

Никитина Инна Алексеевна

*Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования города Москвы «МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»*

Педагогический колледж «Пресня»

«УГЛУБЛЕННОЕ ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ: БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ»

Цель: развитие основных физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места.

Задачи:

1. Образовательные: совершенствовать технику бега на короткие дистанции, прыжка в длину; обучить технике выполнения низкого старта.
2. Развивающие: развивать физические качества (выносливость, быстрота), скоростно-силовые качественные показатели, умение анализировать свои действия и результаты, делать выводы.
3. Оздоровительные: развивать функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укреплять осанку.
4. Воспитательные: воспитывать чувство ответственности, организационные умения студентов, самостоятельность, умение работать в команде.

Тип урока: обучающий

Методы проведения: поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортивная площадка ГБОУ ВО МГПУ ПК №5

Инвентарь: секундомер, конусы, свисток, гимнастические палки, мел, обручи, мягкие кубики, ведра, мячи, эстафетные палочки.

Время проведения: 90 мин.



Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть (23 мин) I	1. Построение, сдача рапорта.	30''	Наличие у студентов спортивной формы, обуви для занятий Л/а на улице.
	2. Сообщение цели и задач урока. Т.Б. на занятия л/а на площадке.	30''	Краткость и четкость в изложении.
	3. Строевые упражнения на месте.	30"	Четкость выполнения команд.
	4. Ходьба и её разновидности: а) ходьба на носках; б) ходьба на пятках; в) ходьба в полуприседе; г) ходьба в приседе; д) ходьба перекатом с пятки на носок; е) прыжки вверх на каждый шаг с высоким подниманием бедра.	1-2'	Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать.
	5. Бег и его разновидности: а) бег в медленном темпе; б) бег с захлестыванием голени; в) бег с высоким подниманием бедра; г) бег в медленном темпе.	4'	Дистанция 2 шага. Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к тах .
	6. Ходьба. Восстановление дыхания.	30''	На вдохе – за руками потянуться вверх, на выдохе – вниз.
	ОРУ на месте. (приложение 1)	15 мин.	Следить за осанкой, за правильностью выполнения упражнений. Исправление ошибок.



<p>Перестроение в шеренгу по боковой линии. Повторение пройденного материала: высокий старт (положение тела, рук, ног). Высокий старт, повторно, без ускорения 5-7 метров. Беседа о дистанциях в легкой атлетике, акцент на короткие дистанции(спринт). Разучивание низкого старта: положение тела, ног, рук, ОЦМ.</p> <p>Объяснение(повторение) старта и стартового разгона. Низкий старт, повторно, без ускорения 5-7 м. Перестроение в две шеренги через лицевую линию площадки. Работа рук: 1. И. п. – ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом. Выполнить движение руками как при беге. 2. Бег на месте с движением рук. 3. Ноги стоят на ширине ступни. Подняться на носки. Работать руками.</p> <p>Перестроение в 2(3) колонны. 4. Бег на месте с акцентом на работу рук. По сигналу ускорение</p> <p>Положение туловища: 1. Бег в среднем темпе с гимнастической палкой за спиной. 2. Комбинированное упражнение с палкой за спиной: – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Перестроение в две колонны. Беседа о беге по дистанции и финишировании.</p> <p>Бег на дистанции 30 м.: С высокого старта</p>	<p>30”</p> <p>3-4р.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>30”</p> <p>2-3 серии по 10р.</p> <p>2-3 серии по 10 сч. 2-3 серии по 10р.</p> <p>2-3 серии по 10 м.</p> <p>2р по 10 м.</p> <p>2р по 5м. 2р по 5м. 30” 2 мин.</p> <p>2р (первый пробный, второй контрольный)</p>	<p>Проверить положение высокого старта, исправить ошибки. Акцент на технике.</p> <p>Задавать вопросы, помогать в ответах. Акцентировать внимание на правильном положении низкого старта, корректировать ошибки. Акцент на технику.</p> <p>Корректировать ошибки.</p> <p>Выполнять в среднем и быстром темпе. Обращать внимание на широкую амплитуду и свободное движение рук в плечевых суставах.</p> <p>Выполнять по 4 человека.</p> <p>Соблюдение правильной осанки: туловище держать вертикально, голову не опускать, плечи опущены. Задавать вопросы, помогать в ответах.</p> <p>Дать команду на старт, засечь время, объявить результат. В забеге участвуют 2 человека (в двух беговых секторах)</p>
---	--	---



