лежа на согнутых руках. 1 – разгибание рук в локтевых суставах; 2 – и. п. 6–8 раз.

Бег: медленный – 20–30 м, семенящий – 20 м, с захлестыванием голени – 20 м, прыжками с ноги на ногу – 20 м, ускорение 2 x 30–40 м.

Основная часть

1. Техника метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель и на дальность с разбега:

а) ознакомление и обучение держанию снаряда – 3–4 мин;

б) и. п. – стоя лицом в сторону броска, левую ногу вперед, правую назад на носок, граната над головой. Метание вперед – вниз – 4–6 раз;

в) и. п. – стоя левым боком в сторону броска, вес тела на правой согнутой в колене ноге, левую – вперед на носок, рука с гранатой отведена назад. Метание вперед – вверх – 4–6 раз.

г) ознакомление с техникой метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель – 1,5–2 мин.

2. Техника бега с низкого старта в эстафете:

а) объяснение и показ – 1–1,5 мин;

б) бег с высокого старта с опорой на руку по повороту – 3 – 4 x 20–30 м;

в) бег с низкого старта (без колодок) с эстафетой по повороту – 4–5 раз.

3. Подбор разбега в прыжках в длину:

а) пробегание по разбегу (с постепенным увеличением длины) без прыжка – 3–4 раза;

б) бег по разбегу с последующим отталкиванием от бруска – 3–4 раза. Стремиться к точному попаданию на брусок.

4. Развитие двигательных качеств: переменный бег 4–5 x 100 м (по 16–17 с, отдых 1, 5–2 мин в беге трусцой).

Урок № 3

Задачи: 1. Бег 100 м на результат. 2. Учить техники метания гранаты на дальность из положения с колена в горизонтальную цель (разбега). 3. Развитие двигательных качеств.

Подготовительная часть

Организованный вход в спортзал. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока (см. урок № 2).

Основная часть

1. Бег 100 м на результат. В забеге стартуют по 4–6 учащихся.

2. Техника метания гранаты на дальность из положения с колена в горизонтальную цель (с разбега):

а) метание, стоя левым боком с отведенной назад гранатой – 4–5 раз;

б) имитация отведения гранаты из положения с колена – 6–8 раз;

в) метание из положения с колена вперед – вниз – 5–6 раз;

г) тоже на длительность с разбега – 5–6 раз.

3. Развитие двигательных качеств:

а) круговая тренировка: 1 – бег высоко поднимая бедро – 30–40 с; 2 – подтягивание из виса; 3 – прыжки на месте на правой и левой ногах с подтягиванием пятки к ягодице; 4 – метание набивных мячей в парах;

б) бег на отрезках в чередовании с ходьбой.

Урок № 4

Задачи: 1. Продолжить обучение технике с низкого старта в эстафете. 2. Учить технике метания гранаты на дальность с разбега и из положения с колена в горизонтальную цель. 3. Продолжить обучение подбору разбега. 4. Развитие двигательных качеств.

Подготовительная часть

Построение. Расчет. Рапорт. Сообщение задач урока и теоретических сведений.

Основная часть

1. Техника бега с низкого старта в эстафете:

а) установка стартовых колодок на вираже – 2–3 мин;

б) бег с низкого старта по 6–8 дорожкам с эстафетой без команды – 3–4 x 25–30 м.

2. Техника метания гранаты на дальность с разбега и из положения с колена в горизонтальную цель:

а) и. п. – стоя на правой ноге, согнутой в колене, левая поднята вперед. Бросок с одновременной постановкой левой ноги – 3–4 раза;

б) метание гранаты с шага способом из-за спины через плечо и из положения скрестного шага – 3–4 раза;

в) и. п. – стоя на правой ноге, левую приподнять вперед, правую руку отвести назад, левую согнуть вперед локтем вверх. Опуская левую ногу загребающим движением и отталкиваясь, сделать скрестный шаг. Выполнить бросок с постановкой левой ноги вперед в упор – 3–4 раза;

г) метание гранаты из положения с колена в горизонтальную цель с 8–10 м – 3–6 раз.

3. Подбор разбега:

а) повторное пробегание по разбегу без прыжка – 2–3 раза;

б) бег по разбегу с отталкиванием от бруска – 3–4 раза.

Перенести начальную отметку в разбеге вперед или назад на расстояние между точкой отталкивания и бруском.

4. Развитие двигательных качеств:

а) круговая техника: 1 – прыжки со скакалкой (1 мин); 2 – передвижение в висе; 3 – прыжки через препятствия; 4 – сгибание и разгибание рук в упоре (3–4 x 6–8 раз);

б) кросс в переменном темпе.

Урок № 5

Задачи: 1. Научить подбору разбега в прыжках в длину. 2. Продолжить обучение технике метания граны из положения с колена в горизонтальную цель и на дальность с разбега. 3. Развитие двигательных качеств.

Подготовительная часть

Построение. Расчет. Рапорт. Сообщение задач урока и теоретических сведений.

Основная часть

1. Подбор разбега:

а) повторное пробегание по разбегу от новой начальной отметки без прыжка – 2–3 раза;

б) бег по разбегу с отталкиванием от бруска – 2–3 раза (измерить индивидуальный разбег рулеткой);

в) прыжки в длину с полного разбега – 3–4 раза.

Акцентировать внимание учащихся на увеличение скорости к концу разбега и активном отталкивании.

2. Техника метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель и на дальность с разбега:

а) метание с колена на дальность – 3–4 раза;

б) то же в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с расстояния 10–12 м – 4–5 раз;

в) то же с расстояния 12–15 м – 3–4 раза;

г) имитация 4–6 бросковых шагов разбега – 4–5 раз;

д) метания гранаты с 4–6 бросковых шагов разбега на дальность – 3–4 раз.

