

**Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

Л. А. ЛАПИЦКАЯ, Н. Г. КУЗЕНЁК

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
по разделу «Легкая атлетика»
для студентов основного
учебного отделения университета**

**Гомель
«ГГУ им. Ф. Скорины»
2008**

УДК 796.42 (075.8)

ББК 75.711я73

Л 241

Авторы:

Л.А.Лапицкая

Н.Г.Кузенёк

Рецензент:

кафедра физического воспитания и спорта учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Л 241

Лапицкая Л. А. Физическое воспитание: практическое руководство по разделу «Легкая атлетика» для студентов основного учебного отделения университета/ Л.А.Лапицкая, Н.Г.Кузенёк; М-во обр. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2008. – 58 с.

Целью практического руководства по разделу «Легкая атлетика» дисциплины «Физическое воспитание» является оказание помощи студентам в формировании практических умений и навыков организации и проведения занятий по легкой атлетике.

УДК 796.42 (075.8)

ББК 75.711я73

© Лапицкая Л. А., Кузенёк Н. Г., 2008

© УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины», 2008

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Содержание

Введение	3
Планы занятий для студентов основного отделения (юношей)	4
Комплексы ОРУ	23
Подвижные игры	33
Литература	34
Приложения	35

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЬ

Введение

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является важным компонентом в формировании всесторонне развитой личности и обеспечивает не только минимальный двигательный уровень, но и несет оздоровительную направленность.

Физическое воспитание включает знания, умения и навыки, на основании которых реализуются физические способности в повседневной жизнедеятельности.

Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Применяемые ОРУ в подготовительной части занятия способствуют подготовке организма занимающихся к выполнению задач, поставленных в основной части занятия. Легкоатлетические упражнения наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании. Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес студентов к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого — повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Для закрепления полученных навыков в заключительной части занятия, проводятся подвижные игры и эстафеты по игровым карточкам (См. Приложения). Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

Планы занятий для студентов основного отделения (юношей)

Занятия проводятся на улице в течение учебного года.

Занятие 1-2

Цели и задачи:

Обучение технике низкого старта в беге на короткие дистанции. Обучение разбегу в метании гранаты.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Объяснение, показ; выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш» - 2-3 раза. То же с выходом со старта 2-3 раза. То же под команду-2-3раза 20-30м. То же по парам- 3-4 раза.

Объяснение и показ: равномерный и ускоренный бег с гранатой над плечом. 2-3 раза-50-60 м.; отведение гранаты в ходьбе и с медленного бега 3-4 раза 40-50 м.; то же, ускоряя разбег при отведении-3-4 раза-40-50м.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 3-4

Цели и задачи:

Обучение технике бега с низкого старта. Обучение технике «скрестного шага» в метании гранаты.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Выполнение команд «На старт»-2-3 раза; «Внимание» с исправлением ошибок-3-4 раза. Начало бега без команды до 20 м (8-10раз). Бег по сигналу –5-6 раз.

Имитация скрестного шага-5-6 мин.; тоже в ходьбе –5-6 раз-30м; тоже в медленном беге-4-5раз-30-40м; тоже в сочетании с отведением гранаты-5-6 раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты на закрепление полученных навыков. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 5-6

Цели и задачи:

Обучение технике бега на короткие дистанции (низкому старту и стартовому разбегу).

Обучение технике метания гранаты с шага.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Выполнение команд: «На старт», «Внимание» с выходом без сигнала самостоятельно (до 20м 8-12 раз).Бег со старта по сигналу-6-8 раз, бег по сигналу после команды «Внимание!», через разные промежутки 8-10раз.

Имитация скрестного шага –4-5раз-50-60м. Имитация и метание гранаты со скрестного шага-8-12раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 7-8

Цели и задачи:

Обучение технике бега по повороту (спринт). Обучение техники метания гранаты, финишному усилию.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (3-4 дорожка) по 50-60 м в 3/4 силы 5-6 раз; тоже по первой дорожке по 50-60 м в 3/4 силы 6-8 раз; бег по кругу с радиусом 20-10м с различной скоростью.

Метание гранаты из положения стоя лицом после поворота плечевого пояса на право-6-8раз; тоже из положения стоя в вполоборота направо – 6-8раз; тоже с постановкой левой ноги-6-8раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 9-10

Цели и задачи:

Совершенствование техники метания гранаты.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Совершенствование техники разбега 2-3раза; совершенствование техники «скрестного шага» 5-6раз; совершенствование техники отведения руки назад 2-3раза; совершенствование техники метания гранаты в цель -5-6раз.

