**Методическая разработка подготовки к соревнованиям «К стартам готов»**

 **Составил учитель**

**физической культуры**

**гимназии №114**

**Черкесова Л.В.**

***Методическая разработка***

**Обучение учащихся начальной школы легкоатлетическим видам для подготовки к соревнованиям «К стартам готов»**

Составил преподаватель физической культуры гимназии №114 Черкесова Людмила Владимировна – «Отличник физической культуры и спорта»

**Из опыта нашей школы.**

Команда нашей школы, а теперь гимназии №114, вот уже 20 лет принимает участие и защищает честь Выборгского района в городских соревнованиях «К стартам готов!»

Начало, на наш взгляд, было неудачным – 11 место в городских соревнованиях из 21 соревнующейся команды. Но из года в год, набираясь опыта в подготовке и участии, команда занимала все более высокие места.

За прошедшие годы нами накоплен большой опыт в изучении и совершенствовании умений и навыков техники видов многоборья: бег – 3x10 м., подтягивания, многоскоков, метания, а также развития двигательных качеств, которыми мы бы хотели поделиться со своими коллегами.

Основной формой подготовки школьников является урок физкультуры. Тренировку младших школьников мы планируем таким образом, чтобы в первом классе дети могли усвоить двигательные навыки, связанные с выполнением упражнений, входящих в легкоатлетическое многоборье; во втором, третьем классах и на тренировках, входящих в программу подготовки, совершенствуем полученные навыки, что в итоге позволяет решить задачу успешной подготовки к районным соревнованиям.

Ниже мы приводим перечень тех упражнений, которые используем в процессе обучения и совершенствования.

**Общие принципы обучения школьников легкоатлетическим видам спорта.**

Многочисленный и разнообразный по содержанию объем средств для занятий легкой атлетикой должен применяться на всех возрастных этапах с учетом направленности целей и задач, являясь органической частью всего учебного процесса. Овладение техникой движений представляет важную сторону процесса обучения школьников. Без этого невозможно рационально использовать двигательные и физические возможности. Однако, недопустимо, чтобы обучение легкой атлетики сводилось к «техницизму» - формальному обучению отдельным навыкам без должной физической подготовки. Недопустимо также и такое направление учебной работы, когда основной акцент делается на форсирование спортивных результатов. Спортивные результаты – естественное следствие правильно поставленной учебной работы, предпосылка для будущей специализации.

Важнейшая сторона обучения технике упражнения состоит в том, чтобы привести в целесообразное соответствие действие мышц – антагонистов, исключить «лишние» движения, воспитать правильную очередность в чередовании фаз напряжения и расслабления, уметь выделить возможно активнее момент основный «рабочих» усилий.

Начальное обучение в целом не следует рассматривать как применение «упрощенной», видоизмененной техники.

В каждом виде легкой атлетики следует строго определить основные элементы техники для обучения школьников. Освоение техники легкоатлетических упражнений проводится с помощью подводящих упражнений. Необходимо умело планировать эти упражнения, распределяя их по всей системе годовых занятий. Применение подводящих упражнений позволяет расширить диапазон полученных двигательных навыков, подкрепляет угасающие условнорефлекторные связи. Возможность круглогодичного совершенствования может обеспечиваться в основных видах легкоатлетических упражнений путем включения подготовительных упражнений, свойственных конкретному двигательному навыку, в разминку или заключительную часть занятия. Элементы двигательного опыта, приобретаемые при выполнении легкоатлетических упражнений, используются детьми при овладении другими разделами обучения.

Добиться у учащихся сознательного и активного отношения к занятиям можно при соблюдении определенных требований. Доступные пониманию задания, трудность, соответствующая реальным возможностям школьников, четкое и целенаправленное объяснение способствуют достижению этой цели.

При объяснении не следует загромождать сознание учащихся большим количеством подробностей; аккуратный, выразительный показ деталей техники сделает еще более ясным предлагаемое задание. Лучше усваиваются задания, когда они осмысленны в момент показа, а затем ученик делает попытку их воспроизвести сам по памяти.

Активность занимающихся окажется намного выше, если четко будет проступать постепенное увеличение трудности каждого очередного упражнения, вытекающего из выполнения предыдущего, если будет видна перспективная цель, к которой учащийся приближается с каждым новым заданием.

Использование снарядов, соответствующих силам учеников, количество повторений, темп и скорость выполняемых упражнений – все это должно быть в поле зрения учителя, все это определит доступность изучаемого материала.