3. Развитие двигательных качеств:

а) преодоление полосы препятствия: старт лежа; бег 10 м; барьер высотой 76 см; бег 10 м; ров 2,5 м; бревно 5 м; бег 10 м; забор (три жерди, высота верхней 2 м); бег 10 м; метание мяча (теннисного) с 15 м в цель (вертикальный габарит 1 x 1 м); 6 вкопанных в шахматном порядке балок высотой 15–40 (последняя) см, имитирующих разрушенный мост; бег 10 м;

б) повторный бег 3–4 x 300 м.

Урок № 6

Задачи: 1. Продолжать обучение подбору разбега в прыжках в длину. 2. Совершенствовать технику метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель. 3. Развитие двигательных качеств.

Подготовительная часть

Организованный вход в спортзал Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.

Основная часть

1. Подбор разбега в прыжке в длину:
 - а) бег по разбегу с отталкиванием от бруска – 1–2 раза;
 - б) соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги» на лучшую технику – 2–3 раза.
2. Техника метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель:
 - а) метание гранаты из положения с колена вперед-вниз – 3–4 раза;
 - б) то же в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с расстояния 10–12 м – 5–6 раз;
 - в) то же с расстояния 10–15 м – 4–6 раз.
3. Развитие двигательных качеств:
 - а) переменный бег 4 x 100 м;
 - б) круговая тренировка:
 - 1 – из положения упор присев выпрыгивание вверх с разведением ног вперед-назад – 1 мин;
 - 2 – метание набивных мячей в парах;
 - 3 – поднимание ног в угол из виса;
 - 4 – сгибание и разгибание рук в упоре – 3–4 x 7–9 раз;
 - в) бег в чередовании с ходьбой.

Урок № 7

- Задачи: 1. Оценить технику метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с расстояния 12–15 м и на дальность. 2. Научить технике бега с низкого старта в эстафете. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Оценка техники метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с расстояния 12–15 м и на дальность:
 - а) метание в горизонтальную цель:
 - пробные броски – 1–2 раза;
 - зачетные – 3 раза;
 - б) метание на дальность с разбега:
 - пробные броски – 1–2 раза;
 - зачетные – 3 раза.
2. Техника бега с низкого старта в эстафете:
 - а) бег с низкого старта по 4–5 дорожкам в $\frac{3}{4}$ силы с эстафетой (самостоятельно) – 2–3 раза;
 - б) то же под команду – 3–4 раза.
3. Развитие двигательных качеств:
 - а) полоса препятствий – 2–3 раза;
 - б) повторный бег 3–4 м x 300 м.

Урок № 8

Задачи: Оценить технику подбора индивидуального разбега в прыжках в длину и результат. 2. Продолжить обучение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Оценка техники подбора индивидуального разбега в прыжках в длину и результата:

- а) пробные прыжки в длину с полного разбега – 2–3 раза;
- б) зачетные прыжки в длину способом «согнув ноги» на технику и результат – 3 раза.

2. Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры:

- а) имитация атаки барьера у опоры – 8–10 раз;
- б) перенос толчковой ноги через барьер, стоя сбоку – 8–10 раз;
- в) преодоление 3–4 барьеров высотой 50–60 см в ходьбе и медленном беге, атакующая (маховая) нога проносится сбоку, толчковая – над барьером – 3–4 раза;
- г) преодоление горизонтальных препятствий беговым шагом, прыжком в длину в сочетании с преодолением 3–4 барьеров высотой 60–70 см – 2–3 раза.

3. Развитие двигательных качеств:

- а) круговая тренировка;
- б) кроссовый бег в переменном темпе (по 5.00–5.30 мин на 1 км).

Урок № 9

Задачи: 1. Оценить технику бега на 100 м и результат. 2. Продолжить обучение технике преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. 3. Совершенствовать технику бега с низкого старта в эстафете.

Основная часть

1. Оценка техники бега на 100 м и результат.

2. Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры:

- а) преодолеть барьерным шагом с обычной ходьбы 3–4 препятствия высотой 50–70 см, на расстоянии 3,5 м – 2–3 раза;
- б) то же, но в беге через препятствия, поставленные на расстоянии 5-ти беговых шагов – 3–4 раза;
- в) бег через барьеры различной высоты (50, 60, 70, 80, см), поставленные на 6–8 беговых шагов; преодоление горизонтальных препятствий (2–3) беговым шагом, прыжком не снижая скорости бега – 2–3 раза.

3. Техника низкого старта в эстафетном беге:
- а) бег с низкого старта по 1–3 дорожкам с эстафетой в 3/4 силы – 3–4 x 30–40 м;
 - б) соревнования в эстафетном беге 4 x 100 м.

Урок № 10

Задачи: 1. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. 2. Оценить технику кросса и результат. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры:
 - а) бег через барьеры (4–5) различной высоты, расставленные на уменьшенном и увеличенном расстоянии – 3–4 раза;
 - б) бег с преодолением вертикальных (4–5) и горизонтальных (4–5) препятствий, расположенных на дистанции 200 м – 2–3 раза.
2. Кроссовый бег 3000 м на результат.
3. Круговая тренировка: 1 – метание мяча в парах – 1 мин; 2 – угол в висе; 3 – наклоны вперед; 4 – выпрыгивания из полного приседа.

3.2 Урок легкой атлетики (1-я четверть). XI класс (юноши)

Урок № 1

Задачи: 1. Сообщить теоретические сведения. 2. Провести экспресс-тесты: бег на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места, шестиминутный бег.

Основная часть

1. Рассказать о влиянии образа жизни на состояние здоровья, о физической культуре в семье, тренировочных нагрузках и контроле за ними по частоте пульса.
2. Экспресс-тесты:
 - а) в беге на 30 м с высокого старта;
 - б) в прыжках в длину с места;
 - в) в шестиминутном беге.

