

ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет  
имени Н.Г. Чернышевского»

Институт физической культуры и спорта

И.Ю. Водолагина

УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ

методическое пособие для студентов

1 – 3 курсов

Саратов 2012

## ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему развитию человека. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной, и имеет свои методы и приемы обучения.

Во время изучения дисциплины «Легкая атлетика» студенты должны:

- научиться использовать приобретенные знания в решении конкретных педагогических задач физического воспитания школьников различных возрастно-половых групп;
- приобрести навыки самостоятельной работы с научно-методической литературой и научиться составлять учебную документацию;
- освоить технику специальных легкоатлетических упражнений и отдельных видов легкой атлетики;
- овладеть умениями и навыками обучения легкоатлетическим упражнениям;
- освоить навыки ведения конкретных научно-методических исследований, поиска наиболее эффективных методов обучения и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой.

Легкая атлетика включает в себя ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья.

**Ходьба** - самый распространенный способ передвижения. В соревнованиях применяется особый вид ходьбы: спортивная ходьба. Она позволяет значительно увеличить скорость передвижения при соблюдении определенных правил соревнований. Соревнования по ходьбе проводятся на дорожках стадиона и на обычных дорогах на дистанциях 3, 5, 10, 20, 50 км.

Бег - естественный способ ускоренного передвижения. В легкой атлетике различают гладкий бег, бег с препятствиями, эстафетный и кроссовый бег.

*Гладкий бег* проводится на беговой дорожке по кругу (против часовой стрелки) на дистанции от 30 м до 30 км. Бег до 400 м включительно проводится на отдельных дорожках для каждого бегуна. Бег на остальные дистанции проводится на общей дорожке. Основные соревновательные дистанции: короткие - 60 м (в закрытом помещении), 100, 200, 400 м; средние - 800, 1500 м; длинные – 5000, 10000 м; сверхдлинные - более 10 км, в том числе марафон (42 км 195 м).

*Бег с препятствиями* имеет две разновидности: барьерный бег, проводимый на беговой дорожке на дистанциях от 60 до 400 м с однотипными препятствиями, расставленными равномерно по дистанции (каждый спортсмен бежит по отдельной дорожке); 2) бег на 3000 м с препятствиями (стипель-чез) проводится по беговой дорожке прочно установленными барьерами и ямой с водой в одном из секторов стадиона (все спортсмены бегут по одной дорожке).

*Эстафетный бег* - это командный бег, в котором дистанция разделена на этапы. Цель эстафетного бега: наибольшей скоростью пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая ее друг другу. Основные соревновательные дистанции: 4x100 и 4x400 м.

*Кроссовый бег* - бег в естественных условиях по пересеченной местности на различных дистанциях до 15 км.

Прыжки - способ преодоления препятствий: вертикальных (прыжок в высоту и прыжок с шестом, где нужно прыгнуть как можно выше); горизонтальных (прыжок в длину и тройной прыжок, где необходимо прыгнуть как можно дальше).

**Метания** - упражнения в толкании и бросании специальных снарядов (форма, размеры и вес которых строго соответствуют правилам соревнований) на дальность. Соревнования проводятся по толканию ядра, метанию копья, диска, молота.

**Многоборья** включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Мужчины соревнуются в десятиборье (первый день - бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400 м; второй день - бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Женщины соревнуются в семиборье (бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 200 м, прыжки в длину, метание копья, бег на 800 м). Школьники участвуют в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики и по легкоатлетическому четырехборью: бег на 60 м, прыжок в высоту или в длину с разбега, метание, бег на выносливость. Достижения в многоборье определяются суммой очков, начисляемых по специальной таблице.

За более чем столетнюю историю легкой атлетики уровень спортивных результатов в ней значительно возрос, хотя человек по своим антропометрическим показателям практически не изменился. Рост рекордов происходил главным образом за счет совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений, улучшения системы тренировки и модернизации спортивного инвентаря. Современный уровень достижений в легкой атлетике во многом определяется величиной мировых рекордов, установленных на данное время.