Выполнение команд: «На старт», «Внимание» с выходом по сигналу до 30м 3-4 раза; бег по сигналу с низкого старта до 30м 3-4 раза,

до 60м 3-4 раза; бег по сигналу с низкого старта 100м 2-3 раза; бег по сигналу с поворота 100м 2-3 раза.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 11-12

Цели и задачи:

Обучение технике бега на средние дистанции (по прямой)

Обучение технике разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги».

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Создать правильное представление о технике бега (показ, рассказ); обучение технике бега по прямой; повторный бег на дистанции 80-100м -4-5раз. Бег с высоким подниманием коленей, семенящий, прыжками с ноги на ногу, имитация движения рук на месте (3-10-15м)

Прыжки в длину со среднего разбега (10-12 основных шагов), отталкиваясь от грунта с любого места-3-4раза; то же но отталкиваясь с бруска-3-4 раза; подбор разбега.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 13-14

Цели и задачи:

Обучение технике бега на длинные дистанции (бег на повороте).

Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ 20-25 мин.

Основная часть:

Техника бега на повороте: показ, особенности техники бега на повороте; повторные пробежки с нормальным и уменьшенным радиусом 5-6-80-120м; бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с выходом на прямую-60-80-120м.

Имитация отталкивания на месте, прыжки с места толчком одной с приземлением на маховую и переходом на бег-8-10раз Прыжки с места толчком одной и приземлением на обе ноги-5-6 раз; прыжки с 2-3 шагов разбега-8-10раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 15-16

Цели и задачи:

Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение прыжку в шаге в длину с разбега способом «согнув ноги».

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Высокий старт с последующим стартовым ускорением и переходом на свободный бег 50-60-70м. Повторный бег 3-4 раза x150м. Высокий старт в начале поворота дорожки с нормальной скоростью 2x300м.

Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг, через 2 шага на 3-й шаг при более быстром беге через 4-5 шагов (50-90м по дорожке) Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 40-50 см. Прыжковые шаги с ноги на ногу.

Заключительная часть: Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 17-18

Цели и задачи:

Обучение технике бега по повороту.

Обучение технике прыжка в длину с разбега, фаза приземления.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Техника бега на повороте: показ, особенности техники бега на повороте; повторные пробежки с нормальным и уменьшенным радиусом 5-6-80-120м; бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с выходом на прямую-60-80-120м.

Прыжки в длину с места, как можно больше выбрасывать ноги в перед-5-браз; прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега, в середине полета толчковую ногу подтянуть к маховой и подтянуть к груди, приземлиться -4-5раз. Прыжки с короткого разбега через бумажную ленту- 6-8раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 19-20

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Подбор разбега в прыжках в длину с разбега.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Повторные пробежки от 100 до 300м, бег с высокого старта 3-4 раза по 40-80м; ускорение на 40-60 м с последующим бегом по инерции; ускорение на 80-120м с расслаблением в середине (10-15м)-3-4 раза.

Повторное пробегание расстояния разбега без прыжка 3-4раза; прыжки с полного разбега –3-4раза; прыжки с полного разбега с наступанием на брусок-5-браз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 21-22

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Совершенствование техники полетной фазы в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Повторные пробежки от 100 до 300м, бег с высокого старта 3-4 раза по 40-80м; ускорение на 40-60 м с последующим бегом по инерции; ускорение на 80-120м с расслаблением в середине (10-15м)-3-4 раза.

Прыжки в длину с полетного разбега с задержкой в полетной фазе и активным опусканием маховой ноги- 5-браз; прыжки в длину с полетного разбега через планку, установленную на высоте 50-60см на расстоянии равном половине длины прыжка от бруска-5-браз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 23-24

Цели и задачи:

Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Прыжки в длину с разбега через планку, установленную на высоте 50-60см на расстоянии равном половине длины прыжка от бруска-5-браз; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - 5-8 раз.

Совершенствование бега на короткие дистанции 30-40м –3-4 раза, 60-100м – 2-3 раза.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 25-26

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Особенности бега по повороту (показ, объяснение); повторные пробежки 800-1000м; бег по прямой с вхождением в поворот и с выходом на прямую –800-1000м.