Урок № 2

Задачи: 1. Учить технике финиша в беге на различные дистанции. 2. Учить технике преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Техника финиша на различные дистанции:
 - а) ознакомление (рассказ и показ) – 1,5–2 мин;

б) наклон туловища вперед с отведением рук назад при ходьбе (выполняется группой) – 6–8 раз;

в) то же на ленточку при медленном беге – 6–8 раз.

2. Технике преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры:

а) бег с боку через 3–4 барьера, (пронося через препятствие только толчковую ногу), поставленные через 3–4 м – 4–5 раз;

б) бег с высокого старта и преодоление двух барьеров (через 7–8 м) с высокого старта (за 8 шагов до первого препятствия) в три шага между ними – 6–8 раз;

в) преодоление забора из 3 жердей – 6–8 раз.

3. Развитие двигательных качеств:

а) круговая тренировка;

б) бег на отрезках в чередовании с ходьбой.

Урок № 3

Задачи: 1. Продолжить обучение технике преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Технике преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры:

а) преодоление в ходьбе и медленном беге 3–4 препятствий высотой 50–76,2 см, поставленных на расстоянии 3,5 м – 4–5 раз;

б) бег с высокого старта через 2–3 барьера (расстояние между ними 7,5–8,5 м) в три шага – 5–6 раз;

в) преодоление горизонтальных препятствий (условный ров 2–2,5 м) в сочетании с забором из трех жердей – 4–5 раз.

2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:

а) прыжки с места в длину, тройным – 4–6 раз;

б) прыжки в шаге – 4–5 раз;

в) бег по разбегу – 3–4 раз;

г) прыжки в длину с короткого разбега – 3–4 раза.

3. Развитие двигательных качеств:

а) полоса препятствий – 2 раза;

б) повторный бег 3 x 300 м.

Урок № 4

Задачи: 1. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Технике преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. Соревнования на технику преодоления условных горизонтальных (4–5) и вертикальных (5–6 барьеров, бревно, забор из трех жердей) препятствий, расположенных на дистанции 100–120 м – 4–5 раз.

2. Техника прыжка в длину:

- а) прыжки через 1 или 3 шага – 8–10 раз;
- б) прыжки в длину с 6–8 беговых шагов – 2–3 раза;
- в) прыжки в длину с полного разбега на максимальный результат – 3–4 раза.

3. Развитие двигательных качеств:

- а) круговая тренировка;
- б) бег на отрезках в чередовании с ходьбой.

Урок № 5

Задачи: 1. Совершенствовать технику прыжка в длину. 2. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Техника прыжка в длину:

- а) бег по разбегу с попаданием на брусок – 2–3 раза;
- б) прыжки в длину на максимальный результат, обращая внимание на технику разбега и отталкивания – 3–5 раз.

2. Развитие двигательных качеств:

а) челночный бег 10 х 10 м (для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости) на максимальной скорости в одном направлении – 10 м и обратно;

б) преодоление полосы препятствий: старт лежа; бег 10 м; барьер высотой 76 см; бег 10 м; ров 2,5 м; бревно 5 м; бег 10 м; забор (три жерди, высота верхней 2 м); бег 10 м; метания мяча (теннисного) с 15 м в цель (вертикальный габарит 1 х 1 м); лабиринт; 6 вкопанных в шахматном порядке балок (имитация разрушенного моста) высотой 15–40 (последняя) см; бег 10 м.

в) кроссовый бег в переменном темпе (в нем 2–3 х 1000 м по 4.50–5.10 мин на 1 км через 200–300 м медленного бега).

Урок № 6

Задачи: 1. Продолжить обучение технике финиша в беге на различные дистанции. 2. Научить технику метания гранаты из положения лежа по коридору и на точность. 3. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 4. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Техника финиша в беге на различные дистанции:
 - а) наклон туловища вперед на финишную ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (группой) – 3–4 раза;
 - б) то же, выполняя индивидуально и в парах – 3–4 раза;
 - в) то же, но с поворотом плеч при медленном и быстром беге – 3–4 раза;
2. Техника метания гранаты из положения лежа по коридору и на точность:
 - а) ознакомление с техникой метания из положения лежа;
 - б) принятие исходного положения лежа – 4–5 раз;
 - в) имитация отведения гранаты прямой рукой у земли назад-вправо – 6–8 раз;
 - г) стоя на коленях, метания гранаты прямой рукой на дальность 4–6 раз.
3. Техника прыжка в длину с разбега:
 - а) подбор разбега – 2–3 раза;
 - б) прыжки в длину на максимальный результат. Обращать внимание на правильную работу рук и ног в полете – 3–5 раз.
4. Круговая тренировка.

Для большей плотности урока последние три задачи можно выполнять по принципу круговой тренировки (через 8–9 мин смена отделений).

Урок № 7

Задачи: 1. Оценить технику бега на 100 м и результат. 2. Учить технике метания гранаты из положения лежа по коридору и на точность. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Бег на 100 м с низкого старта на результат:
 - а) пробные выходы со старта – 1–2 x 30–40 м;
 - б) бег на результат;
2. Техника метания гранаты из положения лежа по коридору и на точность:
 - а) имитация отведения гранаты прямой рукой у земли назад-вправо с одновременным поворотом вправо и выпрямлением левой руки – 6–8 раз;
 - б) метание гранаты из положения лежа по коридору и на точности в горизонтальную цель (условный ров 2,5 м) с расстояния 10–12 м – 6–8 раз.
2. Развитие двигательных качеств:
 - а) челночный бег 10 x 10 м;
 - б) поворотный бег 3–4 x 200 м.

Урок № 8

Задачи: 1. Оценить технику прыжка в длину с разбега и результат. 2. Продолжить обучение технике метания гранаты на дальность с разбега и на точность из положения лежа. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Оценка качества прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и результата:

- а) подбор разбега и пробные прыжки – 2–3 раза;
- б) прыжки на максимальный результат.