Легкая атлетика - популярный и наиболее массовый вид спорта во всем мире. Это можно объяснить тем, что легкая атлетика доступна (занятия не требуют дорогостоящего оборудования и могут проводиться в лесу, в парке, на школьном стадионе) и имеет:

- оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);
- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);
- образовательное (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Легкая атлетика является составной частью государственной программы по предмету «Физическая культура» для школьников 1 – 11 классов.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММЕ ШКОЛЫ

Занятия по легкой атлетике направлены на освоение бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность и совершенствование техники в этих видах.

Бег, прыжки, метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное влияние на развитие физических качеств школьников.

В 1-4 классах школьники начинают осваивать ходьбу, бег, прыжки, метания. Они учатся:

- бегать с максимальной скоростью до 60 м по дорожке школьного стадиона и по другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- быстро стартовать из различных исходных положений;
- сильно отталкиваться и приземляться на ноги после быстрого разбега с 7-9 шагов;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого или бокового разбега с 7-9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180-360°;
- метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность и в цель (вертикальную и горизонтальную) из разных исходных положений правой и левой руками (с места и с 1-3 шагов разбега).

Для начальных классов легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме.

После усвоения основ техники выполнения легкоатлетических упражнений, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. В 5-9 классах школьники учатся:

- бегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) и 15 мин (девочки);
- после быстрого разбега с 9-14 шагов выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега с 6-10 шагов;
- метать малый мяч на дальность с 3-6 шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч в цель (вертикальную и горизонтальную) с 10-15 м и по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям учащихся 5-9 классов является освоение согласованности разбега с отталкиванием (в прыжках) и разбега с выпуском снаряда (в метаниях).

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующего оборудования, подготовленности учащихся. Наиболее просты в освоении учащимися 5-7 классов прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». В 8-9 классах можно использовать более сложные спортивные способы прыжков.

После стабильного выполнения этих двигательных действий учителю следует разнообразить условия их выполнения: длину разбега в прыжках и метаниях, вес и форму метательных снарядов.

Учащиеся 8 - 9 классов участвуют в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики и по легкоатлетическому четырехборью: бег на 60 м, прыжок в высоту или в длину с разбега, метание, бег на выносливость.

В 10 - 11 классах учебный процесс направлен на изучение техники эстафетного бега, на совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. По сравнению с 5 - 9 классами увеличивается длина спринтерских дистанций (бег 100 м с низкого старта), вводится челночный бег 10x10 м, растет продолжительность бега в равномерном темпе (юноши до 25 мин, девушки до 20 мин), увеличивается длина разбега в прыжках и метаниях. Увеличивается количество упражнений, оказывающих сопряженное воздействие на совершенствование техники и развитие физических качеств. Уроки в этих классах приобретают черты тренировки.

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

- содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
- иметь правильную методическую направленность;

- носить воспитывающий характер;
- учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
- содержать упражнения, содействующие разностороннему развитию, укреплению здоровья;
- быть интересным для обучаемых;
- иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками.

Урок физической культуры является основной формой построения занятий физическими упражнениями в школе. Он состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части – посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося.

Правильный подбор упражнений в движении (ходьба, бег) и на месте (шеренга, колонна, круг) способствует улучшению работы органов дыхания, кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Упражнения подготовительной части урока должны соответствовать задачам урока. На уроке по лёгкой атлетике это могут быть – спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки, ускорения.

Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. После бега выполняются общеразвивающие упражнения. При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка:

1)разминка проводится сверху вниз путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

2)подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений;

3)в комплекс должны входить 6-8 упражнений различной направленности, повторять каждое 8-10 раз. Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м, по 1-2 серии.

В основной части одной из задач урока является изучение нового материала. Вначале разучиваются новые движения техники того или иного вида лёгкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине и конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой

координации и ловкости, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного материала рекомендуется завершать основную часть подвижными играми, с включением легкоатлетических движений, разученных на уроке.

Заключительная часть урока предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности. Для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечного напряжения используется медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку, внимание. В заключение подводятся итоги урока, выставляются оценки, даются домашние задания.

Большое значение для усвоения учебного материала имеет методика организации занимающихся на уроке легкой атлетики. При ознакомлении с новыми материалами, разучивании относительно простых упражнений, не требующих страховки и помощи, и также при совершенствовании хорошо освоенных движений применяется фронтальный способ организации и одновременное выполнение всеми учащимися физических упражнений. Его достоинство – максимальный охват учеников двигательной деятельностью и большая моторная плотность.