Отжимание в упоре лежа. 2-3раза; отжимание ноги на бревне в упоре лежа на земле 2-3раза; упражнения для брюшного пресса 10-15раз; лежа на передней части бедра, руки за спину, партнер держит за пятки. 5-6 раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление

Занятие 27-28

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега по повороту.

Совершенствование упражнений на шведской стенке.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Особенности бега по повороту (рассказ, показ); повторные пробежки 5-6раз по 80-100м; бег по прямой с входением в поворот и с выходом на прямую 5-6раз 80-120м.

В висе сзади, подъем ног согнутых в коленях 50-15-10раз; с опорой руки, приседания на одной ноге, свободная нога вперед (прямая) 6-9 раз; в висе сзади подъем прямых ног 10-15 раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 29-30

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование упражнений на брусьях.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Напомнить об особенностях техники бега (показ, рассказ); повторный бег на дистанцию 300-400-2-3раза.

Хождение в упоре на руках (на брусках) -2-3раза; отжимание на брусках в махе назад -5-8раз; отжимание на брусках в махе вперед -5-8раз; отжимание на брусках 5раз-2-3подхода.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 31-32

Цели и задачи:

Совершенствование упражнений на перекладине.

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, рапорт, сообщение задачи урока. Строевые упражнения: ходьба, медленный бег, ходьба, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Подтягивание на перекладине обратным хватом-5-8раз; подтягивание на перекладине хватом сверху 5-8раз; подтягивание на перекладине обратным хватом (руки вместе) 5-8раз - 2подхода; подтягивание на перекладине разным хватом к груди 5раз -2-3подхода.

Совершенствование техники бега по прямой 2-3раза; совершенствование техники бега по повороту 2-3раза; пробежка 300м 2-3раза 50-60мин; бег в медленном темпе 200-300м.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 33-34

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Обучения упражнениям на перекладине

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Совершенствование техники бега по прямой 80-100м-3 раза; совершенствование техники бега по повороту 30-40м-3 раза; совершенствование техники бега на длинные дистанции 600м-2раза.

Подтягивание на перекладине обратным хватом-5-8раз; подтягивание на перекладине хватом сверху 5-8раз; подтягивание на перекладине обратным хватом (руки вместе) 5-8раз - 2подхода; подтягивание на перекладине разным хватом к груди 5раз -2-3подхода.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 35-36

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Совершенствование упражнений на перекладине

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Совершенствование техники бега по прямой 80-100м-3 раза; совершенствование техники бега по повороту 30-40м-3 раза; совершенствование техники бега на длинные дистанции 600м-2раза.

Подтягивание на перекладине обратным хватом-5-8раз; подтягивание на перекладине хватом сверху 5-8раз; подтягивание на перекладине обратным хватом (руки вместе) 5-8раз - 2подхода; подтягивание на перекладине разным хватом к груди 5раз -2-3подхода.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 37-38

Цели и задачи:

Совершенствование упражнений на перекладине.

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, рапорт, сообщение задачи урока. Строевые упражнения: ходьба, медленный бег, ходьба, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Подтягивание на перекладине обратным хватом-5-8раз; подтягивание на перекладине хватом сверху 5-8раз; подтягивание на перекладине обратным хватом (руки вместе) 5-8раз - 2подхода; подтягивание на перекладине разным хватом к груди 5раз -2-3подхода.

Совершенствование техники бега по прямой 2-3раза; совершенствование техники бега по повороту 2-3раза; пробежка 300м 2-3раза 50-60мин; бег в медленном темпе 200-300м.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 39-40

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Обучение упражнениям на брусьях.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Напомнить об особенностях техники бега (показ, рассказ); повторный бег на дистанцию 300-400-2-3раза.

Хожение в упоре на руках (на брусьях) -2-3раза; отжимание на брусьях в махе назад -5-8раз; отжимание на брусьях в махе вперед -5-8раз; отжимание на брусьях 5раз-2-3подхода.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 41-42

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование упражнений на брусьях.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Напомнить об особенностях техники бега (показ, рассказ); повторный бег на дистанцию 300-400-2-3раза.

Хожение в упоре на руках (на брусках) -2-3раза; отжимание на брусках в махе назад -5-8раз; отжимание на брусках в махе вперед -5-8раз; отжимание на брусках 5раз-2-3подхода.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 43-44

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Обучение упражнениям на гимнастическом бревне.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Особенности бега по повороту (показ, объяснение); повторные пробежки 800-1000м; бег по прямой с входением в поворот и с выходом на прямую -800-1000м.

