

Практическое занятие № 4

Тема: Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров, 200 метров, 400 метров

Цели:

Обучение технике спринтерского бега – низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100м, 200м, 400м на результат.

Совершенствование техники высоко старта.

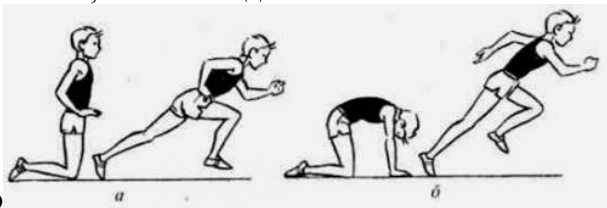
Методы обучения: объяснение, непосредственный показ.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, колодки, мяч.

Содержание практического занятия:

1. Передвижения, включая ходьбу, бег различными способами в высокой, низкой и средней стойке.
2. Соревновательный бег на короткие отрезки в сочетании с выполнением различных упражнений.
3. Обще развивающие упражнения в движении и на месте на все группы мышц.
4. Специально- беговые и прыжковые упражнения и подводящие упражнения к низкому старту:

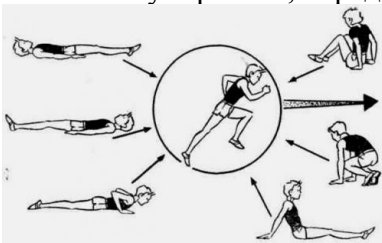
- ✓ Подскоки, поднимая колено – хлопок под ним
- ✓ Бег приставным шагом правым/левым боком.
- ✓ Из и.п. – упор присев, «заичьи» прыжки
- ✓ Прыжки на 1 ноге (правой/левой)
- ✓ Прыжки спиной на двух ногах вправо-влево
- ✓ Бег, высоко поднимая колен



- ✓ Бег с захлестом голени назад

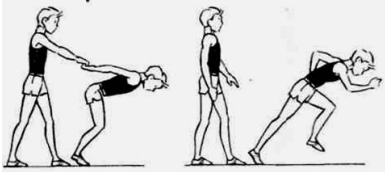


- ✓ Семенящий бег
- ✓ Бег спиной
- ✓ И.п. – упор лёжа, передвижение вперед на руках и ногах (работает только стопа)



- ✓ Бег из различных исходных положений:
 - упор присев;
 - стоя на одном колене (маховая нога); на двух (с опорой или без на руки);
 - упор лёжа;
 - бег в положение упор лёжа 5-7 сек. с переходом на бег по дистанции;
 - сед спиной вперед;
 - лёжа на животе.

- ✓ Старты падением вперед, так же падением в парах.



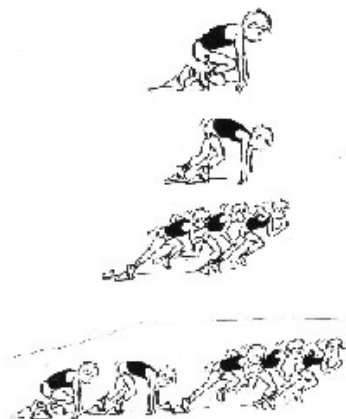
5. Обучение техническим действиям:

- ✓ Обучение технике низкого старта. Объяснение. Показ.

По команде «*На старт!*»

По команде «*Внимание!*»

По команде «*Марш!*»



1. Бег на дистанцию 100 м на результат с высокого старта.
2. Бег на дистанцию 200 м с фиксированием времени из положения низкого старта.
3. Бег на дистанцию 400 м с фиксированием времени из положения низкого старта.

Подведение итогов занятия: анализ технических приемов.

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроке выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов — незначительное отклонение от установленных требований (невысокая скорость, недостаточная амплитуда движений и т.д.). Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

Контрольные вопросы:

1. На каких дистанциях применяется низкий старт?
2. На каких дистанциях применяется высокий старт?
3. Влияние низкого старта на быстроту.
4. Сравнить эффективность высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции.

Практическое занятие № 5

Тема: Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 2000 метров и 3000 метров.

Цели:

1. Совершенствовать технику бега на средние дистанции.
2. Совершенствовать технику бега на длинные дистанции.
3. Развивать координационные способности, выносливость.

Методы обучения: Объяснение, выполнение упражнений по заданию (по образцу).

Оборудование и инвентарь: свисток, эстафетная палочка, скакалка, стойки.

Содержание практического занятия:

1. ОРУ со скакалками.