Достаточно эффективным является поточный способ выполнения физических упражнений на уроках физической культуры, когда учащиеся, двигаясь один за другим, выполняют одно или несколько упражнений (прыжки в длину, в высоту), одинаковых для всего класса (или группы). Этот способ применим лишь тогда, когда учениками прочно освоены упражнения.

При изучении нового материала, повторении его и совершенствовании двигательных действий используется групповой способ организации и выполнения разных упражнений по группам. Он позволяет учителю наблюдать за выполнением школьниками упражнений, точнее дозировать нагрузку и исправлять ошибки.

Для комплексного развития двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма наиболее эффективным способом организации учебного процесса является круговая тренировка. Упражнения выполняются сериями на 4 – 10 станциях (количество зависит от возраста и поставленной цели).

Какой бы ни был применяемый на занятиях способ организации учебной деятельности учащихся, он во всех случаях предъявляет одни и те же требования к учителю. Он должен обеспечить высокую двигательную активность учащихся, необходимую физическую нагрузку с учетом их подготовленности, используя в должной мере методы ведения учебного процесса и соблюдая требования техники безопасности.

Направленность уроков для решений задач следующая:

1. Ознакомление с изучаемым видом.

2. Разучивание.

3. Закрепление двигательного действия.

4. Совершенствование основного двигательного действия и проверка знаний.

Такой порядок должен быть сохранен в целевых установках для каждого очередного тематического урока (3-4 урока).

I урок – вводный; знакомит с новым видом легкой атлетики. Необходимо, применяя на уроке определенную систему упражнений, подвести учащихся к начальному выполнению целостного вида уже к концу первого урока.

II урок основывается на уже знакомых учащимся ощущениях, но теперь применяются новые упражнения, расширяющие представления о выполненном движении. Для этого урока характерно усложнение условий выполнения упражнений. Учитель требует увеличить скорость движения или вводит дополнительные задания, способствующие лучшему освоению техники движения. Окончательно уточняются временные соотношения технических элементов, общий ритм и оптимально доступный темп.

III урок – закрепление пройденного материала. Целевая установка такого урока – окончательно уточнить целостное двигательное действие. Условия выполнения упражнения все более усложняются. В процессе повторения целостного упражнения выясняется, какие детали и элементы техники освоены недостаточно хорошо. Затем применяются специальные упражнения. Подбирать упражнения необходимо продуманно.

IV урок – урок совершенствования элементов техники в целом. Условия выполнения главного двигательного действия должны быть близкими к максимальному проявлению возможностей учеников. На этом уроке проверяется, как освоено двигательное действие.

Т.о., основой для выделения типов школьных уроков по легкой атлетике является направленность дидактических задач:

уроки разучивания нового материала (обучающие);

закрепление разученного материала (закрепляющие);

совершенствование разученного материала (тренировочные);

смешанные;

контрольные.

При проведении урока по легкой атлетике учитель должен:

-избегать однообразия в манере ведения занятий;



-использовать методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание, соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;

-индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения;

-формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Занятия в зале отличаются от уроков на площадке. В зале делается больший акцент на обучение, а на воздухе, в более благоприятных условиях, чаще применяются упражнения для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Многократное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у школьников утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер работы. Включение в урок легкой атлетики подвижных игр, содержащих элементы техники разучиваемых двигательных действий, использование игрового метода активизирует внимание, повышает эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию. Но необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный метод. Она используется лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижные игры выступают как метод совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения игр на уроках легкой атлетики должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед уроком. Немаловажное значение имеют подготовленность класса, физическая подготовка и техническая оснащенность учеников в плане тех задач, которые будут решаться игрой. Подбор игр зависит от того, где проводится игра (в зале, на площадке).

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. Поэтому при изучении элементов легкоатлетических видов подбирать игры следует по степени их трудности для занимающихся и в определенной последовательности. Непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу.