По мере роста физических и двигательных возможностей школьников все чаще начинает применяться метод целостного повторения для совершенствования отдельных, наиболее существенных элементов, для создания необходимого ритма, соотношения и величины мышечных усилий в целостном двигательном действии.

Для школьников начальных классов при сравнительно малом понимании ими своих ощущений более подходит наглядный метод. Применение этого метода требует от учителя умения образцово демонстрировать детали изучаемой техники и подводящие упражнения.

Без интереса, без эмоционального отношения не может быть достаточно активного участия в сознательном процессе освоения учебного материала. Вопросы повышения интереса к занятиям являются важной частью педагогической деятельности. От них в прямой зависимости находится активность школьников на уроке.

Интерес к занятиям зависит непосредственно от такого важного фактора, как условия занятий. Наличие достаточного количества инвентаря.

Эмоциональное возбуждение оправдано до определенного уровня, то есть пока еще остается желание упражняться, играть. Эмоциональная нагрузка до «отказа», без своевременного окончания, не оставит приятного впечатления и не вызовет последующего интереса. Надо уметь так преподносить задания, чтобы не было вообще «скучных» упражнений.

Условием для сознательного, успешного обучения является постановка конкретной задачи в каждом новом задании, связь его с основной двигательной целью. В этом случае все становится понятным и весь путь обучения учащийся проходит сознательно.

В каждой новой серии повторений необходимо концентрировать внимание занимающихся на первоначально указанной задаче. Большинство указаний должно быть обосновано практической необходимостью, а не стремлением сообщить как можно больше теоретических сведений. Каждое новое замечание, по возможности, должно исходить из ранее приобретенного опыта. Полезно проводить аналогии с другими упражнениями, знакомыми по выполнению и двигательным ощущениям.

Сознательному освоению упражнений способствует выполнение задания после серий повторений с остановками, во время которых учитель вносит исправления. Правильнее ориентировать учеников на исправление одной наиболее существенной ошибки. При этом объяснить ее надо кратко и образно, не останавливаясь на деталях, выделяя главное. Затем учитель дает новую установку для выполнения очередной серии упражнений. Благодаря установке можно добиться концентрации внимания всех учащихся. Во время перерыва замечания учителя охватывают все новые стороны движения. Облегчая понимание целостной структуры. Кроме того. Целесообразно во время выполнения заданий устно оценивать качество выполненного упражнения.

Эти принципы находят отражение в нашей работе.

Подтягивание

1. Упражнение с набивными мячами в парах (вес мяча 1 кг.)

- броски мяча двумя руками от груди

- броски мяча двумя руками из-за головы

- броски мяча двумя руками снизу

- броски мяча правой рукой от правого плеча

- броски мяча левой рукой от левого плеча

2. Лежа на гимнастической скамейке , продвижение вперед, подтягиваясь двумя руками одновременно по краю скамейки

3. Лежа на гимнастической скамейке, продвижение вперед с попеременной постановкой рук по краю скамейки

4. Отжимание

- ноги (колени) находятся на гимнастической скамейке – отжимание от пола

- носки ног находятся на гимнастической скамейке- отжимание от пола

- руки находятся на краю гимнастической скамейки – отжимание от скамейки

- отжимание на полу

5. Подтягивание

- из виса лежа

- из виса на подколенках

- из виса с помощью партнера

- из виса

- из виса лежа на наклонной гимнастической скамейке

6. Ходьба на руках с помощью партнера, который держит и ведет за ноги

7. Ходьба на руках (носки ног касаются пола, но ноги не помогают ходьбе)

8. Лазание по канату

- в 2-3 приема

- без помощи ног

9. В висе на руках перемещение по горизонтальной перекладине

10. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз на руках без помощи ног.

Количество повторений, вес отягощений постепенно увеличиваются в соответствии с физическим развитием школьников.

**Гладкий и челночный бег**

1. Ходьба с высоким подъемом колена
2. Ходьба в приседе
3. Ходьба выпадами
4. Ходьба на носках, пятках. Перекатом с пятки на носок
5. Ходьба в заданном режиме (под бубен, барабан, хлопки и т.д.)
6. Ходьба с изменением направления
7. Ходьба с преодолением препятствий (мячей, скамейки и т.д.)

Овладение работой рук. Упражнение выполняется сначала на месте с помощью свободного раскачивания руками в боковой плоскости, сгибая их при движении вперед так, чтобы ладонь поднималась до уровня пояса и не пересекала среднюю линию тела. Затем то же самое делается в движении.