2. Техника метания гранаты на дальность с разбега и на точность из положения лежа:

- а) метание с места, стоя левым боком в сторону броска – 2–3 раза;
- б) то же с четырех бросковых шагов – 3–4 раза;
- в) то же с двух, четырех, шести шагов предварительного разбега – 4–6 раз;
- г) метание из положения с колена прямой рукой – 3–4 раза;
- д) метание на дальность из положения лежа – 4–5 раз.

3. Развитие двигательных качеств:

- а) круговая тренировка;
- б) кроссовый бег в равномерном темпе.

Урок № 9

Задачи: 1. Совершенствовать технику финиша в беге на различные дистанции. 2. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. 3. Оценить кроссовую подготовку и результат.

Основная часть

1. Техника финиша в беге на различные дистанции:

- а) наклоны туловища вперед на ленточку с поворотом плеч при медленном и быстром беге (парами) – 3–4 раза;
- б) то же с отведением рук назад – 3–4 раза;

2. Техника метания гранаты на дальность с разбега:

- а) ускоренный бег с гранатой над плечом, отведением ее на бросковых шагах и имитацией броска – 3–4 раза;
- б) метание с полного разбега на дальность – 8–10 раз.

3. Оценка кроссовой подготовки и результата: бег на 3000 м на время или 5000 м без учета времени (если урок физкультуры – последний).

Урок № 10

Задачи: 1. Оценить технику метания гранаты на дальность с разбега и из положения лежа на точность. 2. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Оценить технику метания гранаты на дальность с разбега и из положения лежа на точность:

а) метание на дальность:

пробные броски – 2,

зачетные – 3 раза;

б) метание из положения лежа в горизонтальную цель с 10–12 м:

пробные броски – 1–2,

зачетные – 3 раза.

3.3 Урок легкой атлетики (4-я четверть). X класс (юноши)

Урок № 11

Задачи: 1. Сообщить теоретические сведения. 2. Продолжить обучения технике бега с низкого старта в эстафете. 3. Продолжить обучение подбору индивидуального разбега в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивания».

Основная часть

1. Рассказ об особенностях занятий во внеурочных формах с детьми младшего школьного возраста – 3–4 мин.

2. Техника бега с низкого старта в эстафете: а) бег с эстафетной палочкой по повороту в полную силу (без команды) – 2–3 x 25–30 м; б) то же по команде – 3–4 x 30–40 м.

3. Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».

От угла разбега зависит место отталкивания в прыжках. Чем он острее, тем ближе к проекции планки происходит отталкивание. Обычно разбег начинается с равномерного наращивания длины и частоты шагов.

Различают три варианта соотношения длины последних шагов разбега.

В первом третий шаг от места отталкивания – длинный, последний – несколько короче, а предпоследний – самый короткий. Этот вариант способствует значительному повышению скорости на последних шагах.

Во втором варианте предпоследний шаг самый длинный, а последний укорачивается на 20–30 см, что способствует еще большему увеличению скорости к моменту отталкивания.

В третьем варианте два раза повторяется предыдущий вариант (четыре шага), что способствует быстрому и эффективному отталкиванию.

Каждый учащийся индивидуально подбирает подходящий вариант. Разбег начинается с толчковой ноги.

Упражнения:

а) бег по разбегу с трех шагов по отметкам с имитацией отталкивания – 3–4 раза;

б) прыжки через планку с трех шагов разбега по отметкам – 4–6 раз.

Уроки № 12-13

Задачи: 1. Научить технике преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. 2. Продолжить обучение технике подбора разбега в прыжках в высоту. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры:

а) преодоление трех-четырех препятствий (высота 60–75 см, расстояние – 3,5 м) барьерным шагом с обычной ходьбы – 3–4 раза;

б) то же, но в беге; расстояние между препятствиями 3 беговых шага – 3–4 раза;

в) бег через барьеры различной высоты, расставленные на 6–8 беговых шагов; преодоление горизонтальных препятствий беговым шагом, прыжком в длину, не снижая скорости бега – 2–3 раза.

2. Подбор разбега в прыжках в высоту:

а) бег по отметкам с 3–5 шагов разбега с имитацией отталкивания – 3–4 раза;

б) прыжки через планку (115–120 см) с 5–7 шагов разбега – 6–8 раз.

в) развитие двигательных качеств:

1 – прыжки в длину с места – 1 мин;

2 – подтягивание на перекладине;

3 – двухопорные прыжки (по песку) с продвижением вперед;

4 – лазание по канату;

Длительный бег в чередование с ходьбой (по 5.15–5.20 мин на 1 км).

Урок № 14

Задачи: 1. Совершенствовать технику бега с низкого старта в эстафете. 2. Продолжить обучение технике подбора разбега в прыжках в высоту. 3. Продолжить обучение технике метания гранаты на дальность с разбега и из положения с колена в горизонтальную цель.

Основная часть

1. Техника бега с низкого старта в эстафете:

а) выходы с низкого старта по повороту с эстафетной палочкой – 2–3 x 30 м;

б) бег с низкого старта с эстафетной палочкой по команде с передачей на втором этапе способом «снизу» – 3–4 раза.

2. Техника подбора разбега в прыжках в высоту:

а) бег по отметкам с 7 шагов разбега с имитацией отталкивания – 3–4 раза;

б) прыжки через планку (120 см) с 5–7 шагов разбега – 4–5 раз.

Каждый учащийся проводит линию от начала разбега до места отталкивания. Через носок толчковой ноги на месте отталкивания проводится линия, параллельная проекции оси планки до стойки, ближней к началу разбега – а от нее – линия, перпендикулярная стойке до линии разбега. Затем стопой измеряют расстояние от места отталкивания до проекции планки, а также до линии, перпендикулярной стойке и от нее – до линии разбега. Запомнив эти параметры, можно стабильно подбирать место отталкивание и угол разбега.

