Вспомогательные и подводящие игры на уроках лёгкой атлетики

**Известно,что только путь многократных повтороений уражнений является залогом создания прочных навыков,укрепления технического мастрества.На уроках лёгкой атетики учащиеся не всегда с удовольствием выполняют учебные задания,особенно когда они связаны с однообразной физической работой циклического характера.Даже у самых сознательных и трудолюбивых учеников это нередко вызывает утомление,потерю интереса.Такой монотонности можно искусно избежать,если предложить занимающимся выполнять подобные задания в игровой форме.Под влиянием игрового азарта и эмоционального подъёма учащиеся бегают,прыгают,метают мяч гораздо увлечённее,быстрее,дальше и сильнее обычного.**

Играющие дети бывают счастливы,изобретательны,неутомимы.Увлекаясь игрой,они отдаются ей всей душой,забывают о своих физических недостатках и слабостях,и буквально превосходят сами себя,демонстрируя результаты,нередко невозможные в условиях обычной деятельности.  
 Для повышения эффективности учебных занятий по лёгкой атлетике мы подбираем вспомогательные и подводящие игры,исходя из конкретных задач уроков,условий их проведения и уровня подготовленности занимающихся.В данной статье мы предлагаем наиболее эффективные подвижные игры.Их практическое проведение в ходе урока не требует длительной организационно-подготовительной работы.Они приспособлены к типовым условиям школьных занятий и осуществляются преимущественно фронтальным методом,когда одновременно играет весь класс и никто из учеников не простаивает в своей очереди,теряя драгоценное урочное время.

**«Старт с преседованием соперника».**Цель игры-развитие быстроты,ловкости и внимания.Используется в качестве подводящего упражнения при изучении низкого или высокого старта.Две шеренги играющих располагаются перед стартовыми линиями на расстояни 5 шагов одна от другой.Игроки принимают положение низкого (высокого ) старта.По сигналу все игроки устремляются вперёд.Задача игроков,находящихся сзади,осалить бегущих впереди.Линия финиша прочерчивается в 20-30 шагах от стартовой линии.После подсчёта осаленных проводится обратный забег.Причём команды меняются ролями.

**«Будь лидером».**Цель игры-развитие быстроты и внимания.Используется в качестве подводящего упражнения при изучении стартового разгона.Игроки парами бегут (идут) по беговой дорожке,причём игроки каждой пары представляют разные командыЗанимающиеся предварительно рассчитываются по порядку,и каждый имеет свой номер.Во время движения учитель громко называет любую цифру.Игроки в паре под этим номером должны сделать рывок,чтобы быстрее оказаться во главе бегущих.Очки команде приносит тот,кто сделал это быстрее.Затем бег (ходьба ии упражнение в движении)продолжается до нового вызова.Выигрывает команда,чьи игроки большее число раз становились лидерами.

**«Эстафета с вызовом игроков».**Цель игры-развитие быстроты и внимания.Используется в качестве вспомогательного упражнения для выполнения финишного рывка.Игроки строятся в колоны и рассчитываются по порядку.Перед каждой командой проводится линияя старта,а в дальнем конце площадки ставятся ориентиры (флажки,булавы).В 6-10 шагах от стартовой линии проводится линия финиша.Учитель,стоя сбоку,называет номер.Игроки,имеющие его,обегают ориентиры и стараются как можно быстрее пересечь линию финиша.Тот,кому это удалось,приносит своей команде 2 очка,за 2 место одно очко,за 3-0 очков.

«**Сумей догнать».**Участники игры становятся на беговой дорожке в колонне так,чтобы между ними была одинаковая дистанция.По сигналу все игроки начинают бег.Задача каждого игрока-не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего.Осаленные покидают дорожку,остальные бегут дальше.Игру можно закончить,когда на беговой дорожке остануться трое самых выносивых.Можно выявить и единоличного победителя.Следующие три игры содействуют закреплению технических действий в прыжках в длину и высоту.

**«В дальнюю зону».**Дорожка для забега и яма для прыжков в длину размечаются поперечными линиями,образующими соответствующие зоны.В 2-3 шагах от переднего края ямы натягивается верёвка на высоте 30-50 см(в зависимости от подготовленности группы).За каждый прыжок игрок получает оценку,выраженную цифрой.Она состоит из суммы номеров зон,обозначающих место толчка и место приземления.Чем больше число,тем дальше прыгнул ученик.

**«Достань мяч».**Подвесить мяч и держать его на высоте,соответствующей возможностям учеников.Игроки должны начинать разбег с линии,находящейся на таком расстоянии,чтобы ученик до прыжка сделал три подготовительных шага.Начисляется 1 очко за каждый удачный прыжок,когда прыгающий сумеет дотронуться до мяча.

**«Резиночка».**Игроки делятся на группы по трое.Двое натягивают резинку,третий выполняет прыжки способом «перешагивание».Сначала резинку располагают на уровне голеностопа.После удачного прыжка резинка поднимается на 10 см.После касания резинки первым игроком к прыжкам приступает второй,а первый занимает его место.Резинку поднимают до уровня бедра.

А вот игры для закрепления навыка метания мяча на дальность и в цель.  
**«Выстрел в небо».**Две команды располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10-12 шагов.Представители одной команды,а затем другой по очереди выходят в круг и метают теннисный мяч вертикально вверх,как можно выше.Засекается время полёта мяча до момента удара о землю.Чей мяч дольше продержится в воздухе,та команда получает одно очко.

**«От щита в поле».**Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или в вертикальную стену на дальность отскока.На площадке размечают стену на дальность отскока.На площадке размечают метровые коридоры,обозначенные цифрами.Чем линия дальше от стены,тем больше число.Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя.Мячи можно метать и в баскетбольный мяч,который подбрасывает преподаватель.Попавший в летящую мишень получает 1 очко.

**«Бросай далеко,собирай быстрее».**Играют две команды:метатели и собиратели.Те и другие становятся у стартовой линии.По первому сигналу метатели выполняют метание мяча с трёх шагов разбега.По второму сигналу стартуют собиратели,стремясь быстрее подобрать мячи и возвратиться на место старта.Время учитывается от начала бега до момента возвращения с мячом последнего участника команды.Затем игроки меняются ролями.Побеждает команда,закончившая бег с лучшим результатом (учитываются все повторения).­

Эти игры,основанные на беге,прыжках,метаниях,имеют прикладной характер,что позволяет ребёнку использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.