	<p>С низкого старта.</p> <p>Перестроение в шеренгу по средней линии.</p> <p>Повторение техники прыжка в длину с места. Беседа. Показ.</p> <p>На месте. Имитационные движения для совершенствования отталкивания, согласованным с энергичным взмахом руками вперед-вверх, без прыжка.</p> <p>Тоже с выпрыгиванием вперед 20-30 см. Работа ног во время полета, имитация.</p> <p>Прыжки в длину в полную силу.</p> <p>Перестроение. Подвижные игры. Эстафеты.(приложение 2) – представлены возможные варианты игр и эстафет. Малоподвижная игра «3-13-33»</p>	<p>2р (тоже)</p> <p>30”</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин. (2-3р) 30”</p> <p>3-4 р</p> <p>5 мин.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Техника безопасности при беге на короткие дистанции: - каждый студент выполняет бег по своей дорожке; -пробегаем на максимальной скорости финишную линию и переходим на бег по инерции; - возвращаются на старт сбоку от беговых дорожек.</p> <p>Задавать вопросы. Выбрать студента для показа.</p> <p>Вместе с резким взмахом рук, в момент разгибания коленных суставов поднятия на носки, добиться устремленности всего тела в направлении предполагаемого прыжка. Амплитудно. Выполняют все. Коррекция ошибок. Работа в команде.</p>
<p>III Заключительная часть (2 мин.)</p>	<p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Организованный уход.</p>	<p>30"</p> <p>1'</p> <p>30"</p>	<p>Равнение в строю.</p> <p>Выделить наиболее активных. Домашнее задание.</p>



Комплекс ОРУ на месте без предмета			
	Содержание упражнения	Дозировка	ОМУ
1.	<p>Упражнение на координацию и внимание. И.П. – О.С. 1 – шаг правой вправо, руки вверх; 2 – приставить левую, руки в сторону; 3 – шаг правой вправо, руки вперед; 4 – приставить левую, руки вниз. 5-8 – тоже влево.</p>	5-6 повторений	С каждым повторением увеличивать темп выполнения упражнения.
2.	<p>И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 2.1. Наклоны головы 1 – вперед, 2- назад, 3- вправо, 4 – влево. 2.2. Повороты головы 1, 2 – направо; 3,4 – налево. 2.3. Поворот головы через перед 1-4 – от правого плеча к левому; 5-8 – от левого к правому.</p>	4р. 4р. 4р.	Следить за осанкой. Голову назад сильно не запрокидывать.
3.	<p>И.П. – О.С. 3.1. 1-6 – круговые движения кистями с подниманием рук через стороны вверх; 7,8 – два хлопка над головой: 1-6 – круговые движения кистями, опуская рук через стороны вниз; 7,8 – два хлопка спереди-сзади: 3.2. 1-4 – руки «ножницы» с подниманием через перед вверх; 5-8 – руки «ножницы» с опусканием через перед вниз. И.П. – стойка: ноги врозь руки в стороны 3.3. 1-4 – круговые движения внутрь в локтевом суставе; 5-8 – тоже изнутри. 3.4. 1-4 – круговые движения прямыми руками вперед; 5-8 – тоже назад. 3.5. 1-4 круговые движения прямыми руками в разнонаправленные стороны; 5-8 – тоже, поменять направление рук.</p>	2р. 2р. 2р. 2р.	Спину держать прямо. Руки параллельно полу.

