

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 179
Калининского района Санкт-Петербурга
и рекомендована к
утверждению
Протокол от № 12
от « 18 » июня 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ Лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга
Л.А.Батова
Приказ № 84
от « 18 » июня 2020 г.



Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Легкая атлетика»

Физкультурно - спортивной направленности
Год обучения: 3 год

Составитель:
Бутусова Наталья Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по данной образовательной программе предполагает сформированность групп из учащихся 10-16 лет. Используется групповая форма обучения, возможностью материальной базы. В течение года возможен дополнительный прием в группы (при наличии вакантных мест

Цель программы:

Цель программы — привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения их к регулярным занятиям спорта.

Задачи:

Обучающие:

- обучить двигательным навыкам и умениям;
- научить воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развивать основные физические качества.

Воспитывающие:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- умение работать в коллективе, при случае помогать другим.

Условия реализации программы.

В спортивную секцию «Легкая атлетика» принимаются все желающие в возрасте от 10 до 16 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. 1 год обучения—10-12 лет; 2 год обучения – 12-14 лет; 3 год обучения – 14-16 лет. В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года. Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся. Количественный состав групп: не менее 15 человек в группе.

Планируемые результаты:

Метапредметные:

будут уметь:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- анализировать полученные результаты и делать выводы
- планировать
- умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера

Личностные

будут уметь:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

будут уметь:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

По окончании обучения учащийся будет знать:

- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей вовремя, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Календарно-тематическое планирование

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие (правила техники безопасности), набор в группы		
2.	Бег на короткие дистанции, средние дистанции		
2.1	Техника выполнения высокого старта, низкого старта, Стартовый разгон и бег по дистанции. Бег на средние дистанции 300-500 Общая физическая подготовка; упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, упражнения с гантелями, эспандерами. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		
3	Промежуточные тестирование (тесты)		
4	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»		
4.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги», Техника приземления. Общая физическая подготовка; упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		
5	Промежуточные тестирование(тесты)	8 неделя	
6.	Метание малого мяча		
6.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии, техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии, метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.		

Физическая культура человека

Гигиена спортсмена и закаливание.

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

7 раздел:

Бег на 30 м, с., Бег на 60 м, с., Тройной прыжок с места, м, Бег 30 м с ходу, с. Прыжок в длину с места.

Подвижные игры с элементами легкой атлетикой:

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

По окончании первого года обучения, учащиеся будут:

знать:

- правила техники безопасности
- упражнения, необходимые для развития и укрепления организма;
- технические и тактические приемы
- правила личной гигиены

уметь:

- применять на практике тактическую и техническую подготовленность
- соблюдать правила по технике безопасности
- соблюдать правила личной гигиены
- воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО

2-й год обучения направлен на реализацию полученных знаний, улучшение физических кондиций, достижение результата в соревнованиях, а также на решение тактико-технических задач, знакомство с психологической и восстановительной подготовкой спортсмена.

На 3-м году обучения в углублённом режиме решаются вопросы функциональной готовности, психологической подготовки, тактико-технических задач, улучшения результативности в соревнованиях, восстановлению организма.

Содержание программы

Теоретический программный материал.

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

Практические занятия.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

Практический программный материал.

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение

толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Оценочные и методические материалы

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 1-го года обучения (10-12 лет)

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м	8,6-8,8	8,9-9,8	9,9-10,2	9,1-9,3	9,5-10,3	10,4-10,8
2	Бег 60м	10,2	10,8	11,4	10,3	10,8	11,5
3	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
5	Бросок н/мяча из-за головой	350	300	250	300	250	220

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для групп начальной подготовки 2-го года обучения (12-14 лет)

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	8,5-8,7	8,8-9,3	9,4-9,7	9,0-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1

2	Бег 60м.	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места	170	160	150	170	160	140
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головой	400	350	300	350	300	250
6	Бег 300м.	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.06,0	1.10,0	1.15,0

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

Техника

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.

Специальные упражнения для овладения техникой:

- а) бег у гимнастической стенки;
- б) работа рук на месте;
- в) Бег с высоким подниманием бедра;
- г) семенящий бег;
- д) бег с захлестыванием голени.

3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.

4. Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.

5. Бег в полную силу 40-60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной

пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

Голова запрокинута назад;

Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;

Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;

Постановка ноги с пятки;

Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;

Носки развернуты наружу;

Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;

Нет активного загребания стопой;

Подняты плечи, закрепощаются руки;

Толчок направлен вверх, а не вперед.

НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

Техника

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги) устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1 – 1,5 стопы), а задняя – 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°; а задней – 60-80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100-130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методика

Бег из различных положений высокого старта, 15-20 м.

а) И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление – падая вперед, начать бег.

б) И.П. – то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

2. Научить установке стартовых колодок.

3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание !» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.
4. Научить выбеганию со стартовых колодок.
 - а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;
 - б) И.П. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение – с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).
 - в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70 см впереди от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);
 - г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег.
 - д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.
5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.
6. То же, фиксируя время.

Методические указания.

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки

Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;

Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;

Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

Финиширование

Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Техника

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Методика

Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;

То же, в спокойном и быстром беге;

Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Методические указания

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки

Финиширование прыжком;

Остановка сразу после финиша;

Ранний наклон туловища.

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ «СОГНУВ НОГИ»

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающиеся начинают бежать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика

Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра, то же, с постепенным переходом на ускорение.

Бег с высокой частотой движения с переходом на ускорение.

Пробегание отрезков 15-20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

Пробегание отрезков 20-30 м с ходу на время (по заданию преподавателя).

Выполнение 7-11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.

Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах – одна вперед и несколько внутрь, другая – в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загибающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая – в сторону, несколько назад.

Методика

Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога оставлена назад на 30-40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).

То же, с одного шага.

С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземлиться на обе в песок.

С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5-2 м.

С разбега 9-11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.

Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.

Прыжки в длину с тумбы (30 см).

Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания

Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.

Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Должно быть ощущение, что вы мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад.

Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).

Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т.к. желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку – глубокое подседание на маховой ноге.

В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5-2,5 м в зависимости от уровня подготовки занимающихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.

Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями. Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

Приземление

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону.

Методика

Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.

Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.

Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.

Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

Методические указания

Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

Приземление будет правильным, если после касания ногами песка занимающийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнять падение в сторону от нее.

Выходить из ямы только вперед.

Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка.

Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

Упражнения с малыми мячами.

(этап начального и углубленного разучивания)

Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.

Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. После удара мяча об пол поймать его:

а) двумя руками;

б) снизу правой (левой) рукой;

3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой и наоборот.

4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.

5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.

6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой. Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:

а) двумя руками;

б) одной.

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол.

11. Занимающиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2-3 м от стенки.

Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.

12. То же, но после отскока мяча от пола.

13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3-4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.

Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4-6 м и ловля одной рукой после отскока.

То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.

При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.

выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

Техника финального усилия (броска)

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге», тяжесть тела на правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 300, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед-вверх: поворачивая правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед – с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика

«Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом.

То же, выполняя бросок слитно.

Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью.

Метание мяча в цель и на дальность.

Методические указания

На счет «раз» - рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» - поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» - бросок.

Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.

С активной постановкой левой ноги выполнить метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

: