

## Уроки лёгкой атлетики. VIII класс.

**Урок 1. Задачи.** Напомнить общие правила по технике безопасности на уроках, а также на уроках лёгкой атлетики. Ознакомить с особенностями организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года. Совершенствовать технику положения низкого старта и стартового разгона. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (18-20 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения.

*Напомнить общие правила по технике безопасности на уроках и правила по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой (см. VII класс, урок 1). Ознакомить с особенностями организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года. Закаливание — это систематическая тренировка терморегуляторных механизмов организма солнечными лучами, воздухом и водой различной температуры. В осеннее время года, когда солнце светит, но не греет, как в середине лета, всё чаще идут дожди, и с каждым днем понижается температура воздуха, наиболее подходящим для большинства людей является закаливание воздушными ваннами. Это широкодоступное средство благотворно влияет на весь организм. Оно повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровоснабжение тканей, усиливает сопротивляемость простудным заболеваниям. Воздушные ванны можно принимать на свежем воздухе и в помещении, но лучше всего сочетать их с занятиями утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой) и ночным сном при открытой форточке. Учебно-тренировочные занятия тоже следует использовать для закаливания воздухом (одеваться надо легко, при первой же возможности обнажать тело). Применение воздушных ванн требует соблюдения определенных правил:*

а) воздушные ванны надо принимать не позднее, чем за 1 час до еды и не ранее, чем через 1,5 часа после приема пищи;

б) их можно принимать практически в любое время суток, но оптимальным является период от 7 до 18 часов;

в) данные процедуры рекомендуется сочетать с умеренной мышечной активностью (ходьбой, работой на даче, подвижными играми и т.п.);

г) место, где принимают воздушные ванны, должно быть защищено от резкого ветра;

д) школьникам не рекомендуется принимать более двух воздушных ванн в день.

Во время воздушных ванн необходимо контролировать свое самочувствие. Сигналами неблагоприятного влияния на организм являются: при теплых воздушных ваннах — резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при холодных и прохладных — «гусиная кожа» и озноб. В этих случаях надо прекратить данную процедуру.

Дозирование воздушных ванн по времени подбирается индивидуально в зависимости от температуры воздуха.

Общеразвивающие упражнения в строю.

Основная часть (23-25 мин.).

Медленный бег — 3 мин. Общеразвивающие упражнения на восстановление и расслабление.

Построение в одну шеренгу вдоль боковой линии площадки. Интервал между учениками — на вытянутые руки (1-1,5 м).

Специальные беговые упражнения.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполнять на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Следить, чтобы плечи не наклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Выполнить 2 раза по 20 м.

2. И.п. — стойка, руки согнуты в локтях. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполнить 2-3 раза по 10 сек. Выполнять первый раз медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч.

3. Бег со скакалкой (ученик выполняет вращение скакалки и пробегание под ней). Выполнить 2 раза по 20 м.

*Совершенствовать технику положения низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции.* Напомнить данную технику (см. VII класс, урок 2).

1. Выбегание с низкого старта под «воротами», изготовленными из верёвки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту, в 1,5-2 м от линии старта. Повторить 2 раза по 15 м.

2. Выбегание с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего. Выполнить по 1 разу 15-20 м. В одну сторону площадки выполняет задание один, обратно — другой.

3. Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка — примерно на расстоянии 3-3,5 стопы от носка впереди стоящей ноги, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.

*Игра «Которая команда быстрее?»:* Класс делится на две команды. Участники команд строятся друг за другом за стартовой линией. Интервал между командами 2 м. По сигналу учителя первым участникам команд необходимо, выбегая с низкого старта, добежать до поворотной отметки (расположенной на расстоянии 25-30 м), обежать ее и так же быстро вернуться к своей команде. Определяется расстояние, которое разделяло участников на финише. К бегу готовятся вторые участники команд. Участник команды, прибежавший вторым, встает на стартовую линию, с которой бежала первая пара, а для участника выигравшей команды стартовую линию прочерчивают (мелом) впереди на расстоянии, разделившем игроков первой пары (получается так называемая фора, которую необходимо отыгрывать участнику проигрывающей команды). Участники команд, бегущие в третьей паре, встают на старт по результатам второго забега и т.д. Команда, у которой участник последней пары прибегает к финишу первым, выигрывает. Выполнить 2 раза.

Заключительная часть (2 мин.).

Построение. Общеразвивающие упражнения. Подведение итогов урока. Напомнить правила выполнения домашних заданий по физической культуре. Домашнее задание: подобрать для себя и выполнять упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

**Урок 2. Задачи.** Совершенствовать технику низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, силовых).

Вводная часть (10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Ходьба с сохранением заданной дистанции.

Игра с бегом «Бег за лидером» — 5 мин. Ходьба. Общеразвивающие упражнения в строю.

Основная часть (32 мин.). Специальные беговые упражнения.

1. Бег с «захлестыванием» голени назад. Повторить 2 раза по 20 м.

2. Семенящий бег: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе (на частоту движений), соблюдая расслабление (не закрепощая плечи и руки). Следить за тем, чтобы нога ставилась с носка и разгибалась полностью в коленном суставе. Повторить 2 раза по 20 м.

3. Комбинированное упражнение. Бег с высоким подниманием бедра 10 м — переход на бег прыжками, 10 м — переход на ускорение 15-20 м.

4. Бег спиной вперёд, высоко поднимая голень. Повторить 2 раза по 20 м.

*Совершенствовать технику низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции.*

Упражнения 1-3 (см. урок 1).

*Линейная эстафета.* Класс делится на две или три команды. Бег до поворотной отметки (расстояние до отметки — 40 м) и обратно, соблюдая правила эстафетного бега. Провести эстафету 2-3 раза.

*Способствовать развитию силы.*

*Игра «Лестница».* Девушки и юноши играют отдельно. Если количество учащихся в классе достаточно большое, то девушек и юношей можно распределить на мелкие группы.

Игроки поочередно выполняют «подтягивание» по одному разу (юноши — подтягивание в висе, девушки — подтягивание в висе лёжа). 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 лёжа; «отжимание»; приседания; поднятие гантелей.

Заключительная часть (2-3 мин.).

Построение. Общеразвивающие упражнения. Подведение итогов урока. Домашнее задание: выполнять упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку, выпрыгивания из приседа, метание набивного мяча различными способами и т. д.).

**Урок 3. Задачи.** Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Повторить прыжок в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения.

Бег с передачей флага — 4 мин. Направляющий в колонне бежит с флажком 50 м. По команде учителя или после пробегания условленного расстояния направляющий передает флажок бегущему за ним и, замедляя бег, встает замыкающим в колонне. Все учащиеся выполняют то же самое.

Общеразвивающие упражнения (учащиеся выполняют самостоятельно).

Заранее необходимо предупредить, что за умение выполнять правильную разминку четверем-пяти учащимся будут выставлены оценки.

Основная часть (32 мин.).

*Совершенствовать технику положения низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции.*

Напомнить технику низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции.

I. Специальные беговые упражнения. Построение в одну шеренгу вдоль боковой линии площадки. Интервал между учениками — на вытянутые руки (1-1,5 м):

а) бег с высоким подниманием бедра с выносом голени вперед. Движения выполняют по так называемому колесу (круговое движение). Следить, чтобы плечи не наклонялись назад и не напрягались. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется, стопа жестко ставится на грунт. Выполнить 2 раза по 20 м;

б) бег на выпрямленных ногах за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах — 2 раза по 20 м.

II. а) Старт «падением» из положения стоя на носках (рис. I). Выполнить 2-3 раза;

б) прыжки на месте вперед-назад 5-7 сек. с переходом на бег по дистанции: 1 раз из положения прыжок назад; 1 раз из положения прыжок вперед. Выполнить по 1 разу 20 м;

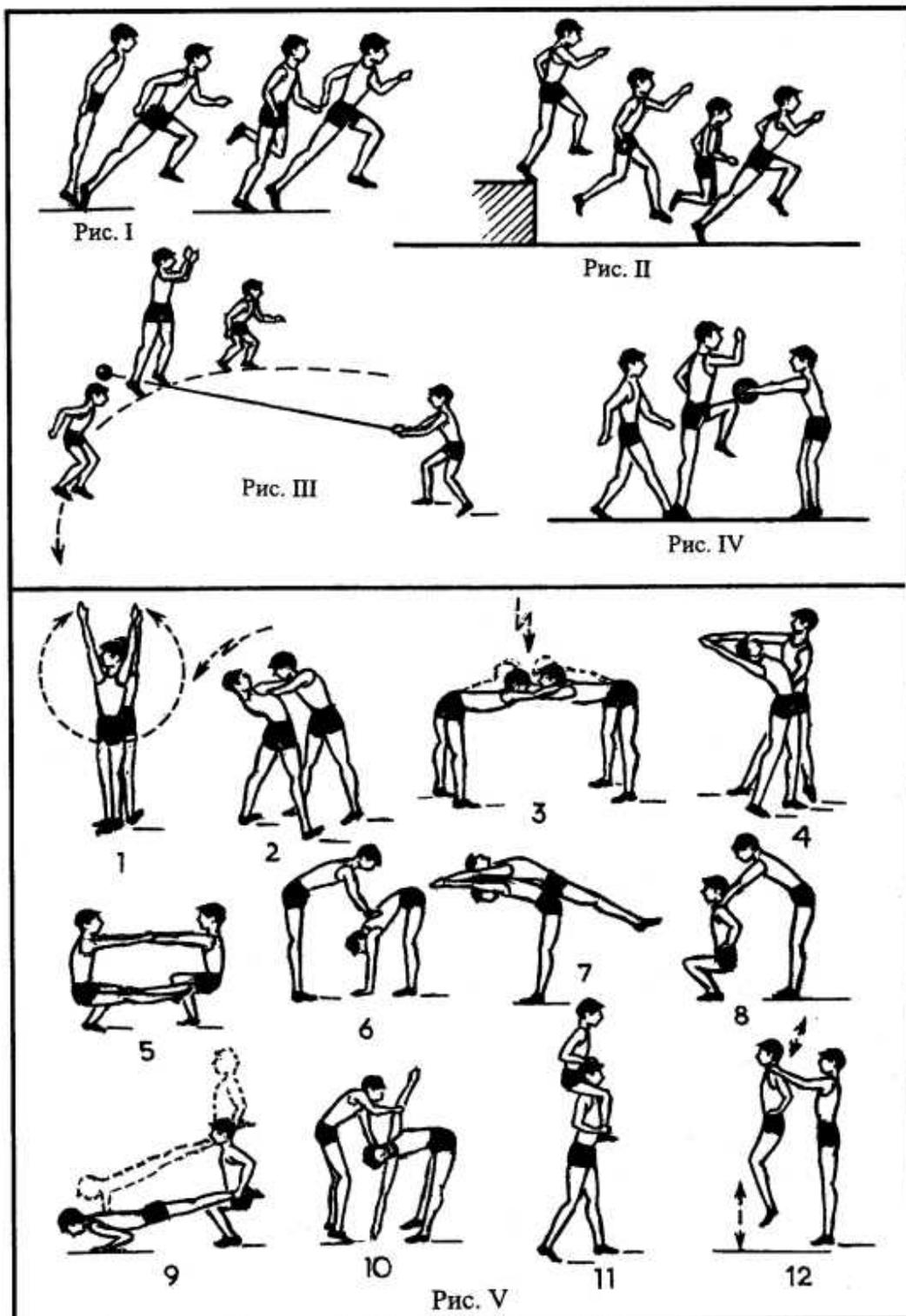
в) бег с ускорением 60 м с низкого старта. Выполнить 2 раза. Если позволяет ширина дорожки, бег выполняют по 3-5 учеников в забеге (при благоприятных условиях ускорения желательнее выполнять под небольшой уклон).

*Повторить прыток в длину с разбега способом «согнув ноги».* Напомнить технику прыжка в длину с разбега.

Упражнения. 1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов через препятствия (две гимнастические палки, которые держат учитель или помощники). Можно использовать резиновые ленты или веревки (см. VII класс, урок 3).

2. Упражнение, способствующее развитию скоростно-силовых качеств (рис. II). И.п. — встать на возвышение 50-70 см (куб; наполовину вкопанная в землю автомобильная крышка; скамейка). Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на левую, правую ногу по 4-5 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе.

3. Упражнение, способствующее развитию быстроты (рис. III). Прыжки: а) через быстро вращающуюся по кругу верёвку, повторить по 10-15 прыжков; б) то же, но в беге навстречу движущейся веревке, повторить 10-15 раз. Следить за своевременным отталкиванием. Выполнять в среднем или быстром темпе.



4. Упражнение, способствующее развитию гибкости (рис. IV). Учащиеся распределяются на пары. Один ученик держит мяч (можно использовать матерчатую или резиновую ленту) на уровне груди, вытянув руки вперёд. Другой ученик из и.п. стоя на опорной ноге выполняет быстрые движения тазом и маховой ногой вперёд-вверх до ориентира. Повторить на левую, правую ногу по 8-10 раз, после чего поменяться ролями. На опорной ноге не подседать. Выполнять в быстром темпе.

Заключительная часть (3 мин.). Построение. Общеразвивающие упражнения. Подведение итогов урока. Ознакомить школьников с правилами соревнований по лёгкой атлетике.

**Урок 4. Задачи.** Повторить технику метания мяча с 5 шагов разбега. Учить технике разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги». Совершенствовать отдельные элементы техники прыжка в длину с разбега. Осуществлять подбор индивидуального разбега. Учить выполнять прыжок в длину с полного разбега. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Ходьба. Медленный бег с преодолением невысоких барьеров и препятствий — 3-4 мин. Ходьба. Общеразвивающие упражнения в парах (рис. V).

Основная часть (33 мин.).

*Учить технике разбега в прыжках в длину. Учить выполнять прыжок в длину с полного разбега.*

Рассказать, как выполняется разбег и подбирается его длина. Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам и способности к ускорению в беге. Начало разбега определяют следующим образом.

*Вариант 1.* Учащийся становится на место отталкивания и пробегает в обратном направлении указанное учителем число шагов (в пределах 10-14 беговых шагов), постепенно наращивая скорость. В месте отталкивания при выполнении последнего шага разбега учитель делает отметку мелом (кладёт камешек, палочку и т. п.), это и будет предварительное начало разбега.

*Вариант 2.* В 20-25 м от бруска для отталкивания учитель проводит начальную линию на дорожке разбега. От этой линии, приняв исходное положение для начала разбега, учащиеся по очереди выполняют ускорение и пробегают брусок отталкивания, не обращая на него внимания. Учитель следит за всеми. На третьей-четвертой попытке, в зависимости от места постановки толчковой ноги по отношению к бруску, он говорит каждому, насколько надо перенести начало разбега вперёд или назад. В последующем пробегании нужно произвести отталкивание (обозначить его). После 2-3 попаданий на брусок следует выполнить весь прыжок.

При разметке разбега в условиях урока физической культуры можно исходить из того, что беговому шагу соответствуют два небольших шага ходьбы, а длина первого шага разбега равна одному шагу ходьбы. Поэтому, например, при подборе разбега длиной 12 беговых шагов нужно отмерить (отсчитать) от места отталкивания 23 шага обычной ходьбы.

Упражнения: а) бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10-м шаге, с последующим пробеганием. Выполнить 2-3 раза;

б) подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания.

*Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».*

*Игры с прыжками. 1. «Отмерялы».* Класс делится на две команды. Первый игрок первой команды становится к стартовой линии. В руке у него эстафетная палочка (кубик или какой-либо другой предмет). Игрок выполняет тройной прыжок в длину с места. Первый прыжок — с отталкиванием обеими ногами, с приземлением на одну, второй и третий — отталкивание одной ногой, после третьего — приземление на обе ноги. Затем необходимо положить эстафетную палочку за стопы около пяток. Первый игрок второй команды поднимает эту палочку и с того места, где она находилась, выполняет тройной прыжок в обратную сторону (в сторону первой команды) и также кладет

палочку к пяткам. Второй игрок первой команды выполняет прыжок с того места, где находится палочка, и совершает те же действия и т. д.

Если последний игрок второй команды после прыжка положит палочку за стартовую линию, то эта команда выигрывает, если нет, то выигрывает другая команда.

2. *Игра с прыжками в длину с разбега «Кто дальше прыгнет?»*. Яму для прыжков в длину по расстоянию от бруска для отталкивания (или зоны отталкивания шириной 0,75-1 м) разделяют на пять зон с промежутками 50 см (границы обозначают установленными с обеих сторон кольшками с номерами, резиновыми лентами и т.п.). Организация и проведение игры примерно те же, что и в игре «Отмерялы». 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.

*Повторить технику метания мяча с 5 шагов разбега*. Напомнить технику метания мяча с 5 шагов разбега. Упражнения (см. VII класс, урок 4). Следить за правильным положением рук, ног.

Заключительная часть (2 мин.).

Построение. Подведение итогов урока. Дальнейшее ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике.

**Урок 5. Задачи.** Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Продолжать обучение подбору индивидуального разбега. Учить технике отведения мяча для дальнейшего метания с пяти шагов разбега. Провести учет по бегу на 60 м. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (12 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Ходьба. Медленный бег — 2 мин. Ходьба. Общеразвивающие упражнения и специальные беговые (учащиеся выполняют самостоятельно). За умение выполнять разминку 5-6 ученикам выставить оценки.

Основная часть (31 мин.).

*Провести учет по бегу на 60 м*. Бег 60 м на время. Ученики бегут по трое.

*Дальнейшее обучение технике разбега в прыжках в длину*.

Напомнить, как правильно подбирается и выполняется разбег в прыжках в длину. Упражнения по подбору разбега (см. урок 4).

*Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»*.

Упражнения (см. урок 3). Только упражнение 1 надо выполнять с полного разбега.

*Учить технике отведения мяча для дальнейшего метания мяча с пяти шагов разбега*. Ознакомить учащихся с техникой полного разбега, чтобы они поняли, для чего на последних пяти шагах разбега выполняется отведение мяча.

Метание мяча выполняют с прямолинейного разбега способом из-за головы. Все движения метателя при этом отличаются высокой скоростью и большой амплитудой. В работу вовлекаются все основные группы мышц ног, туловища, плечевого пояса, метательной руки. Координируя в процессе метания напряжение и расслабление мышц, метатель обеспечивает мощное заключительное усилие.

Основные части в метании мяча — разбег с отведением мяча и финальное усилие, т. е. бросок мяча.

Длина разбега произвольная. Она зависит от индивидуальных особенностей метателя (в основном от скоростных способностей). Разбег состоит из двух частей: предварительной — от старта (исходного положения) до контрольной отметки; заключительной — от контрольной отметки до линии броска. Первая часть разбега включает в себя 6-8 беговых шагов, где учащийся набирает оптимальную для себя скорость. Во второй части, не снижая скорости бега,

осуществляется отведение мяча и приход в исходное положение на последних четырех или пяти шагах разбега.

Разбег начинается лёгким бегом с постепенным ускорением. Перед разбегом и в первой части разбега можно держать мяч двумя способами: перед собой — мяч удерживается в полусогнутой правой руке на уровне подбородка или над плечом.

Отведение мяча начинается с момента постановки левой (если оно выполняется на 4 шага) или правой ноги (если оно выполняется на 5 шагов) на контрольную отметку, обозначающую начало бросковой части разбега.

Обычно мяч отводится до скрестного шага. Наиболее распространенным и простым является отведение мяча прямо назад с поворотом туловища вправо. Переход к отведению мяча и само отведение выполняют плавно, свободно. При этом ученик должен заботиться о том, чтобы ускорение в разбеге продолжалось.

Упражнения. 1. Отведение мяча с поворотом туловища, стоя на месте. Выполнить 2-3 раза.

2. Отведение мяча на четыре бросковых шага в ходьбе с последующим выполнением скрестного шага и имитации финального усилия. Выполнить 2-3 раза.

3. Отведение мяча в медленном беге с последующим выполнением скрестного шага и имитацией финального усилия. Выполнить 2-3 раза.

4. Метание мяча с пяти шагов разбега. Это упражнение выполняют учащиеся, которые освоили технику метания мяча (бросковые шаги с отведением мяча, скрестный шаг).

Заключительная часть (2 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

**Урок 6. Задачи.** Совершенствовать технику метания мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор индивидуального разбега). Провести учет по подтягиванию. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (14 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Ходьба. Медленный бег — 6-7 мин. Ходьба. Общеразвивающие упражнения в парах (см. урок 4).

Специальные беговые упражнения:

а) бег с захлестом голени назад;

б) бег с высоким подниманием бедра;

в) бег скрестным шагом левым боком вперед. Энергично выносить правую ногу вперед, туловище и плечевой пояс отстают от движений ног и таза. Обращать внимание на скручивание туловища вправо;

г) бег с ускорением.

Каждое упражнение выполнить 2 раза по 20 м.

Основная часть (28 мин.).

*Совершенствовать технику метания малого мяча с пяти шагов разбега. Провести учет по подтягиванию.*

Класс делится на две группы (**А** — девочки, **Б** — мальчики).

**А.** Подтягивание в висячем положении на результат (выставляется оценка).

**Б.** Упражнения (см. урок 5). Через 6-7 мин. — смена.

У мальчиков проводится учёт по подтягиванию в висячем положении.

*Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых).*

*Игра «Догонялки».* Класс разделить на две группы — девочки и мальчики. Они, в свою очередь, распределяются на пары. Для одной группы (например, девочек) на каждую пару выделяют по автомобильной крышке (можно использовать гимнастический обруч). Игрок 1, у которого автомобильная крышка, встает к линии старта, игрок 2 располагается на второй стартовой линии в 5 м позади от первой стартовой линии. В 10-12 м от первой стартовой линии чертят

линию финиша. По команде «На старт!» участники встают у линии старта: первые номера (с покрывашкой) у первой стартовой линии, а вторые — у второй. По команде «Марш!» игрок 1 должен катить автомобильную покрывашку к линии финиша, а игрок 2 — стремится обогнать игрока 1. Кто прибегает к линии финиша первым, зарабатывает 1 премиальное очко.

После девочек к игре приступают мальчики, затем участники меняются ролями. Игру повторить 2-4 раза.

Класс можно разделить на две команды. Участники команды, набравшие больше очков, выигрывают.

Заключительная часть (3-4 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

Домашнее задание. Повторить правила соревнований по лёгкой атлетике. Выполнять упражнения, способствующие развитию физических качеств (рассказать, показать, какие следует выполнять упражнения и объяснить, для чего).

**Урок 7. Задачи.** Совершенствовать технику метания мяча. Провести учет по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (12 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Медленный бег («Бег за лидером») — 6 мин. Разминка (самостоятельно) — 7 мин.

Ученикам необходимо выполнить общеразвивающие упражнения и специальные прыжковые упражнения.

Основная часть (29 мин.).

Класс делится на две группы (**А** — девочки, **Б** — мальчики).

**А. Провести учёт по прыжкам в длину с разбега.**

Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.

На прыжки дают три попытки. Ученики прыгают по очереди, выполняя первую, вторую и третью попытки.

**Б. Совершенствовать технику метания малого мяча.**

*Игра «Дальний отскок».* Метание мяча на дальность отскока от стены. Метание выполнять с пяти шагов разбега. Чей мяч приземлится на самую дальнюю от стены отметку, тот выигрывает.

Когда все девочки выполнят контрольное упражнение, осуществляют смену заданий.

*Способствовать развитию силы.*

Упражнение. Подтягивание в висе (мальчики) — до 15 раз; подтягивание в висе лёжа (девочки) — до 35 раз.

Если кто-либо из учеников не может выполнить заданное количество подтягиваний за один подход, то выполняет подтягивания за два подхода или более с небольшими промежутками отдыха.

Заключительная часть (4 мин.).

Построение.

Физкультурная викторина.

Вопросы:

1. Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяются места? (Преимущество отдают тому спортсмену, у которого второй результат лучше.)
2. Сколько попыток дают на каждую высоту в прыжках в высоту и с шестом? (По три попытки.)
3. Какие разновидности легкоатлетического бега вы знаете? (гладкий, барьерный, с препятствиями, кроссовый, эстафетный.)

4. Выносливость общая как двигательное качество; средство ее развития: а) бег 2 км; б) кувырок вперёд в группировке, повторить 10 раз; в) прыжок вверх из полуприседа, повторить 10 раз. (Бег 2 км.)
5. Какие метательные снаряды вы знаете? (Диск, копье, молот, ядро, граната, мяч.)
6. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? (Лёгкая атлетика.)
7. Какие дистанции входят в соревнования по барьерному бегу на открытых стадионах? (Бег на 100 м и 400 м с барьерами — у женщин; 110 м и 400 м с барьерами — у мужчин.)

**Урок 8. Задачи.** Провести учет по метанию малого мяча на дальность с пяти шагов разбега. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Общеразвивающие упражнения в строю. Учащиеся строятся по кругу. Девочки и мальчики образуют два отдельных круга. В центр круга поочередно выходит каждый ученик и показывает какое-либо общеразвивающее упражнение, все остальные ученики повторяют это упражнение. Учитель следит за происходящим и показывает, как надо правильно выполнять упражнение.

Основная часть (32 мин.).

Класс делится на две группы (**А** — девочки, **Б** — мальчики).

**А.** Провести учет по метанию малого мяча на дальность с пяти шагов разбега.

Метание мяча на дальность. Каждый ученик метает мяч, выполняя по три попытки. Оцениваются результат и техника выполнения метания мяча с пяти шагов разбега.

**Б.** Способствовать развитию физических качеств. Бег до 2000 м. Темп средний.

После того как все девочки выполняют контрольное упражнение, осуществляют смену заданий.

Способствовать развитию скоростных, координационных качеств (ловкости).

*Игра «Перебежка с выручкой»:* Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводят две линии. Между ними по всей ширине площадки надо положить с каждой стороны по 10 теннисных мячей или поставить по 10 городков. Ученики распределяются на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линии, за которой стоят их городки.

По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону соперника, стремясь завладеть мячами (городками), причем каждый за одну перебежку может взять только один мяч (городок) и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать мяч соперника, но и салить на своей половине площадки игроков противоположной команды, перебегающих с мячами (городками). Осаленный игрок отдает мяч (городок) тому, кто его осалил, и остаётся на месте в ожидании, что его выручит, коснувшись рукой, игрок своей команды. Взятый мяч (городок) ставят на свое место. Выигрывает команда, которая сумеет за определённое время перенести на свою сторону больше мячей (городков).

Правилами игры разрешается салить игроков на своей стороне площадки.

Заключительная часть (2-3 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

**Урок 9. Задачи.** Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Ознакомить с методами развития выносливости. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (8-10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Ходьба с сохранением заданной дистанции. Медленный бег — 1 мин. Ходьба. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые и прыжковые упражнения (повторить упражнения предыдущих уроков).

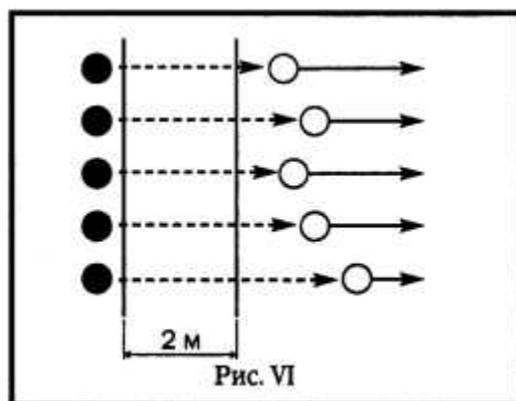
Основная часть (33-35 мин.).

*Эстафеты и игры:* 1. «Круговая эстафета» (168 м). Длина круга определяется в зависимости от условий школы — наличия и размеров стадиона, соответствующего рельефа местности на школьном участке и т.д. Класс делится на 2-3 команды. Участники команд распределяются по этапам (самостоятельно). Игрокам, которые бегут первыми, вручают 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 т.д. Команда, участник которой прибежал к финишу первым, выигрывает. Необходимо соблюдать все правила эстафетного бега. Для передачи эстафетной палочки можно выделить определенную зону (если передача выполняется за пределами этой зоны, команду снимают с эстафеты).

Эстафету выполнить 2 раза.

2. *Совершенствовать технику метания малого мяча в цель (метание мяча по движущейся цели).*

Игра «Меткие стрелки» (рис. VI). Ученики распределяются на пары. У каждой пары — мяч (желательно, чтобы мячи были разные по цвету). Партнеры без мяча (первые номера) по команде «На старт!» подходят к первой линии, по команде «Внимание!» принимают положение высокого старта. Игроки, у которых в руках по мячу (вторые номера), подходят к линии, проведенной в 2 м сзади от первой, и готовятся выполнить метание мяча. Первые номера по команде «Марш!» убегают как можно дальше вперед. Вторые номера по команде (по свистку) должны, метнув мяч, постараться им попасть в убегающего соперника. Свисток для метателей подают через 2-4 сек.



после команды «Марш!». За удачное метание мяча игроку начисляют 1 премиальное очко. Игра возобновляется, но игроки меняются ролями. Игру повторить 4 раза.

*Ознакомить с методами развития выносливости.*

Выносливость — важнейшее качество, необходимое всем людям.

С физиологической точки зрения она характеризуется как способность к длительному выполнению работы, как способность бороться с утомлением. Выносливость при выполнении физических упражнений достигается обучением спортивной технике и тактике, повышением функциональных возможностей организма, воспитанием волевых качеств. Для этого используют разнообразные средства и методы, применяемые в тренировочном процессе.

Выносливость можно рассматривать как общую и специальную.

Общая выносливость — способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы тела и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Специальная выносливость обусловлена спецификой вида спорта или какой-либо другой деятельности.

Общая выносливость, точнее сказать, подготовленность организма к длительной работе, служит основой, «фундаментом» для развития и проявления специальной выносливости.