1. Бег на передней части стопы: через мячи 4-5- штук, длина уменьшенного шага, а затем расстояние постепенно увеличивается до нормального бегового шага.
2. Семенящий бег (на месте; с опорой; переход к медленному движению вперед)
3. Бег по прямой линии, по узкому коридору, поставив две скамейки или дорожки, натянув ленточки
4. Бег с высоким подъемом коленей
5. Бег з «захлестыванием» голени
6. Бег с преодолением препятствий
7. Бег в упоре полулежа, высоко поднимая колени с переходом в бег на месте с последующим переходом в исходное положение
8. Старты из различных исходных положений (лежа на животе, спине; стоя спиной, боком, на коленях, из упора присев, из упора лежа. Сидя на пятках и т.д.)
9. Бег с изменением направления (бег по кругу; змейкой по диагонали; вокруг препятствий; бег по разметке типа «лабиринт»; бег с резкой сменой направления по сигналу учителя)
10. Бег со сменой лидера
11. Старты по различным сигналам
12. Эстафеты с элементами бега и переносом предметов (замена одного кубка другим; замена булавы кубиком замена мяча кубиком и т.д.)
13. Челночный бег (2x2 м; 3x6 м; 4x6 м; 2x9 м; 2x12 м; 3x12 м. и т.д.)
14. Эстафеты и подвижные игры (пятнашки; вызов номеров; вызов номеров с заменой предметов; воробьи и вороны; пустое место и т.д.)

Для развития двигательных качеств и совершенствования бега. Упражнения выполняются босиком на полу и на гимнастических матах.

1. Беговые упражнения (высоко поднимая колено на месте на время 10, с продвижением 15; с захлестыванием голени; с ноги на ногу; семенящий бег)
2. Челночный бег (2x6 м., 2x9 м., 2x10 м.; 3x6 м., 3x9 м., 3x10 м.)
3. Стоя на коленях, ходьба с последующим вставанием и переходом на бег.

*При обучении бегу в начальных классах воспитываются навыки правильных и рациональных движений, причем особое значение имеет умение сохранять заданный темп или изменять его в соответствии с условиями*.

**Прыжки**

1. Прыжковые упражнения на полу, на матах, на матах босиком – 15-18 метров

а. прыжки на двух ногах (не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой)

б. прыжки на правой ноге

в. прыжки на левой ноге

г. прыжки на правой ноге, подтягивая колено к груди

д. прыжки на двух ногах, подтягивая колени к груди

е. прыжки на левой ноге, подтягивая колено к груди

ж. прыжки в низком приседе

з. выпрыгивания вверх из низкого приседа с продвижением вперед

и. прыжки в парах, в низком приседе боком

к. прыжки в низком приседе с поворотами, с продвижением вперед

л. прыжки в шаге

1. Прыжки на скакалке

а. 10; 15; 30

б. прыжки с продвижением вперед

в. двойные прыжки

прыжки в низком приседе с продвижением вперед

1. Прыжки у гимнастической скамейки

а. прыжки со сменой ног на месте – выпрыгивания вверх

б. выпрыгивания вверх на правой ноге – левая нога стоит на скамейке

в. выпрыгивания вверх на левой ноге – правая нога стоит на скамейке

г. прыжки со сменой ног с продвижением вперед

1. Прыжки через гимнастические скамейки

а. прыжки на двух ногах

б. прыжки на правой ноге

в. прыжки на левой ноге

г. прыжки в шаге

1. Прыжки в шаге

а. через один беговой шаг

б. через три беговых шага

в. через пять беговых шагов

1. Прыжки в длину с места

а. толчком одной ноги

б. толчком двух ног

в. с отягощением

1. Двойной прыжок ( с высоты до 30 см)
2. Тройной прыжок
3. Шестикратный прыжок
4. Восьмикратный прыжок
5. Спрыгивание и запрыгивание вверх (на горку матов)

а. спрыгивание с возвышения 30-40 см. на одну ногу с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги

б. спрыгивание с высоты 30-40 см. н одну ногу с последующим прыжком через препятствие (высота препятствия постепенно увеличивается)

в. спрыгивание с возвышения на две ноги с последующим прыжком через препятствие

1. Прыжки по ориентирам
2. Прыжки по ступенькам
3. Прыжки через барьеры

а. прыжки на правой ноге

б. прыжки на левой ноге

в. прыжки на двух ногах

1. Поднимание ног до уровня прямого угла и выше (на гимнастической стенке)
2. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастических матах