Отжимание в упоре лежа. 2-3раза; отжимание ноги на бревне в упоре лежа на земле 2-3раза; упражнения для брюшного пресса 10-15раз; лежа на передней части бедра, руки за спину, партнер держит за пятки. 5-6 раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 45-46

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Особенности бега по повороту (показ, объяснение); повторные пробежки 800-1000м; бег по прямой с входением в поворот и с выходом на прямую –800-1000м.

Отжимание в упоре лежа. 2-3раза; отжимание ноги на бревне в упоре лежа на земле 2-3раза; упражнения для брюшного пресса 10-15раз; лежа на передней части бедра, руки за спину, партнер держит за пятки. 5-6 раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление

Занятие 47-48

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега по повороту.
Обучение упражнениям на шведской стенке.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Особенности бега по повороту (рассказ, показ); повторные пробежки 5-6раз по 80-100м; бег по прямой с входением в поворот и с выходом на прямую 5-6раз 80-120м.

В висе сзади, подъем ног согнутых в коленях 50-15-10раз; с опорой руки, приседания на одной ноге, свободная нога вперед (прямая) 6-9 раз; в висе сзади подъем прямых ног 10-15 раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 49-50

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега по повороту.

Совершенствование упражнений на шведской стенке.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Особенности бега по повороту (рассказ, показ); повторные пробежки 5-6раз по 80-100м; бег по прямой с входением в поворот и с выходом на прямую 5-6раз 80-120м.

В висе сзади, подъем ног согнутых в коленях 5-10раз; с опорой руки, приседания на одной ноге, свободная нога вперед (прямая) 6-9 раз; в висе сзади подъем прямых ног 10-15 раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 51-52

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование упражнений на перекладине.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, рапорт, сообщение задачи урока. Строевые упражнения; ходьба, медленный бег, ходьба, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Совершенствование техники бега по прямой 2-3раза; совершенствование техники бега по повороту 2-3раза; пробежка 300м 2-3раза 50-60мин; бег в медленном темпе 200-300м.

Подтягивание на перекладине обратным хватом-5-8раз; подтягивание на перекладине хватом сверху 5-8раз; подтягивание на перекладине обратным хватом (руки вместе) 5-8раз - 2подхода; подтягивание на перекладине разным хватом к груди 5раз -2-3подхода.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 53-54

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Особенности бега по повороту (показ, объяснение); повторные пробежки 800-1000м; бег по прямой с входением в поворот и с выходом на прямую –800-1000м.

Отжимание в упоре лежа. 2-3раза; отжимание ноги на бревне в упоре лежа на земле 2-3раза; упражнения для брюшного пресса 10-15раз; лежа на передней части бедра, руки за спину, партнер держит за пятки. 5-6 раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление

Занятие 55-56

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега по повороту.

Совершенствование упражнений на шведской стенке.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Особенности бега по повороту (рассказ, показ); повторные пробежки 5-6раз по 80-100м; бег по прямой с входением в поворот и с выходом на прямую 5-6раз 80-120м.

В висе сзади, подъем ног согнутых в коленях 50-15-10раз; с опорой руки, приседания на одной ноге, свободная нога вперед (прямая) 6-9 раз; в висе сзади подъем прямых ног 10-15 раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 57-58

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование упражнений на брусках.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Напомнить об особенностях техники бега (показ, рассказ); повторный бег на дистанцию 300-400-2-3раза.

Хожение в упоре на руках (на брусках) -2-3раза; отжимание на брусках в махе назад -5-8раз; отжимание на брусках в махе вперед -5-8раз; отжимание на брусках 5раз-2-3подхода.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 59-60

Цели и задачи:

Совершенствование упражнений на перекладине.

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, рапорт, сообщение задачи урока. Строевые упражнения: ходьба, медленный бег, ходьба, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Подтягивание на перекладине обратным хватом-5-8раз; подтягивание на перекладине хватом сверху 5-8раз; подтягивание на перекладине обратным хватом (руки вместе) 5-8раз - 2подхода; подтягивание на перекладине разным хватом к груди 5раз -2-3подхода.