- И.П. – о.с., скакалка внизу; 1 – наклон головы вперёд; 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы влево; 4 – наклон головы вправо
- И.П. – о.с., скакалка внизу; 1 – руки вперёд; 2 – руки вверх; 3 – руки вперёд; 4 – И.П.
- И.П. – о.с., скакалка внизу; 1 – руки вверх, выпад вправо ногой назад; 2 – И.П.; 3 – руки вверх, выпад левой ногой назад; 4 – И.П.
- И.П. – стойка, скакалка вперёд; 1 – руки вперёд, выпад влево; 2 – И.П.; 3 – руки вперёд, выпад вправо; 4 – И.П.
- И.П. – стойка, скакалка сзади; 1,2,3 наклон вперёд, руки отводим вверх; 4 – И.П.
- И.П. – стойка, руки вперёд; 1,2 – поворот влево; 3,4 – поворот вправо.
- И.П. – стойка, скакалка сверху; 1,2,3 наклон вперёд – И.П.; 4 – И.П. – то же; 1,2 – наклон влево; 3,4 – наклон вправо.
- И.П. – стойка, руки вперёд; 1 – руки вверх, отводим назад; 2 – наклон вперёд, касание скакалкой пола; 3 – присед, руки вперёд; 4 – И.П.
- И.П. – стойка, руки вперед; 1 – наклон вперёд; 2 – И.П.; 3 – присед; 4 – И.П.

2. Совершенствование бега на средние дистанции:

1. Переменный бег от 200 до 2000 м
2. Бег от 400 до 1200 м
3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроке выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов — незначительное отклонение от установленных требований (невысокая скорость, недостаточная амплитуда движений и т.д.). Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

Подведение итогов занятия: анализ сдачи учебных нормативов.

Практическое занятие № 6

Тема: Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места. Метание гранаты с трех шагов. Метание гранаты с разбега.

Цель: Совершенствование техники метания гранаты

Задачи урока:

- 1) Обучение технике метания гранаты.
- 2) Развитие силы мышц рук и плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса, а также мышц ног.
- 3) Повышение общей выносливости, работоспособности.
- 4) Совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.

Методы обучения: Объяснение, непосредственный показ.

Оборудование и инвентарь: гранаты, флажки

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег с упражнениями с различными неожиданными и нелогичными продолжениями: броски, падения, прыжки, разные рывки, с различной скоростью выполнения и др.
2. Многократные прыжки через гимнастические скамейки спиной вперед, с вращением, с разведением ног и др.
3. Подводящие упражнения:
 - И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты из-за головы двумя руками.
 - И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты из-за головы одной рукой 4.
 - И.п. – ноги на ширине плеч. Бросок гранаты из-за головы в цель
 - И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди. Бросок гранаты за счет хлестообразного движения руки.
 - И.п. – стоя левым боком в сторону метания левая нога впереди (стопа повернута внутрь на 45град), правая нога согнута. Бросок гранаты вперед вверх
 - И.п. – исходное положение, левая рука впереди, ноги прямые. Бросок гранаты в цель за счет хлестообразного движения руки
 - Имитация броска гранаты с места с сопротивлением партнера (партнер держит метящего за руку)
 - И.п. – стоя левым боком в сторону метания (расстояние между стопами 70-90 см.). Согнуть правую ногу, повернуть туловище направо, развернуть ось плеч и метнуть снаряд вперед – вверх
 - И.п. – стоя на согнутой правой ноге, постановка левой и метание снаряда вперед – вверх
 - И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны метания гранаты с одного шага
 - И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты со скрестного шага
 - И.п. – стоя левым боком в сторону метания, руки в стороны. Метание гранаты со скрестного шага в цель
4. Тренировочные упражнения:
 - Метание гранаты с 4 – 8 шагов разбегаИ.п. – граната у плеча или внизу. Серийные выполнения имитации отведения гранаты в ходьбе, постепенно переходящей в бег
 - Выполнения метания с 4-8 шагов разбега с отведением снаряда
 - Имитация метания гранаты с полного разбега
 - Выполнение метания с полного разбега с постепенным увеличением скорости
 - Выполнение метания в секторе с полного разбега с попаданием на контрольные отметки
 - Метание гранаты на точность
5. Заключительные упражнения:
 - Построение упражнения на координацию в движении
 - Медленный бег

- Ходьба на восстановление дыхания

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроке выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов — незначительное отклонение от установленных требований (невысокая скорость, недостаточная амплитуда движений и т.д.). Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

Подведение итогов занятия: анализ сдачи учебных нормативов.

Практическое занятие № 7

Тема: Подбор разбега для прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Цель: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Задачи урока:

1. Совершенствовать прыжок в длину с разбега; круговая тренировка
2. Развивать быстроту реакции, координацию движений и прыгучесть.
3. Воспитывать целеустремлённость, взаимовыручку.

Методы обучения: объяснение, упражнения, игровой.

