***Обучение технике бега на короткие дистанции для учащихся 3-4 классов.***

***Задача 1.*** Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции. Создать представление о рациональной технике бега на короткие дистанции.

Средства:

1.Ознакомление с правилами соревнований.

2. Показ видеоматериала.

***Задача 2.***Научить технике бега по прямой.

Средства и методические указания:

1.***Бег с высоким поднимаем бедра.*** Бедро поднимать до горизонтали. Туловище вертикально или несколько наклонено вперёд. Опорная нога полностью выпрямлена. Руки двигаются в перекрёстной координации.

2.***Бег прыжковыми шагами (прыжки «в шаге»).*** Отталкиваться под острым углом. Толчковая нога полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично движется вперёд-вверх.

3.***Бег с захлёстыванием голени.*** Держаться на передней части стопы. Полностью складывать коленный сустав.

4.***Иммитация движения рук, как при беге.*** Движение выполнять свободно по большой амплитуде: вперёд- до уровня подборка несколько вовнутрь, назад- до предела несколько наружу, в момент прохождения вертикали- на уровне тазобедренного сустава.

5.Из основной стойки медленно выводя себя из равновесия, не отрывая пяток, пробежать отрезок, сохраняя полученный таким образом наклон туловища.

6.***Бег через предмет (мячи, гимнастические скакалки и др.предметы).Меняя*** расстояние между предметами и их высоту, можно изменить высоту подъема бедра, длину частоты шага, а также ритм движения и скорость.

7.***Пробегание отрезка длиной 30-60метров.(2-3 раза).*** В беге держаться на передней части стопы, бежать свободно. Скорость увеличивать постепенно.

8***.Бег с ускорение на отрезке 40-60метров.(2-3раза)***.После ускорения перейти в бег по инерции, сохранив схему движения бегового шага.

***Задача3.*Научить технике бега по повороту.**

**Средства и методические условия:**

1. Имитация движения рук, как при беге по повороту. Левая рука движется вперёд-назад, немного прижимается к туловищу, правая- движется больше поперёк с отведение вправо локтя.
2. Равномерный бег с большим радиусом поворота (дорожки 6-8). Левую ногу ставить больше на внешнюю, а правую- на внутреннюю часть стопы.
3. Бег по кругу диаметром 18-20 метров с различной скоростью. С уменьшение диаметра круга и повышением скорости увеличивается наклон туловища вовнутрь поворота: ведущее плечо левое.
4. Бег с ускорение на прямой с входом в поворот. Переход входом в поворот начинать наклон туловища у центру поворота, опережая возникновение центробежной силы.
5. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую. При выходе на прямую перейти на свободный бег(3-4 шага).
6. Бег с ускорение по повороту в целом. Начинать обучение с бега по дорожке с большим радиусом (дорожки 6-8), затем постепенно переходить на 2-ю и 1-ю.

**Задача 4.** Научить технике бега с низкого старта и стартового разгонаю

***Средства:***

1. Бег с высокого старта. Внимание на работу рук в перекрёстной координации, активное отталкивание с постепенным переходом на бег по дистанции.
2. Бег со старта с опорой на оду руку. Выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперёд-вверх; движения рук согласованы с движением ног.
3. Выбегание под команду из различных положений по сигналу:

-упор присев;

-упор присев спиной к направлению бега; по сигналу повернуться через левое плечо;

-упор лежа, таз немного приподнят;

-приседание, взгляд направлен вперёд- вниз;

-без с высоким поднимаем бедра на месте, туловище слегка наклонено вперёд, высота бедра средняя, взгляд направлен вперёд- вниз;

-прыжки со сменой положения ног в переднее- заднем направлении, смотреть вперёд –вниз.

4.Рассказ об основных вариантах установок стартовых колодок.

При обычном варианте низкого старта переднюю колодку устанавливают на расстоянии 1,5 стопы от стартовой линии, а заднюю на длину голени от передней колодки. Расстояние между осями колодок 18-20см.Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-50градусов, а задняя60-70 градусов.

5.Самостоятельная установка стартовых колодок.

6.Выполнение команды «На старт». Голова находится в естественном положении по отношению к туловищу. Вес тела равномерно распределяемся между руками, стопой сзади стоящей ноги и коленом другой.

7.Выполнение команды «На старт» и «Внимание».По команде «Внимание» спортсмен плавно поднимает таз несколько выше уровня плеч, слегка выпрямляет ноги и распределяет вес тела на впереди стоящую ноги и руки.

8.Самостоятельно выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта. Занимающийся выбегает со старта, а не выпрыгивает.

9.Бег с низкого старта под команду. Начало бега по сигналу, Следующему через разные промежутки времени по команды «Внимание» .Не допускать фальстартов. В стартовом разбеге вместе с нарастанием длины шага плавно выпрямлять туловище.

10.Объяснение и показ установки стартовых колодок на повороте. Стартовые колодки располагают у наружного края дорожки, чтобы начало разгона было прямолинейным(по касательной к бровке).

11.Бег с низкого старта на повороте (самостоятельно).

12.Бег с низкого старта на повороте под команду. При входу в поворот начинается наклон туловища к центру поворота от точки касания, расположенной на внутренней части дорожки.

13.Выбегаение из стартовых колодок, упираясь плечами в руки партнёра.

14.Бег с низкого страта с ограничением поднимания пятки вверх. Быстрое движение сзади стоящей ноги по низкой траектории создаётся за счёт ограничения планкой, которую держат над пяткой.

15.Без с низкого старта по отметке.

***Задача 5.Научить технике финиширования.***

***Средства:***

1. Пробегание финишной линии с большой скоростью. Продолжить быстрый бег за линии финиша. Избегать прыжка и растягивания или укорачивания шагов перед финишем.
2. Имитация финиширования способом «бросок грудью» в ходьбе и медленном беге. Сделать несколько финишных прямых на расстоянии 8-10 метров и выполнить наклон туловища вперёд на воображаемую ленточку с отведением рук назад на последнем шаге.

***Задача 6.Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.***

***Средства:***

1. Специальные беговые упражнения(бег с высоким подниманием бедра, бег прыжковыми шагами, бег с захлёстыванием голени).
2. Бег с ускорением; по окончании отрезка перейти в бег по инерции.
3. Бег с ускорение по прямой с последующим входом в поворот.
4. Бег с ускорение на повороте с последующим выходом на прямую.
5. Бег с низкого старта под команду и самостоятельно.
6. Бег с ходу.

Постепенно развить максимальную скорость к началу отрезка, сохранить ее на протяжении дистанции и по окончании перейти в бег по инерции.

7.Финиширование на высокой скорости.

8.вбегание в гору небольшой крутизны.

9.Бег под уклон по наклонной дорожке (4-5градусов).

10.Вбегание в гору небольшой крутизны с переходом в бег под уклон по наклонной дорожке(4-5градусов)

11.Быстрая смена положения ног в выпаде без подпрыгивания; упражнение заканчивается при уменьшении темпа движения.

12.Кувырок вперёд с переходом в ускорение.

13.Упор лёжа, упор присев с переходом в ускорение.