Совершенствование техники бега по прямой 2-3раза; совершенствование техники бега по повороту 2-3раза; пробежка 300м 2-3раза 50-60мин; бег в медленном темпе 200-300м.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 61-62

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Совершенствование упражнений на перекладине

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Совершенствование техники бега по прямой 80-100м-3 раза; совершенствование техники бега по повороту 30-40м-3 раза; совершенствование техники бега на длинные дистанции 600м-2раза.

Подтягивание на перекладине обратным хватом-5-8раз; подтягивание на перекладине хватом сверху 5-8раз; подтягивание на перекладине обратным хватом (руки вместе) 5-8раз - 2подхода; подтягивание на перекладине разным хватом к груди 5раз -2-3подхода.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 63-64

Цели и задачи:

Совершенствование техники метания гранаты.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Совершенствование техники разбега 2-3раза; совершенствование техники «скрестного шага» 5-6раз; совершенствование техники отведения руки назад 2-3раза; совершенствование техники метания гранаты в цель -5-6раз.

Выполнение команд: «На старт», «Внимание» с выходом по сигналу до 30м 3-4 раза; бег по сигналу с низкого старта до 30м 3-4 раза, до 60м 3-4 раза; бег по сигналу с низкого старта 100м 2-3 раза; бег по сигналу с поворота 100м 2-3 раза.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 65-66

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Подбор разбега в прыжках в длину с разбега.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Повторные пробежки от 100 до 300м, бег с высокого старта 3-4 раза по 40-80м; ускорение на 40-60 м с последующим бегом по инерции; ускорение на 80-120м с расслаблением в середине (10-15м)-3-4 раза.

Повторное пробегание расстояния разбега без прыжка 3-4раза; прыжки с полного разбега –3-4раза; прыжки с полного разбега с наступанием на брусок-5-6раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 67-68

Цели и задачи:

Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Прыжки в длину с разбега через планку, установленную на высоте 50-60см на расстоянии равном половине длины прыжка от бруска 5-6раз; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - 5-8 раз.

Совершенствование бега на короткие дистанции 30-40м –3-4 раза, 60-100м – 2-3 раза.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 69-70

Цели и задачи:

Совершенствование упражнений на перекладине.

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, рапорт, сообщение задачи урока. Строевые упражнения: ходьба, медленный бег, ходьба, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Подтягивание на перекладине обратным хватом-5-8раз; подтягивание на перекладине хватом сверху 5-8раз; подтягивание на перекладине обратным хватом (руки вместе) 5-8раз - 2подхода; подтягивание на перекладине разным хватом к груди 5раз -2-3подхода.

Совершенствование техники бега по прямой 2-3раза; совершенствование техники бега по повороту 2-3раза; пробежка 300м 2-3раза 50-60мин; бег в медленном темпе 200-300м.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Занятие 71-72

Цели и задачи:

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование упражнений на брусках.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач урока. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ. 20-25 мин.

Основная часть:

Напомнить об особенностях техники бега (показ, рассказ); повторный бег на дистанцию 300-400-2-3раза.

Хождение в упоре на руках (на брусьях) -2-3раза; отжимание на брусьях в махе назад -5-8раз; отжимание на брусьях в махе вперед -5-8раз; отжимание на брусьях 5раз-2-3подхода.

Заключительная часть:

Подвижные игры и эстафеты. Медленный бег. Упражнения на расслабление.

Комплексы ОРУ

Упражнения с партнером

1-е упражнение

Наклоны туловища вперед и назад.

Исходное положение: стойка ноги вместе, партнеры стоят спиной друг к другу, руки вверх; кисти рук соединены.

Наклонитесь вперед и потяните за собой партнера в наклон назад. Снова выпрямитесь. Теперь вперед наклоняется партнер, а вы - назад. Вернувшись в исходное положение, опустите руки вниз, разъедините кисти. Поднимите и опустите плечи.

До выполнения упражнения с партнером рекомендуется в одиночку проделать несколько маховых движений туловищем, наклоны вперед и назад. В зависимости от своих физических возможностей каждый из партнеров должен выполнять тянущее движение с большей или меньшей силой. В наклоне назад ноги вперед не поднимать.

2-е упражнение

Выпады вперед и в сторону с наклонами в сторону.

Исходное положение: стойка ноги вместе, партнеры стоят спиной друг к другу, руки в стороны; кисти рук партнеров соединены.