3. Техника метания гранаты на дальность с разбега и из положения с колена в горизонтальную цель:

а) метание с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага – 3–4 раза;

б) имитация скрестного шага – 8–10 раз;

в) имитация и метание со скрестного шага – 4–5 раз;

г) метание из положения с колена на дальность – 3–4 раза;

д) то же в горизонтальную цель с расстояния 10–12 м – 3–4 раза.

Урок № 15

Задачи: 1. Продолжить обучение техники подбора разбега в прыжках в высоту. 2. Продолжить обучение технике метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель. 3. Развитие выносливости.

Основная часть

1. Подбор разбега в прыжках в высоту:

а) выполнение разбега с 7–9 шагов – 3–4 раза;

б) прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега (120–125 см) – 4–6 раз.

2. Метание гранаты из положения с колена в горизонтальную цель:

а) из положения стоя боком по направлению броска – метание в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 15–20 м – 3–4 раза;

б) метание из положения с колена в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 12–15 м – 4–6 раз;

в) то же с 15–20 м – 4–6 раз.

3. Развитие выносливости: кроссовый бег по пересеченной местности в переменном темпе на 3000 м.

Урок № 16

Задачи: 1. Продолжить обучение технике подбора разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». 2. Продолжить обучение технике метание гранаты на дальность с разбега. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Подбора разбега в прыжках в высоту.

Индивидуально подобрать место отталкивания, угол и длину разбега (замерить стопами). Выполнить упражнения:

а) бег по отметкам с трех шагов разбега с имитацией отталкивания – 2–3 раза;

б) бег по разбегу с 5–7 шагов с преодолением планки на небольшой высоте – 3–4 раза;

2. Метание гранаты на дальность с разбега:

а) равномерный и ускоренный бег с гранатой над плечом – 3 x 25 м;

б) и.п. – стоя с отведенной гранатой, левая нога впереди.

3. Равномерный или ускоренный бег. Метание на любой части разбега с отталкиванием в скрестный шаг и быстрой постановкой левой ноги в упор. 4–6 раз;

а) метание на дальность с разбега – 4–5 раз.

3. Развитие двигательных качеств:

а) преодоление полосы препятствий;

б) кроссовый бег в переменном темпе или бег на отрезках в чередовании с ходьбой.

Урок № 17

Задачи: 1. Оценить технику бега с низкого старта с эстафетой. 2. Совершенствовать технику подбора разбега в прыжке в высоту. 3. Совершенствовать технику метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель.

Основная часть

1. Оценка техники с низкого старта с эстафетой:

а) пробные выходы – 1–2 раза;

б) бег с последующей передачей эстафеты на втором этапе (на зачет) – 2 раза;

2. Подбор разбега в прыжках в высоту:

а) подбор разбега – 2–3 раза;

б) соревнования на лучшую технику разбега.

Высота устанавливается по желанию учащихся. Стремиться к наибольшему количеству выполненных прыжков.

3. Метание гранаты из положения с колена в горизонтальную цель:

- а) метание стоя боком в направлении броска (вполсилы) – 3–4 раза;
- б) то же самое в полную силу – 3–4;
- в) метание из положения с колена в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 12–15 м – 4–5 раз;
- г) то же с 15–20 м – 5–6 раз.

Урок № 18

Задачи: 1. Оценить технику подбора разбега в прыжках в высоту и результат. 2. Продолжить обучение технике метания гранаты на дальность с разбега. 3. Оценить технику бега на 3000 м и результат.

Основная часть

1. Оценить технику подбора разбега в прыжках в высоту и результат:
 - а) подбор разбега – 2–3 раза;
 - б) пробные прыжки на высоте ниже зачетной – 2–3 раза;
 - в) зачетные прыжки на технику разбега и результат – 3 раза.
2. Техника метания гранаты на дальность с разбега:
 - а) равномерно ускоренный бег с гранатой над плечом – 3 х 20 м;
 - б) с короткого предварительного разбега – попадание левой ногой на контрольную отметку – 3–4 раза;
 - в) то же с последующим выполнением 4–6 бросковых шагов – 3–4 раза;
 - г) метание гранаты с неполного разбега 4–5 раз.
3. Бег на 3000 м на результат.

Урок № 19

Задачи: 1. Оценить технику бега на 100 м и результат. 2. Оценить технику метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с расстояния 15–20 м и на дальность с неполного разбега. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Бег 100 м на результат
 2. Оценить технику метания гранаты из положения с колена в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с расстояния 15–20 м и на дальность с неполного разбега:
 - а) с колена в горизонтальную цель – пробные броски (1–2), зачетные (3 раза);
 - б) с неполного разбега – пробные броски (1–2), зачетные (3 раза).
 4. Развитие двигательных качеств.
- Круговая тренировка:

- 1 – прыжки на правой и на левой ноге (20+20 м) через 20 м бега трусцой – 1 мин;
- 2 – подтягивание на перекладине;
- 3 – бег высоко поднимая бедро на месте;
- 4 – лазание по канатам;
- 5 – и.п. – лежа на спине. «Складывание» быстрым одновременным движением, касаясь ладонями ступней ног;
- 6 – наклоны вперед в седе барьериста.

Урок № 20

Задачи: провести экспресс-тесты.

Основная часть

Экспресс-тесты:

- а) бег 30 м с высокого старта на результат;
- б) прыжки в длину с места;
- в) шестиминутный бег.

Сделать сравнительный анализ с результатами предыдущих экспресс-тестов.

3.4 Урок легкой атлетики (4-я четверть). XI класс (юноши)

Урок № 11

Задачи: 1. Сообщение теоретических сведений. 2. Совершенствовать технику прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Рассказать об утомлении и переутомлении, их признаках и мерах предосторожности, о контроле за тренировочными нагрузками по частоте пульса – 3–4 мин.