Включая в игры тот или иной элемент легкоатлетических видов, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на уроках при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

В младшем школьном возрасте, на этапе разучивания легкоатлетических упражнений, в уроке следует применять соревновательный метод обучения, предусматривающий использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения.

Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполняемых элементов или частей легкоатлетических видов («Кто правильнее?», «Кто точнее?» и т.п.).

С целью реализации принципа сознательности и проверки представления детей о технике упражнения, следует давать возможность игрокам соревнующихся команд определять правильность выполнения двигательных действий, выявлять ошибки.

Игровой и соревновательный методы применяются в основном для совершенствования легкоатлетических упражнений и ценны тем, что они дают возможность моделировать условия выполнения двигательных действий.

## ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

### *Ходьба*

Ходьба - одно из первых движений которым овладевает ребенок после умения ползать. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный ребека, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка; тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ, воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т. е. происходит повторение одних и циклов двигательных действий. Руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы происходит постоянное напряжение и расслабления мышц, что обеспечивает работоспособность нервно-мышечного а на высоком уровне. Поэтому ходьба

может широко использоваться в физическом развитии детей разных в физическом развитии детей разных возрастов.

Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым).

При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками. На начальном этапе ребенок двигается быстро, мелкими шагами: стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, шаги неравномерные. Плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении. Слабо выраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы не выполняют рессорной функции стопы, делая шаги ребенка тяжелыми.

Задачей упражнений, формирующих правильный навык ходьбы, является воспитание у ребенка правильной осанки, устремленного вперед шага, согласованности движений рук и ног, содействующей уравновешиванию тела, формированию свода стопы.

Упражнения в ходьбе содействуют образованию динамического стереотипа, определяющего осанку при ходьбе или походку.

С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы: увеличивается длина шага, уменьшается количество шагов в минуту.

#### Основные виды ходьбы

1. *Обычная ходьба в умеренном темпе.* При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Движения рук спокойные - согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.

2. *Ходьба на носках.* Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.

3. *Ходьба на пятках.* Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).

4. *Ходьба перекатом с пятки на носок.* Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно

энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок.

5. *Ходьба широким шагом.* Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.

6. *Ходьба в полуприседе и приседе.* Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе - на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.

7. *Ходьба спиной вперед.* Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.

8. *Гимнастическая ходьба.* Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью.

9. *Спортивная ходьба.* Отличается от обычной следующими особенностями: нога ставится на грунт подчеркнуто с пятки, выпрямленной в коленном суставе, и сохраняет прямое положение до момента вертикали; движения таза выражены больше; руки согнуты в локтевых суставах под углом 90-95° и двигаются более активно. Длина и частота шага увеличиваются. Данный вид ходьбы используется в спортивной практике.

#### Методические указания

При обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Не следует начинать обучение с ходьбы в колонне друг за другом, т. к. детям трудно приспособиться к темпу и длине шага идущего впереди. Не следует стремиться, чтобы дети во время ходьбы увеличивали длину шага или темп передвижения, этим нарушается ритм, равномерность, естественность движений, расстраивается координация. Длина шага при ходьбе возрастает постепенно и зависит от роста детей.

Следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями - перешагиванием, ползанием, подскоками. Регулировать темп ходьбы хлопками, подсчетом, музыкальным сопровождением, звуковыми сигналами.

В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применять ходьбу по рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы; использовать специальные упражнения: ходьба на носках на уменьшенной площади опоры, это требует напряжения мышц голени и стопы, тем самым укрепляя свод стопы: ходьба

на наружном крае стопы, на полусогнутых ногах, с фиксированным перекатом с пятки на носок.

Ходьба с высоким подниманием бедра укрепляет мышцы спины, брюшного пресса и ног, способствует развитию мышц плечевого пояса, укреплению связочного и суставного аппарата.

Ходьба скрестным и приставным шагом развивает ловкость.

Ходьба с заданиями, выполняемыми по сигналу, с дополнительными движениями рук, с предметами, по уменьшенной площади опоры содействует воспитанию чувства равновесия, выдержки, собранности, ловкости, экономии движений.

### ***Бег***

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка - игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детские учреждения или играют на площадках во дворах. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

В процессе бега происходит попеременное сокращение и расслабление большого количества мышечных групп. При беге резко возрастает расход энергии, поэтому увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения, газообмен. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию, совершенствованию функции центральной нервной системы, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору.