Содержание практического занятия:

1. Ходьба, бег. При передвижениях в ответ на сигнал преподавателя: ускорение различными способами; изменение способа передвижения, падения, имитация приемов игры и т.д.
2. Бег в равномерном темпе: приставным шагом левым, правым боком, руки на пояс.
3. Специально-беговые упражнения: с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; с выносом прямых ног вперёд; прыжкообразный бег в широком шаге.
4. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить выдох, выдох должен быть длиннее вдоха.
5. ОРУ:

- И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1-2 – 2 рывка перед грудью.

3-4 – поворот влево с прямыми руками.

5-8 в другую сторону.

6-8 раз. Руки прямые



- И. п. – стойка ноги врозь, левую руку на пояс, пр. вверх.

1-2 – 2 наклона влево.

3-4 – 2 наклона вправо.

4-5 раз. Наклоны глубокие



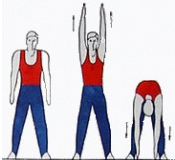
- И. п. – стойка ноги врозь.

1-руки вверх;

2 -3- 2 наклона вперёд.

4- и.п.- о.с.

4-5 раз. Ноги в коленях не сгибать



- И. п. – основная стойка, руки за голову.

Приседания

20 раз. Спина прямая, пятки от пола не отрывать.



- И.п.- широкая стойка левую ногу вперёд.

1-2 – 2 выпада на левой ноге,

3-4- 2 выпада на правой ноге

4-5 раз. Выпады глубокие



- И. п. – основная стойка, руки на пояс.

1-2- 2 прыжка на правой ноге,

3-4- 2 прыжка на левой ноге,

5-7 -3 прыжка ноги вместе,

8-прыжок, колени к груди.

4-5 раз. Голову держим прямо

- Ходьба на месте.



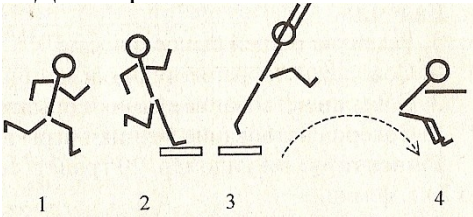
6. Совершенствование техники разбега

1) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег (разгон до максимума), толчок (прыгнуть как можно выше), полёт (чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полёт), приземление (в зависимости направления падения зависит результат).

2) Бег с ускорением по дорожке, отталкиваясь на 8-10м шаге, с последующим пробеганием.

3) Подбор индивидуального разбега и бег по разбегу с обозначением отталкивания.

7. Длина разбега зависит от величины максимальной скорости занимающегося.

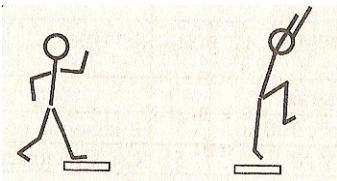


8. Совершенствование техники отталкивания.

- С широкого шага толчковой ногой стать на всю ступню, на толчковую доску.

- Толчковой ногой толкнуть тело вверх, одновременно идут вверх маховая нога и обе руки.

- Тоже – с 2 шагов.



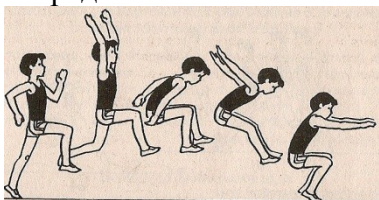
Т.Б. Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.

9. Совершенствование техники полёта.

10. Полёт в шаге через натянутую скакалку. Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперёд; руки поднимаются до уровня плеч. Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение по инерции, а затем прыгун подтягивает её коленом вперёд к находящейся впереди маховой ноге.



11. Совершенствование техники приземления. Приземление в положение «согнув ноги», руки вперёд.



12. Совершенствовать прыжок в целом. Прыжок в длину с разбега.

13. Прыжки поточно.

14. Восстановление дыхания, снижение ЧСС, подготовка к следующему уроку.

Критерии оценки выполнения практических занятий

Оценку за освоение технических действий на уроке выставляем в зависимости от допущенных ошибок. Различают существенные и мелкие ошибки. Мелкими ошибками можно считать небольшие неточности в технике выполнения отдельных элементов — незначительное отклонение от установленных требований (невысокая скорость, недостаточная амплитуда движений и т.д.). Существенными ошибками считают значительные отклонения от установленных требований, снижающие конечный результат.

Контрольные вопросы:

1. Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяться места.

Преимущество отдают тому спортсмену, у которого второй результат лучше.

2. После какой команды старшего судьи в прыжках в длину или высоту попытка засчитывается? «Есть»

Подведение итогов занятия: Анализ сдачи учебных нормативов.