2. Прыжок в высоту с разбега:

а) подбор разбега с рациональным ритмом на последних 2–4 беговых шага – 3–4 раза;

б) прыжки с полного разбега на максимальный результат, общая внимание на точное попадание на местно отталкивания – 4–6 раз.

Переменный бег – 3 x 1000 м через 500 м бега трусцой.

Урок № 12

Задачи: 1. Продолжить обучение технике преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. 2. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий:
 - а) бег с высокого старта через 3–4 барьера высотой 60–75 см, преодолевая расстояния между ними (7,5–8,5 м) в три шага – 5–6 раз;
 - б) преодоление горизонтальных препятствий (условный ров в сочетании с забором из трех жердей) – 4–5 раз.
2. Прыжок в высоту с разбега:
 - а) определение длины и угла разбега – 1,5–2 мин;
 - б) бег по разбегу с имитацией отталкивания – 3–4 раза;
 - в) прыжки в высоту с полного разбега на максимальный результат (обратить внимание на технику отталкивания) – 4–6 раз.
3. Развитие двигательных качеств:
 - а) круговая тренировка;
 - б) повторный бег 3X300 м.

Урок № 13

Задачи: 1. Челночный бег 10 x 10 м. 2. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Челночный бег 10 x 10 м.
2. Прыжок в высоту с разбега:
 - а) прыжки « на взлет» с прямого разбега через планку, установленную на различной высоте – 4–5 раз;
 - б) прыжки с полного разбега на максимальный результат – 4–6 раз.
3. Развитие двигательных качеств:
 - а) полоса препятствий;
 - б) длительный бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой.

Урок № 14

Задачи: 1. Совершенствовать технику преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры. 2. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий:
 - а) соревнования по преодолению условных горизонтальных (4–5) и вертикальных (5–6 – барьеры, бревно, забор из трех жердей) препятствий, расположенных на дистанции 200 м – 3–4 раза.
2. Развитие двигательных качеств:
 - а) челночный бег 10 x 10 м (после разминки);
 - б) круговая тренировка.

Урок № 15

Задачи: 1. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. 2. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Прыжок в высоту с разбега (контрольные соревнования):
 - а) подбор разбега и подробные прыжки – 1–2 раза;
 - б) прыжки в высоту на максимальный результат с соблюдением правил соревнований. Обратить внимание на технику.
2. Развитие двигательных качеств:
 - а) преодоление полосы препятствий;
 - б) повторный бег 3–4 x 200 м.

Урок № 16

Задачи: 1. Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. 2. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Метание гранаты на дальность:
 - а) метание с места, стоя левым боком в направлении броска – 2–3 раза;
 - б) и.п. – положение скрестного шага, рука с гранатой отведена назад.
2. Метание с трех бросковых шагов – 2–3 раза;
 - а) то же с четырех – 2–3 раза;
 - б) то же с неполного разбега – 2–3 раза;
 - в) то же с полного разбега 4–6 раз.
3. Развитие двигательных качеств: кросс в переменном темпе, включая 2 x 1000 м по 5.00–5.30 мин через 300–400 м медленного бега.

Урок № 17

Задачи: 1. Совершенствовать технику метания граты по коридору и на точность из положения лежа. 2. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. 3. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Метание граты по коридору и на точность из положения лежа:
 - а) метание из положения с колена прямой рукой на дальность – 3–4 раза;
 - б) то же из положения лежа – 4–6 раз;
 - в) то же в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 12–15 м – 6–8 раз;
2. Прыжок в высоту с разбега:
 - а) имитация элементов техники, плохо усвоенных учениками. Выполняется индивидуально – 1,5–2 мин;
 - б) прыжки с короткого разбега на малой высоте, с устранением ошибок – 4–6 раз;

в) прыжки на максимальный результат – 4–5 раз.

3. Развитие двигательных качеств:

а) круговая тренировка;

б) повторный бег 3 x 300 м.

Урок № 18

Задачи: 1. Оценить технику бега на 100 м и результат. 2. Совершенствовать технику метание гранаты на дальность с разбега. 3. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». 4. Развитие двигательных качеств.

Основная часть

1. Бег с низкого старта на 100 м на результат:

а) пробные выходы со старта – 1–2 x 25–30 м;

б) бег на результат.

2. Метание гранаты на дальность с разбега:

а) ускоренный бег с гранатой над плечом с имитацией бросковых шагов и отведения снаряда – 3–4 раза;

б) метание с неполного разбега – 3–4 раза;

в) личные соревнования по метанию на дальность – 3 раза.

3. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»:

а) маховые и имитационные прыжковые упражнения – 1–1,5 мин;

б) прыжки на технику (на малой высоте). Обращать внимание на переход через планку и приземление – 3–4 раза;

в) прыжки на максимальный результат – 5–6 раз;

4. Развитие двигательных качеств: бег на отрезках в чередовании с ходьбой или кросс по пересеченной местности.

Урок № 19

Задачи: 1. Провести экспресс-тесты. 2. Оценить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и результат.

Основная часть

1. Экспресс-тесты:

а) бег 30 м с высокого старта;

б) прыжки в длину с места;

в) шестиминутный бег.

2. Оценка техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и результата:

а) подбор разбега и пробные прыжки – 1–2 раза;

б) прыжки на технику и максимальный результат.

Урок № 20

Задачи: 1. Оценить технику метания гранаты из положения лежа на точность и на дальность с разбега. 2. Оценить кроссовую подготовку и результат.

Основная часть

1. Оценка техники метания гранаты из положения лежа на точность и на дальность с разбега:

а) метание в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10–15 м: пробные броски (1–2), зачетные (3 раза);

б) метание на дальность с разбега: пробные броски (1–2), зачетные (3 раза).

2. Оценка кроссовой подготовки и результата: бег 3000 м на время или 5000 м без учета времени.