Бег как новый вид двигательных действий появляется у детей после того, как они научатся уверенно ходить. Сначала что просто ускоренная ходьба частыми и мелкими шагами. Туловище при этом сильно наклоняется вперед, ноги согнуты в коленях. Создается впечатление, что ребенок как бы падает. Затем эта своеобразная ускоренная ходьба становится собственно бегом, появляется характерная его особенность - полет, хотя шаги еще семенящие, неравномерные, а нога ставится на поверхность тяжело, сразу всей стопой - шлепает». Движения рук не всегда согласуются с движением ног. С возрастом бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражается полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети способны выполнять разные виды бега, применяя различную его технику.

## Виды бега

Учитывая возрастные особенности, детям доступны следующие виды бега: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений, бег с меняющимся темпом, медленный бег.

1. *Обычный бег.* Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Разновидность обычного бега.

Бег на носках. Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

Бег с высоким подниманием колен. Бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом. Ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом и ходьбой.

Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад. Чередовать с обычным бегом.

Бег скрестным шагом. Выполнять захлестом почти прямых ног: правой - влево, левой - вправо. Нога ставится на стопу.

Бег прыжками (многоскоки). Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

2. *Бег в быстром темпе.* Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище

наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнований.

3. *Медленный бег.* В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

4. *Бег в переменном темпе.* Используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега - научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения.

Челночный бег. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах

#### Методические указания

Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например, «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками». Нередко это приводит к обратному результату.

Целесообразно, в процессе обучения, чаще предлагать игровые задания, проводить подвижные игры с бегом. Для того, чтобы не снижался интерес к бегу, следует предлагать детям дополнительные задания, чередовать бег с другими движениями.

Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно.

Обычный бег в среднем темпе используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Медленный бег используется в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма.

В целях совершенствования качества бега у детей целесообразно использовать различные виды: бег на носках, широким шагом, с высоким подниманием бедра - тренируют мышцы брюшного пресса, спины, стопы; легкий ритмичный бег под музыку влияет на воспитание координации и легкости движений; бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналам, бег между предметами и с предметами, бег с преодолением препятствий и на ограниченной плоскости, челночный бег - содействуют ориентировке в пространстве и координации движений; бег наперегонки, бег с увертыванием и ловлей, врассыпную служит хорошим упражнением для

ориентировки в пространстве и в коллективе, воспитывает ловкость и быструю реакцию на изменение в окружающей обстановке.

### ***Прыжки***

Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из четырех фаз: подготовительной - принятие исходного положения или разбег; 2) основной - отталкивание; 3) полет и 4) заключительной - приземление.

Подготовительная фаза при прыжке с места заключается в приседании, понижая общий центр тяжести тела, отведение рук назад в целях более сильного взмаха при толчке, стягивание мышц ног для лучшего их сокращения в следующей фазе.

При прыжках с разбега - ускоряющийся разбег, безостановочный переход к отталкиванию одной ногой. Основная фаза - отталкивание и полет. Первое связано с сильным сокращением разгибающих мышц, обеспечивающим начальную скорость полета и правильное направление; второй придает нужное положение телу при подъеме и подготовку к приземлению.

Заключительная фаза - приземление, окончание полета без резкого сотрясения и толчков. Чтобы сохранить при этом «равновесие», необходима координация всех движений.

При прыжке в длину с места (не менее 100 см) и с разбега приземление происходит сразу на обе ноги, с пятки на всю стопу.

Прыжок в высоту с места и с разбега требует приземления вначале на носки с последующим перекатом на всю ступню, что позволяет стопе играть роль амортизатора.

При прыжках в глубину (спрыгивание) приземление происходит на носки с последующим опусканием на всю ступню.

Мягкость приземления на полусогнутые ноги обеспечивает постепенное движение силы толчка от сустава к суставу и предохраняет от сотрясений внутренние органы и головной мозг, а стопу от уплощения.

Детям доступны следующие виды прыжков и упражнений в них в порядке нарастающей сложности: подпрыгивание - прыжок вверх, в длину с места, в глубину, прыжки с продвижением вперед, впрыгивание на возвышение, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, прыжки со скакалкой.