Большим шагом выпад правой вперед. Вернитесь в исходное положение. Теперь большим шагом левой (а партнер соответственно правой) выпад в сторону с низким наклоном туловища к согнутой ноге. Примите исходное положение и начинайте упражнение в другую сторону.

Это упражнение усложняется за счет выпада в сторону. Партнеры все время стоят вплотную друг к другу, чтобы наклоны с указанным положением рук выполнять по прямой линии.

3-е упражнение

Попеременное сгибание и выпрямление ног сидя; переход в стойку.

Исходное положение: партнеры сидят лицом друг к другу, руки вперед, кисти соединены, одна нога согнута, другая выпрямлена, ступни соприкасаются.

Попеременно меняйте положение ног. Затем поставьте ступни на пол, поочередно с партнером вставайте, переходя в стойку, и вновь садитесь. Повторяйте упражнение.

Когда ноги попеременно сгибаются и разгибаются, партнеры должны крепко держаться за руки. Благодаря этому легко подниматься и садиться.

4-е упражнение

Опора о партнера со сгибанием и выпрямлением рук.

Исходное положение: узкая стойка ноги врозь; руки опираются о руки партнера.

Сгибая руки, медленно уроните напряженное туловище вперед. Затем, с силой отталкиваясь, возвратитесь в исходное положение. Сила тяжести партнера оказывает сопротивление.

Расстояние между партнерами можно увеличивать, если оба хорошо владеют чувством ритма. Как и все остальные упражнения с партнерами, это упражнение можно выполнять и в одиночку – перед стеной: ронять туловище вперед и отталкиваться от стены.

5-е упражнение

Приседая с вертикальными круговыми движениями руками назад и вперед в боковой плоскости.

Исходное положение: стойка ноги вместе; партнеры стоят боком друг к другу, руки вниз, кисти соединены.

Приседая, сделайте соединенными руками круг назад, а выпрямляясь – круг вперед. Многократно повторив упражнение, повернитесь на 180° и повторите то же другой парой рук. Усложните упражнение, делая одновременно круги обеими парами рук назад или же вперед.

При выполнении этого упражнения рекомендуется стоять вплотную, чтобы руки описывали большой круг. Это существенно улучшает подвижность.

6-е упражнение

Наклоны туловища при выпаде в сторону.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз, партнеры стоят боком друг к другу.

Сделайте выпад в сторону друг от друга, перенесите тяжесть тела на согнутую ногу и низко наклоните туловище в сторону к партнеру, одновременно поднимая руки вверх так, чтобы кисти соприкоснулись. Вернитесь в исходное положение, повернитесь на 180° и выполняйте упражнение в другую сторону.

Когда при наклонах в сторону партнеры наклоняются друг к другу, можно поставить прямые ноги рядом, а кисти поднятых вверх рук соединить. Обращенные кверху руки отводятся на затылок.

7-е упражнение

Приседая на одной ноге с поддержкой партнера.

Исходное положение: стойка ноги вместе, партнеры стоят лицом друг к другу, руки вперед, кисти соединены.

Присядьте на одной ноге, выпрямленную другую выставьте вперед, а вставая, снова приставьте. Выполняйте упражнение попеременно левой и правой ногой, а затем поменяйтесь с партнером ролями.

Приседать можно (с помощью партнера) максимально сгибая ноги. Если партнер помогает сильным рывком руками, то встать не очень трудно.

8-е упражнение

Отведение плеч рывком вперед и назад.

Исходное положение: сед с выпрямленными ногами; партнеры сидят спиной друг к другу, руки вниз.

Рывком отведите плечи назад, нажимая ими на плечи партнера, затем снова вперед. Повторите дважды. Соединив кисти, отведите руки в стороны и вперед. Руки партнера при этом оттягиваются назад. Поменяйтесь ролями и выполняйте упражнение сначала, из положения руки вниз.

Чем активнее каждый из партнеров выполняет движения, тем сильнее воздействие упражнения для обоих. В положении руки в стороны (чуть выше уровня плеч) отведите их соответственно назад или вперед.

9-е упражнение

Поднимание и опускание плеч; наклоны туловища вперед и назад.

Исходное положение: сед с выпрямленными ногами; партнеры спиной друг к другу, руки вверх, кисти соединены.

Одновременно с партнером дважды поднимите и опустите плечи, наклоните туловище вперед и потяните партнера за собой назад (то есть партнер делает наклон туловища назад). Снова выпрямитесь и повторите упражнение.