Содержание изложенных уроков, с некоторыми изменениями и дополнениями, можно использовать при занятиях с девушками [4].

Глава 4

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ

Программа физической подготовки юношей X и XI классов, включает в себя упражнения, направленные на развитие основных физических и военно – прикладных качеств с ориентацией на условия воинской службы. В основе ее Комплексная программа физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

Эффективность урока физической культуры во многом определяется рациональным соотношением общей и моторной плотности, интенсивности занятий в целом, интенсивности отдельных упражнений и заданий, паузами отдыха между ними, средней частотой сердечных сокращений (ЧСС) на уроках. Даже при моторной плотности в 70-80% средняя ЧСС за урок не превышает 130 уд./мин. Это – низкий уровень интенсивности нагрузки на занятиях, не стимулирующий развитие функциональной и двигательной подготовленности юношей. Вот почему не только моторная плотность урока, но и количество интенсивных упражнений существенно влияют на повышение двигательной подготовленности, улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Однако нагрузка на уроках не может повышаться беспрестанно, не может, поднявшись до определенного уровня, затем сохраняться на данном уровне без изменения. Только варьирование силы и характера

раздражения стимулирует развитие спортивных результатов. Стандартные нагрузки, наоборот, становятся тормозом в этом.

Физические качества целесообразно развивать по методу стандартно-повторного упражнения в режиме интервальной работы с укороченными интервалами отдыха между сериями упражнений.

На уроках физической культуры мы можем рекомендовать следующие варианты нагрузок и интервалов отдыха между ними.

Для развития скоростных качеств (быстроты) использовать технические несложные упражнения, позволяющие концентрировать внимание учащихся на скорости выполнения. Продолжительность упражнений от 5 до 10 сек., повторений в одной серии – 2–4, через 20–30 сек. В двух сериях, интервалы отдыха между сериями 60–90 сек. (медленный бег, ходьба, упражнения на дыхание). ЧСС после выполнения нагрузки – 170/180 уд./мин. При развитии скоростной выносливости циклические и ациклические упражнения выполнять с интенсивностью 60–70% от максимальной, продолжительность нагрузки от 20 до 45 сек., интервал отдыха 1–1,5 мин. Задание выполняется 3–4 раза.

Для развития силовых качеств применять упражнения преимущественно динамического характера локального, местного и общего воздействия на основные мышечные группы. В основном 10–12 повторений в 2–3 сериях с интервалами отдыха между ними 45–60 сек., ЧСС от 140 до 170 уд./мин.; при выполнении трудоемких упражнений величина нагрузки – 2–7 повторений (подъем переворотом, лазание по канату без помощи ног). Длительность статических упражнений в пределах 6–8 сек. со ступенчато повышающимся напряжением до максимального; объем статических упражнений не превышает 15–20 % от общего времени силовой подготовки. При развитии силовой выносливости число повторений увеличивается до 20–30 раз при средних мышечных усилиях до заметного утомления.

Для развития скоростно-силовых качеств использовать также хорошо освоенные упражнения, требующие проявления скоростных и силовых качеств (прыжки, многоскоки, метания), и выполнять их максимально возможном темпе (индивидуально для каждого ученика). Продолжительность нагрузки 10–25 сек. в 2–3 сериях с интервалами отдыха 45–60 сек. между ними. ЧСС от 150 до 180 уд./мин.

Для развития общей выносливости, учитывая лимит времени урока, в основном применять повторное пробегание дистанции 150–200 м с субмаксимальной интенсивностью (90%) 3–4 раза через 90 сек. отдыха (спокойная ходьба или медленный бег). Бег на средние и длинные дистанции (от 800 м до 3000 м) использовать только в контрольных стартах.

При развитии гибкости каждое упражнение включает от 20 до 60 повторений в темпе 1 повторение в 1 сек. (активная гибкость).

Кроме того, в подготовительной и заключительной частях урока занимающиеся принимали определенную позу и удерживали ее от 10 до 50 сек.

Развитие координационных способностей рекомендуется осуществлять как в подготовительной части урока (комплексы обще-развивающих упражнений), так и в основной, при разучивании и совершенствовании упражнений, а также в сочетании с развитием основных физических качеств [2].

Упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и ловкости мы выполняли в начале основной части урока в виде заданий скоростного характера, а в середине основной части – в виде эстафет, преодоления элементов полосы препятствия. Упражнения для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств – это комплексы упражнений по методу круговой тренировки в середине или второй половине основной части. Упражнения на развитие общей выносливости даются в конце основной части урока.

Глава 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Подвижные игры для развития двигательных качеств очень интересны детям всех возрастных групп. Участвуя в них, можно проверить свою силу, развить выносливость, быстроту, меткость и ловкость.

Полезность подвижных игр – и в том, что они дают возможность лучше узнать друг друга, научиться проявлять терпение и взаимовыручку, правильно относиться к победам и поражениям.

Надо знать, что интересно знакомиться и с новыми играми, которые раньше не были известны.

Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, школьники в играх совершенствуют свои двигательные способности. В данных условиях подвижные игры выступают как вспомогательный, дополнительный метод.

Игра «Эстафета друзей» (развитие способности соизмерять усилия). Играющие строятся в две колонны по два. Первые пары берут мяч весом 1–5 кг, становятся у линии старта и зажимают его плечами. По сигналу пары бегут до установленной отметки (вешки), огибают ее и, возвратившись назад, передают мяч следующей паре. Побеждает команда, первой закончившая перебежки с мячом в парах.

При падении мяча оба игрока должны немедленно остановиться, снова зажать мяч между плечами и только тогда продолжить бег.

Игра «Круговая эстафета» (закрепление навыка бега по повороту; совершенствование умения передавать эстафету в игровой обстановке).