Наилучшим средством для приобретения общей выносливости служат длительные с относительно невысокой интенсивностью физические упражнения: ходьба, кроссы, передвижение на лыжах, езда на велосипеде и др.

Специальная выносливость — это не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, передвижение на лыжах, плавание и другие циклические виды) или определенного времени (футбол, теннис, водное поло, бокс и др.).

С развитием общей выносливости улучшается работоспособность всех органов и систем человека, повышается уровень здоровья. Разумеется, и работа по развитию специальной выносливости также будет улучшать общую выносливость.

Для развития выносливости в основном используют две группы методов: непрерывного выполнения упражнения (дистанционные методы) и прерывного.

Непрерывно выполнять упражнения можно равномерно и с переменной интенсивностью. Снижение скорости выполнения здесь рассматривается как переключение, а не отдых в работе.

Вторая группа (методы прерывного упражнения) состоит из интервального и повторного методов. Здесь главным условием прерывного выполнения упражнения является наличие интервалов отдыха, основанное на принципе дозированного (временем, расстоянием, уровнем физиологических показателей) или недозированного отдыха (по самочувствию).

Остановимся на характеристике некоторых методов тренировки выносливости.

*Равномерный метод.* При его использовании упражнения выполняют непрерывно, с относительно постоянной скоростью.

*Непрерывный метод.* Данный метод характеризует непрерывное чередование упражнений с различной интенсивностью, которое может быть стандартным, как, например, кроссовый бег, где заданно изменяется темп (1 км за 4 мин. + 1 км за 6 мин.), или произвольным, как, например, фартлек, в котором темп изменяется по самочувствию бегуна или предварительной программе тренировки. Переменными параметрами нагрузки будут скорость передвижения и длительность воздействия различной интенсивности.

*Повторный метод* характеризуется применением как стандартных, так и различных по длине и интенсивности отрезков, повторяющихся через промежутки отдыха, заранее не запланированные. Скорость пробега и длина отдельных отрезков могут быть одинаковыми, прогрессирующими и регрессирующими. Интервалы отдыха произвольны. Главное—реализовать нагрузку с определенным количеством повторений и запланированной скоростью.

*Интервальный метод* характерен неоднократным выполнением упражнения с регламентированным отдыхом. С одной стороны, интервал отдыха может дозироваться временем (постоянное или меняющееся) либо дистанцией медленного восстановительного бега трусцой, с другой — готовностью систем организма, определяемой, например, по ЧСС и др. Скорость пробега и длина отрезков могут быть одинаковыми, прогрессирующими и регрессирующими.

*Способствовать развитию общей выносливости.*

Бег до 2 км, применяя стандартный непрерывный метод тренировки.

Общеразвивающие упражнения на восстановление и расслабление.

Заключительная часть (2 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

**Урок 10. Задачи.** Провести учет по бегу на 1500 м. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (8 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Медленный бег — 1-2 мин. Общеразвивающие упражнения в ходьбе.

Основная часть (32 мин.).

Провести учет по бегу на 1500 м (см. урок 9).

Общеразвивающие упражнения на восстановление и расслабление.

Игры по выбору детей.

Заключительная часть (4-5 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

Физкультурная викторина.

Вопросы:

1. Какова длина одного круга беговой дорожки на открытом стадионе? (400 м.)
2. Быстрота как двигательное качество; средство ее развития: а) поднимание туловища в сед из положения Лёжа на спине; б) бег 30 м; в) упражнения с гантелями. (Бег 30 м.)
3. Когда бегун не имеет права переходить на чужую дорожку? (В беге на 60 м, 100 м, 200 м, 400 м; в беге на 100 и 110 м с барьерами; в эстафетном беге 4 x 100 м; на первом этапе эстафетного бега 4 x 400 м.)
4. После какой команды старшего судьи в прыжках в длину или в высоту попытка засчитывается? (Выбрать правильный вариант: «Отлично!», «Молодец!», «**Есть!**», «Засчитана!», «Умница!».)
5. Какой легкоатлетический снаряд спортсмены толкают? (Выбрать правильный вариант: диск, копье, молот, **ядро**, граната, мяч.)
6. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? (Лёгкая атлетика.)
7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель, Юрий Борзаковский — чемпионы Олимпийских игр в... а) хоккее, б) гимнастике, в) борьбе и боксе, г) **лёгкой атлетике**.

**Г.Ю.ФОКИН, учитель физической культуры, школа № 1, г. Кимры, Тверская область**