### **Виды прыжков**

1. *Подпрыгивание* - выполняется оно как несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях.



Подскоки постепенно усложняются: изменяя положение рук и ног, вводятся повороты, ограничивается площадь приземления, чередуются подскоки на двух и одной ноге.

2. *Прыжок вверх с места.* Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп. Хорошо тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой.

3. *Прыжок в глубину (спрыгивание).* Прыжок в глубину укрепляет мышцы ног, особенно стопы, готовит детей к прыжкам с разбега. Исходное положение: ноги расставлены на ширину ступни, колени слегка согнуты, корпус прямой, руки немного отведены назад, голова поднята. При энергичном отталкивании вперед-вверх в полете разогнуть ноги в коленях, руки поднять вперед. Приземляясь на носки ребенок встает на всю стопу, сохраняя равновесие. С выпрямлением ног руки опускаются вниз, затем выносятся вперед. Движения рук должны быть естественными, свободными, ненапряженными. При потере равновесия во время приземления надо сделать шаг вперед или в сторону.

4. *Прыжок в длину с места.* Правильное исходное положение: ноги расставлены на ширину стопы, ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ним одну вертикаль. Небольшой наклон вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад.

При отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. Стараться полностью прямить ноги в коленных и тазобедренных суставах. В полете надо согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище. В момент приземления мягко согнуть ноги, неглубоко присесть, руки вперед-вверх. Закончив прыжок, выпрямиться, руки опустить.

5. *Впрыгивание на возвышение.* Используют для обучения детей разбегу и толчку. Прыжки выполняются с места толчком двух ног, приземление также на обе ноги; наскочить с 3 - 4 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой, прыгает на препятствие в положение выпада одной ногой вперед и тем присоединяет другую ногу, толчком одной ноги, а приземляться на обе ноги. Для отталкивания следует обозначить полосу отталкивания.

6. *Прыжок в высоту с разбега.* Наибольшую сложность при овладении прыжком вызывает сочетание разбега с отталкиванием ногой в установленном месте. Последующие полет и приземление знакомы детям по предыдущим упражнениям - прыжкам вверх и в длину с места. Весь прыжок разбега должен выполняться единым слитным действием.

В начале обучения прыгать лучше всего через резиновый шнур или веревочку с грузами на концах, подвешенную так, чтобы при легком задевании она падала.

Разбег выполняется без напряжения, естественно, со свободными движениями рук, согнутых в локтях. В полете дети должны принять положение группировки, максимально приблизить ноги к груди в момент перехода через препятствие и затем успеть их выпрямить, приземляясь.

7. *Прыжок в длину с разбега.* Отличается от прыжка в высоту направленностью отталкивания и способом приземления. Общее, что объединяет оба прыжка - слитность всех движений. Это довольно трудное движение требует хорошей координации, глазомера, быстрого и своевременного включения работы мышц.

Длина разбега увеличивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Во всех случаях разбег должен быть естественным: свободным, непринужденным, с постепенно нарастающей скоростью.

Для того, чтобы толчок был сильным, энергичным, проводят упражнения в прыжках на месте и в движении.

Полет в прыжке в длину направлен вперед, ребенок в это время находится как бы в положении сидя. Перед приземлением надо выпрямить ноги вперед - вниз и приземлиться на пятки с переходом на всю стопу, мягко сгибая ноги в коленях.

Правильное выполнение прыжка в длину связано с хорошей работой рук. При разбеге они полусогнуты в локтях. При отталкивании обе руки одновременно резко выбрасываются вперед - вверх до уровня плеч. Затем по мере приземления руки опускаются вниз - назад и незначительно выносятся вперед с окончанием приземления. Этим достигается сохранение равновесия, предупреждение падения вперед.

Методические указания

При выполнении упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления: иметь на физкультурной площадке прыжковую яму, в зале - гимнастический мат.

Обучение прыжкам идет целостным методом, т. е. прыжок выполняется без выделения составляющих его двигательных действий.

На первых этапах обучения не следует требовать от детей прыгнуть как можно дальше или выше. Главное - правильно приземлиться, не потерять равновесие.