Длина круга определяется в зависимости от условий школы – наличия и размеров стадиона, рельефа местности на пришкольном участке т.д. Класс делится на 2–3 команды. Участники команд распределяются по этапам (самостоятельно). Игрокам, которые бегут первыми, вручаются эстафетные палочки. На дорожку стадиона выходят участники первого и второго этапов, остальные находятся за дорожкой, чтобы не мешать бегущим. Когда второй участник команды убегает на круг, на дорожку выходит следующий игрок и так далее. Команда, прибежавшая к финишу первой, выигрывает. Необходимо соблюдать все правила эстафетного бега. Для передачи палочки можно выделить зону, где необходимо это сделать (если передача выполняется за пределами данной зоны, команда снимается с эстафеты) [5].

Игра «Лестница» (развитие силовых качеств).

Девушки и юноши играют отдельно. Если количество учащихся в классе достаточно большое, то девочек и юношей можно распределить на мелкие группы. Игроки поочередно выполняют «подтягивание» по одному разу (юноши – подтягивание в висе, девушки – подтягивание в висе лежа). После того как все участники группы поочередно справятся с этим заданием, они в такой же последовательности выполняют по два подтягивания. В третьем подходе – по три и так далее. Игрок, не выполнивший задание по данному количеству подтягиваний, выбывает из игры. Выбывшие из игры могут выполнять упражнения облегченного характера или на развитие других групп мышц (мышц ног, живота). Упражнения, которые можно использовать в игре: подтягивание в висе; подтягивание в висе лежа; «отжимание»; приседания; поднятие гантелей.

Игра «Кто дальше прыгнет?» (совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»).

Яму для прыжков в длину по расстоянию от бруска для отталкивания разделяют на пять зон с промежутками 50 см (границы обозначают установленными с обеих сторон колышками с номерами, резиновыми лентами и т.п.). Игроки команд выполняют прыжки в длину с разбега по очереди. Каждый получает столько очков, сколько обозначено цифрой соответствующей зоны. По ходу игры очки суммируются. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Также команду-победительницу можно определить и по сумме двух или трех попыток.

Игра-эстафета «Цепочка» (развитие координации).

Игроки делятся на две команды. В игре используются автомобильные покрышки и по 20–30 предметов для передачи: малые мячи, шайбы, мешочки с песком, кубики или другой мелкий инвентарь (для каждой команды). По команде руководителя участникам команд необходимо переложить, передавая по цепочке, имеющийся мелкий инвентарь из одной автомобильной покрышки в другую. Если какой-либо предмет упадет, то его поднимает тот, кто уронил, и только после этого передаются следующие предметы.

Игра « Кто дальше прыгнет с места?» (совершенствование техники прыжка в длину с места).

Класс делится на группы по 4–5 человек. Участникам игры предлагается выполнить поочередно четыре разновидности прыжка с места: обычный прыжок с места; прыжок в длину спиной вперед; прыжок правым боком, стоя на правой ноге, и то же левым боком. После каждой попытки измеряется дальность прыжка. Кто в сумме наберет большую дальность прыжка – выигрывает [6].

Игра «Эстафета сороконожек» (развитие ловкости и координации).

Играющие разбиваются на несколько команд по 5–6 человек и выстраиваются каждая в колонну по одному на исходной линии. В каждой команде играющие берут друг друга за талию (если есть веревка, то за нее) и по команде бегут 60м до финиша. Команда, пришедшая первой, выигрывает.

Игра «Кузнечики» (совершенствование техники прыжка в длину с места).

Команды стоят в 2 колонны. Первые в командах выполняют прыжок в длину с места. Вторые подходят к первым, становясь носками ног к пяткам первого, после чего первые уходят в конец колонны, а вторые выполняют прыжок, затем подходят 3 и т.д. Как прыжок выполнит последний учащийся, результат фиксируется флажками. Итоги подводятся по лучшему результату.

Игра «Мяч через сетку» (развитие скоростно-силовых качеств).

Для игры в спортивном зале на высоте 2 м натягивается волейбольная сетка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых делится еще на две равные группы, и все выстраиваются по обе стороны от сетки. По сигналу учителя игроки, толкнув набивной мяч или передав двумя руками от груди мяч через сетку, отходят назад и встают в конце своей колонны. Партнер, стоящий за сеткой, ловит мяч и тем же способом передает его своей команде на другую сторону площадки. Как только игрок, начавший игру, снова получает

мяч, игра заканчивается. Побеждает команда, которая первой закончит переброску

Игра «Встречная эстафета» (развитие скоростных качеств).

Команды делятся на две группы, которые располагаются друг напротив друга на расстоянии 30 м. Участники эстафеты стоят в колонну по одному. По команде учителя первый номер бежит к своей второй группе и передает эстафетную палочку стоящему впереди, а сам встает в конец колонны. Получивший палочку игрок бежит к своей первой группе и передает палочку второму номеру и т.д., пока обе группы одной команды не поменяются местами. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее других.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации для учителей / Г.А. Баландин. – М.: Советский спорт, 2004. – Вып. 3. Легкая атлетика. – 72 с.
2. Капустин, А.Г. Допризывники-школьники на уроках физической культуры / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2005. – № 5. – С. 34–38.
3. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
4. Працко, Ю.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе Методическое пособие / Ю.Ф. Працко, А.Ф. Семикоп. – Минск: Полымя, 1989. – 144 с.
5. Фокин, Г.Ю. Учитель легкой атлетики IX класс / Г.Ю. Фокин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 5. – С. 9–15.
6. Фокин, Г.Ю. Учитель легкой атлетики X класс / Г.Ю. Фокин // Физическая культура в школе. – 2009. – № 1. – С. 10–15.

Учебное издание

МАРЦИНОВИЧ Люциния Иренеушевна

**УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В СТАРШИХ КЛАССАХ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать2016. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,21. Уч.-изд. л. 1,61. Тираж экз. Заказ

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.