На протяжении всего упражнения ноги остаются напряженными – даже тогда, когда при наклонах вперед тяжесть туловища партнера приходится на вашу спину.

Комплексы упражнений без предметов

Комплекс 1

И.п. — основная стойка. На счет 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — круговые движения головой вправо. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза вправо и 4 — влево.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон к правой ноге, хлопок за ногой; 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. При наклоне — выдох, в исходном положении — вдох. Сделать по 4 наклона к каждой ноге.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок; 2 — скользя носком по полу, правую ногу отставить в сторону; 3 — правую ногу назад; 4 — и. п. То же с левой

ногой. Голову и спину держать прямо, дыхание в произвольном ритме. Упражнение повторить по 4 раза правой и левой ногой.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; 2 — и. п. То же в левую сторону. Голову и спину держать прямо. Повторить по 6 раз каждой рукой. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок, руки вытянуть вперед; 2 — правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны; 3 — приставить правую ногу; 4 — руки на пояс. То же с левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком расставить ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки, следующие 1-8 — шаги на месте (дыхание в произвольном ритме), и снова повторить прыжки. Выполнить по 4 серии прыжков и 4 раза ходьба на месте. Прыжки выполнять на счет учителя. Темп — средний.

После завершения комплекса выполнить дыхательные упражнения и перейти на ходьбу.

Комплекс 2

И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. При наклонах — выдох. Повторить 6 раз.

И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Упражнение выполнить 8 раз.

И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — прыжком свести ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки на пояс. 3-4 — то же. Прыжки на счет 1-8, затем ходьба на счет 1-8. Повторить 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

Комплекс 3

И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1 — руки в стороны, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — присесть на носках, руки вверх, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 приседаний и перейти на ходьбу на месте. Остановка по команде учителя.

И. п. — основная стойка. Прыжки на правой ноге — 8 прыжков, перейти на ходьбу — 6 шагов, затем прыжки на левой ноге — 8 прыжков и снова ходьба. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 серии прыжков на каждой ноге. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 с.

Комплекс 4

И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки за спиной. 1 — присесть, хлопок перед собой; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, хлопок под ногой; 2 — и. п. То же правой ногой. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка. Прыжки на правой и левой ноге, по 4 прыжка на каждой — 30 с.

Комплекс 4

И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — за голову; 3 — в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — стойка ноги врозь, ладони подняты к плечам, локти опущены. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах левой ногой влево, руки в стороны; 2 — и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — наклон туловища вперед; 2 — и. п. Дыхание: при наклоне — выдох, выпрямляясь — вдох. Сделать 8 наклонов.

И. п. — то же. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. Сделать 16 приседаний.

И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — и. п. Выполняется на счет 1-8, 4 раза (32 прыжка).

Комплекс 5

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание — на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 6-8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на поясе; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 приседаний.

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола (колени не сгибать); 4 — и. п. Выполнить 8 раз.

И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

И. п. — ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки выполняются на счет 1-6, затем 8 шагов на месте. Выполнить 4 раза по 8 прыжков. Перейти на ходьбу и сделать дыхательные упражнения 4-5 раз.

Комплекс 6

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание: на

счет «раз-два» — вдох, на счет «три-четыре» — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — встать, руки вниз; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 16 раз.

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. Повторить 8 раз. При наклоне делать выдох, поднимаясь — вдох.

И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — стойка, ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки на счет 1-8, затем 8 шагов на месте. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза.

Комплекс 7

И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню; 4 — руки вниз — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох; на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — глубокий присед, руки вперед; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола (пальчиками или целой ладонью); 4 — и. п. Дыхание: при наклонах — выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6 раз.

И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Счет 1-8. Повторить 4 раза.

Комплекс 8

И. п. — основная стойка. Движения плечами вверх, назад, вниз, вперед. Выполняются на счет 1-4. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — основная стойка, руки вперед. 1 — левую ногу отставить назад, руки вверх — прогнуться; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний с переходом на ходьбу на месте до 30 с.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — три прыжка обычных, четвертый — с поворотом на 180° (кругом). Счет на 1-8, повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс 9

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой, локти отведены назад, прогнуться. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — присесть,

руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши перед собой; 3 — руки

в стороны; 4 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме.

Повторить на счет 1-8 — 4 раза.