Не следует увлекаться высотой препятствия в прыжках в глубину и в впрыгивании на возвышение.

Важно научить детей способам самостраховки: при потере равновесия надо сделать 1-2 шага вперед, пытаясь выпрямиться и принять устойчивое положение.

Основная ошибка при овладении прыжками с места - отталкивание последовательно одной и другой ногой. Ошибки в прыжках в длину с разбега: неритмичный бег, недостаточное движение рук, в беге широко расставлены стопы, перед толчком бег замедляется; толчок выполняется слабо, вяло, толчковая нога не распрямляется полностью, руки плохо участвуют в движении, в полете отсутствует или недостаточна группировка,

маховая нога поздно подтягивается к толчковой; приземление совершается на носки, в полете нет выноса ног вперед.

### ***Метание***

Метание - движение ациклического типа. Ребенку доступно метание вверх, вперед, вниз. Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а также воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера. Метание может производиться на дальность и в цель. Первое должно предшествовать второму, т. к. при метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами, одновременно дети упражняются в силе броска в соответствии с расстоянием. При метании в цель внимание ребенка сосредотачивается на попадании предмета в указанную цель. В этом случае волевое усилие сочетается с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движения при обязательной глазомерной оценке расстояния.

Любое метание (вдаль, в цель, разными способами - сверху, сбоку, из-за спины через плечо) характеризуется широкими по размаху и активными движениями ног и туловища в сочетании со столь же широким движением руки, метаемой предмет.

Способы метания на дальность и в цель

1. *Метание с места.* Способ метания «из-за спины через плечо» - исходное положение - правая нога отставляется назад, немного шире плеч, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука полусгибается в локте перед грудью, левая опускается вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняясь назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука назад.

При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед; в заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Правая нога приставляется к левой. Аналогично производится метание левой рукой.

2. *Метание с четырех шагов.* Подготавливает детей к метанию с разбега. При метании предмета правой рукой первый шаг выполняется правой ногой, второй шаг - левой. Первые два шага - обычные, третий - скрестный. Правая нога разворачивается носком вправо и ставится впереди, перпендикулярно направлению метания. При выполнении третьего шага правая рука с предметом отводится назад. Четвертый шаг - выпад вперед левой ногой, вес тела остается на правой ноге, корпус отведен и повернут вправо, рука до отказа отведена назад - производится бросок.

3. *Метание с разбега.* Ускоряющийся разбег заканчивается скрестным шагом правой ноги и выпадом левой, т. е. исходным положением для метания. Разбег, скрестный шаг, выпад и бросок производятся слитно.

При метании с разбега дальность увеличивается.

### Методические указания

Подготовительной формой метания является бросание. Бросание осуществляется как обеими руками, так и отдельно правой и левой рукой. Направление броска может быть вверх, в стороны, вперед, в горизонтальную и вертикальную цель. Горизонтальной целью может служить ящик, корзина; вертикальной – щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч и т. п.

В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.

## ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

Медленный бег  
(заполните таблицу)

	Задание	Методические указания
1	<i>Бег в колонну по одному (первый обгоняет последнего)</i>	<i>Последний бегущий в колонне делает ускорение до тех пор, пока не станет первым. Сразу после этого ускорение начинает замыкающий группы</i>
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса  
(заполните таблицу)

	Задание	Методические указания
1	<i>И.П. – ноги врозь, руки к плечам 1 – 4 – круговые вращения руками вперед 5 – 8 – круговые вращения руками назад</i>	
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища  
(заполните таблицу)

	Задание	Методические указания
1	<i>И.П. – О.С. 1 – наклон к правой 2 – наклон 3 – наклон к левой 4 – И.П.</i>	<i>Достать руками пола, ноги в коленях не сгибать</i>
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Общеразвивающие упражнения для мышц ног  
(заполните таблицу)

	Задание	Методические указания
1	<i>И.П. – сед на правой, левая в сторону на пятку 1 – 2 – пережат на левую, правая в сторону на пятку 3 – 4 – И.П.</i>	<i>Руки держать за спиной, смотреть прямо</i>
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Общеразвивающие упражнения для разминки в парах  
(заполните таблицу)