а. лечь на спину – руки вверх – вставая, достать носки ног – лечь на спину

б. лежа на спине – поднять прямые ноги до уровня головы – опустить прямые ноги

в. сидя на матах – ноги согнуты в коленях (90гр) – руки на плечах 0 лечь. Коснуться лопатками мата – сесть

г. выбрасывание набивного мячапартнеру при переходе из положения лежа в положение сидя

1. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа

а. на месте

б. с сопротивлением партнера

в. с броском и ловлей набивного мяча

1. Прыжки с продвижением вперед – набивной мяч зажат между стопами
2. Многоскоки с разбегом (5-7 шагов)

*Количество повторений , высота препятствий, длина отрезков, вес отягощений постепенно увеличиваются в соответствии с физическим развитием школьников*

**Метание в цель**

Подобно другим спортивным дисциплинам, тренировка в этом виде зависит от того, какие физические качества требуются для метания в цель. Специалисты установили, что более важную роль играют ловкость (а также техника), скорость движения метающей руки и меткость. На соревнованиях по метанию мяча в цель конечным результатом является максимальное количество попаданий в мишень. Поэтому на тренировках большая часть времени отводится развитию меткости. И первыми мы начинаем выполнять упражнения волейбольными мячами. Их большая величина и малый вес облегчают условия овладения движениями бросков и ловли.

Бросок двумя руками из-за головы в стенку (мишень). Ноги на ширине плеч

Бросок двумя руками из-за головы. Левая нога впереди

Бросок правой рукой, левая нога впереди

Расстояние 2м. от стены; постепенно увеличивается по мере попадания в цель. Получив представления об элементах движений в метаниях, школьники выполняют задания сначала облегченным мячом (набитый ватой носок), а затем и теннисным мячом. Упражнения выполняются как правой, так и левой рукой.

Метание в цель из положения сидя

Метание в цель из положения стоя на коленях

Метание в цель из положения стоя на одном колене

Метание в цель из положения натянутого лука через высокие препятствия

Метание в цель из положения стоя. Расстояние увеличивается по мере многократного попадания в цель с 3м. до 6 м.

Метание мяча в обручи разного диаметра, подвешенные на горизонтальные линии.

Метание в обруч, укрепленный на сетке

 Метание в кольца (обруч). Подвешенные друг за другом через небольшое расстояние. Вначале можно повесить малое кольцо, затем большое (или наоборот)

Метание в ведро, прикрепленное к мишени

Метание в цель после бега по прямой

Метание в цель после бега с изменением направления

Метание в цель с закрытыми глазами

Метание в цель на количество попаданий до ошибки

Метание в цель после вращения на месте на 360 гр.. 720 гр. (вращение делать в обе стороны)

Метание в подвешенные предметы (мяч, палка, булава и т.д.)

 Метание мяча между предметами 9гимнастическая стенка, булавы, кегли, мячи)

 Метание в цель мяча со шлейфом

*Упражнения с 9 – 20 выполняются после овладения техникой метания. Расстояние и высота произвольные и меняются на каждом занятии.*

**Список литературы:**

Алабин В.Г., Кривоносов М.П. «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетики». Издательство «Физкультура и спорт», 1976

Гойсман П.Н. , Перофимов О.Н. «Легкая атлетика в школе» Издательство «Физкультура и спорт», 1972

Гугин А.А. «Уроки физической культуры в 1-3 классах» Москва. Издательство «Просвещение». 1977

Гушин А.А. «Гимнастика в школе» Издательство «Физкультура и спорт», 1962

Егер К., Оельшлегель Г. «Юным спортсменам о тренировке». Издательство «Физкультура и спорт», 1975

Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе». Издательство «Просвещение», 1978

Ломан В. «Бег. Прыжки. Метания» Издательство «Физкультура и спорт», 1985

Лутковский Е.Н., Филиппов А.А. Издательство «Физкультура и спорт», 1977

Маркаров А.Н. «Легкая атлетика». Издлательство 2просвещение», 1987

Озорин Н.Г., Воронкин В.И. «Легкая атлетика» Издательство «Физкультура и спорт», 1979

Попов В.Б. «Прыжок в длину» Издательство «Физкультура и спорт», 1977

Кофман Л.В. «Настольная книга учителя физической культуры» Издательство «Физкультура и спорт». 1998