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — махом руки вверх, отводя правую ногу назад на носок, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — правую согнутую в колене ногу вынести вперед, руки на пояс; 2-3 — пружинящие движения в полуприседе; 4 — и. п. То же влево, прогнуться, спину и голову держать прямо. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполняется при счете учителя до 8 прыжков — 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

После прыжков перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплексы упражнений в кругу

Комплекс 1

И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — правую руку вперед, левую назад; 2 — левую вперед, правую назад; 3 — повторить те же движения, что на счет «раз»; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза, начиная то с правой, то с левой руки.

И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3-4 — то же — влево. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки: ноги врозь и скрестно на счет 1-8. Повторить 4 раза, сделав всего 32 прыжка, и перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 2

И. п. — основная стойка, руки внизу, студенты располагаются лицом друг к другу. 1 — руки отставить в стороны, правую ногу в сторону на носок; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, держась за руки, стоять лицом друг к другу. 1-2 — поочередные приседания (то один партнер, то другой); 3-4 — то же. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки скрестно. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

И. п. — основная стойка, стоять лицом друг к другу, держась за руки; руки вдоль туловища, расстояние между партнерами — 1 шаг. 1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — то же левой ногой, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, держась за прямые руки. 1-2 — поднимая левую ногу назад, наклон вперед (держась за руки), равновесие на правой ноге; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполняется поочередно по 4 раза на каждой ноге.

И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, не держась за руки. 1 — прыжок ноги врозь, руки в стороны;

1 — и. п. Выполнять на счет 1-6 4 раза с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Комплекс 3

И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, руки сцеплены. 1 — поднять руки через стороны; 2 — руки вниз; 3 — руки через стороны вверх; 4 — и. п. Дыхание: поднимая руки, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 4 раза.

И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу, сцеплены. 1 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз (по 4 раза в каждую сторону).

И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу. 1-2 — поднимать поочередно правую ногу назад — вверх («ласточка»), придерживая друг друга; 3-4 — и. п. Выполнить по 3 раза каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.

И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу. 1-2 — держась за руки, присесть, развести колени, руки в стороны; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний.

И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах — одна нога вперед, другая назад. Выполняются на счет 1-8 — 4 раза с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Подвижные игры

При использовании соревновательно-игрового метода необходимо соблюдать следующие правила:

- повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;
- обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре;
- разумно сочетать соревновательно-игровой метод с другими методами физической подготовки;
- проводить соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня;
- поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания;
- регулярно поощрять не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

Литература

- 1 Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гулевич И.А. - 3-е изд. перераб. и доп. - Мн.: Выш. шк., 1985.
- 2 Комплексная базовая учебная программа для высших учебных заведений Республики Беларусь. – Мн.: БГУ, 2000.
- 3 Куколевский Г.М. Физическое совершенствование. - М.: ФиС, 1970.
- 4 Лапицкая Л.А. Физическое воспитание. Подвижные игры: практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Л.А.Лапицкая, О.А.Захарченко, Л.М.Морозова; М-во образ. РБ, – Гомель: УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2006
- 5 Матвеев Л.П. Введение в ТФК – М.: ФиС, 1994.
- 6 Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений. Минск, Минобразование РБ, 1992.
- 7 Спортивные игры: учебное пособие / Под ред. Ю.Н. Клещева. – М.: Высшая школа, 1980.
- 8 Учебник по спортивным и подвижным играм для средних специальных учебных заведений физической культуры / Под общей ред. Ю.И. Портных. – М.: Просвещение, 1977.
- 9 Физическое воспитание студентов и учащихся: учебное пособие / под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.
- 10 Физическое воспитание: практическое руководство по организации и проведению ОРУ / авторы-составители Л.А. Лапицкая, С.В. Мартинович, О.А. Захарченко; М-во образ. РБ, Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2008.

Учебное издание

**Лапицкая Людмила Анатольевна
Кузенёк Николай Григорьевич**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

**Практическое руководство
по разделу «Легкая атлетика»
для студентов основного
учебного отделения университета**

В авторской редакции

Подписано в печать 00.00.2008 г. Формат 60x84 1/16 Бумага писчая №1. Гарнитура Times New Roman. Усл.печ.л. __. Уч.изд.л. __. Тираж 50 экз.

Отпечатано в учреждении образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г.Гомель, ул. Советская, 104