	Задание	Методические указания
1	<i>И.П. – О.С. 1 – наклон к правой 2 – наклон 3 – наклон к левой 4 – И.П.</i>	<i>Достать руками пола, ноги в коленях не сгибать</i>
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Специально-беговые упражнения  
(заполните таблицу)

	Задание	Методические указания
1	<i>Бег с высоким подниманием бедра</i>	<i>Туловище держать вертикально, колени поднимать до уровня тазобедренных суставов, руки работают как при обычном беге</i>
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Институт физической культуры и спорта

Конспект  
вводно-подготовительной части  
урока по легкой атлетике

для \_\_\_\_\_ класса

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_

Проводящий  
\_\_\_\_\_



Часть урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно- методические указания
Вводно-подготовительная			

Институт физической культуры и спорта

Конспект

урока по легкой атлетике

для \_\_\_\_\_ класса

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_

Проводящий  
\_\_\_\_\_

Часть урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно- методические указания
Вводно-подготовительная			
Основная			
Заключительная			

**ТЕМАТИКА  
ДЛЯ ПОДГОТОВКИ УРОКА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

1 КЛАСС

1. Обучение бегу по прямой
2. Научить основам техники прыжка в длину с места

2 КЛАСС

1. Обучение технике высокого старта
2. Знакомство с техникой метания малого мяча

3 КЛАСС

1. Метание малого мяча на дальность (финальное усилие)
2. Развитие выносливости в беге

3 КЛАСС

1. Бег 30 м на результат
2. Прыжки в длину с разбега (выявить недостатки в технике и физической подготовленности)

3 КЛАСС

1. Метание малого мяча на дальность стоя лицом к направлению метания
2. Эстафета и подвижные игры с элементами прыжков

3 КЛАСС

1. Метание малого мяча на дальность стоя боком к направлению метания
2. Прыжки в высоту

5 КЛАСС

1. Обучение отталкиванию в прыжках в длину с ограниченной площадки (1X1)
2. Воспитание выносливости в беге

## 5 КЛАСС

1. Обучение технике низкого старта.
2. Отталкивание в сочетании с маховым движением в прыжках в высоту способом «перешагивание»

## 5 КЛАСС

1. Метание малого мяча на дальность.
2. Развитие выносливости в беге.

## 6 КЛАСС

1. Старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
2. Развитие быстроты и ловкости (эстафета или подвижные игры с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий).

## 7 КЛАСС

1. Обучение полетной фазе в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

## 7 КЛАСС

1. Полетная фаза в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».
2. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега.

## 8 КЛАСС

1. Разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину способом «согнув ноги».
2. Развитие быстроты и ловкости (эстафета с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий).

## 8 КЛАСС

1. Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание».
2. Развитие выносливости в беге.

## 9 КЛАСС

1. Обучение технике бега по повороту.
2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

## 9 КЛАСС

1. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
2. Финальное усилие в метании гранаты (м. – 500 гр., д. – 300 гр.)

## 9 КЛАСС

1. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м.
2. Разбег и финальное усилие в метании гранаты. Совершенствование.

## 10 КЛАСС

1. Техника старта в эстафетном беге.
2. Метание гранаты (м. – 700 гр., д. – 500 гр.). Совершенствование.

## 10 КЛАСС

1. Толкание ядра с места. Обучение (м. – 4 кг, д. – 3 кг).
2. Подбор индивидуального разбега в прыжках в длину.

## 10 КЛАСС

1. Совершенствование техники толкания ядра с места (м. – 4 кг, д. – 3 кг).
2. Развитие выносливости в беге.

## 11 КЛАСС

1. Обучение финишированию в беге.
2. Толкание ядра со скачка. Обучение.

## 11 КЛАСС

1. Прыжок в длину способом «согнув ноги» на максимальный результат.
2. Совершенствование техники толкания ядра со скачка.

*Список использованной литературы*

1. *Барышева, Н.В. Основы физической культуры школьника [Текст]: учеб. пособие / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Г. Неклюдова, А.Р. Якубовская, И.Г. Бердников. – Самара, 1994.*
2. *Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике [Текст]: учеб. пособие / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов – М., Академия, 1999.*
3. *Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук – М., Академия, 2011.*
4. *Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе [Текст]: пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Просвещение, 1993*