4.	4.1. И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью ладонями книзу. 1,2 – два рывка перед собой; 3,4 – два рывка прямыми руками с поворотом туловища вправо; 5-8 – тоже влево.	2р.	Стопы прижаты к полу, в момент скручивания смотреть назад, следить за дыханием.
	4.2. И.П. – стойка ноги врозь, руки в замок. 1,2 – два скручивания влево; 3,4 – два скручивания вправо; Руки за голову 1-4 – тоже;	1р.	
	Руки на пояс 1-4 – тоже;	1р.	
	Руки к плечам 1-4 – тоже.	1р.	
5.	И.П. – широкая стойка ноги врозь 5.1. 1-3 три пружинящих наклона вперед; 4- и.п. (руки: 1- вперед, 2- в стороны, 3 – вперед, 4- И.П.)	4р.	Наклоны выполнять с максимальной амплитудой. Ноги в коленных суставах не сгибать
	5.2. 1-3 три пружинящих наклона в сторону; 4 – и.п.(руки: одноименная рука на пояс, противоположная вверх); 5-8 – тоже в другую сторону.	3р.	
	5.3. 1,2 – два пружинящих наклона в правую сторону(руки: правая на пояс, левая вверх); 3,4 – наклон полукругом через низ справа налево в и.п.; 5-8 – тоже в противоположную сторону.	3р.	
	5.4. 1-3 – наклоны вперед-вниз (1 – к правой, 2- в центр, 3- к левой), руками касаться пола; 4 – И.п. 5-8 – тоже (1- к левой, 2- в центр, 3 – к правой).		
	5.5. «Мельница»		
6.	6.1. И.П. – широкая стойка ноги врозь Перекаты с левой на правую, руки «Мельница».	4р.	Проекция колена за носок ноги не выходит.
	И.П. – О.С.	2р.	
	6.2. 1-3 – выпад в сторону на правую, руки на колено; 4- и.п.;	2р.	



	<p>5-8 – тоже в другую сторону.</p> <p>6.3. 1-3 – выпад вперед на правую, руки на колено; 4- и.п.;</p> <p>5-8 – тоже с другой ноги.</p> <p>6.4. 1-3 - выпад в сторону на правую, руки вперед; 4 – разворот вправо; 5-7 – пружинящие выпады вперед, руки вверх; 8- и.п. 9-16 – тоже в другую сторону.</p>	2р.	
7.	<p>И.П. – О.С.</p> <p>7.1. I. 1-8- глубокий выпад на правую, носок левой вверх, руки вперед, разворот направо; 1-8 – прямой глубокий выпад на правую, руки на пол, пружинка; 1,2 – разгибание-сгибание правого коленного сустава, руки на полу; 1-4 – разгибание коленного сустава, задержаться; 5-8 – полуприсед на левую, правую на пятку, носок на себя, задержаться.</p> <p>II. тоже, что и I, но в другую сторону.</p> <p>7.2. И.П. – широкая стойка ноги врозь 1-8 – руки поставить на пол, колени не сгибать, задержаться. 1-8 – Ноги вместе, руки на полу, колени не сгибать, задержаться</p>	<p>1р.</p> <p>1р.</p> <p>4р.</p> <p>1р.</p> <p>1р.</p> <p>1р.</p> <p>1р.</p>	Упражнения для растягивания выполнять до терпимого ощущения боли.
8.	<p>И.П. – О.С.</p> <p>8.1. 1 – прогнуться, руки вверх; 2 – наклон вниз-вперед, руки на пол; 3 – полный присед, руки вперед; 4 – и.п.</p> <p>8.2. в парах, взявшись за руки 1 – полный присед; 2 – и.п.</p>	<p>4р.</p> <p>8р.</p>	Пятки от пола не отрывать.
9.	<p>И.П. – О.С., руки на поясе</p> <p>9.1. 1-8 – прыжки на двух; 1-8 – прыжки на правой; 1-8 – прыжки на левой; 1-8 – прыжки на двух.</p> <p>9.2. 1- прыжок врозь;</p>	<p>1р.</p> <p>4р.</p>	Следить за дыханием



	<p>2 – прыжок вместе.</p> <p>9.3. 1-4 – два прыжка «врозь-вместе» (руки: 1 – вверх, 2 – к себе, 3 – в стороны, 4 – к себе)</p> <p>9.4. 1- прыжок правое колено вперед к себе; 2 – прыжок в и.п. 3,4 – тоже левой.</p> <p>9.5. 1- прыжок правое колено вперед к себе; 2 – прыжок в и.п.; 3 – прыжок мах правой вперед – вверх(руки – хлопок под ногой); 4 – прыжок в и.п.; 5-8 – тоже левой.</p> <p>9.6. Бег на месте 1-8 – с высоким подниманием колена; 1-8 – с захлестом голени назад.</p> <p>9.7. руки за спину 1 – прыжок на правую, левой захлест голени назад; 2 – прыжок на правую, левую вперед-вниз-в диагональ; 3,4 - тоже с другой.</p>	<p>2р.</p> <p>4р.</p> <p>4р.</p> <p>2р.</p> <p>4р.</p>	
10.	<p>10.1. И.П. – О.С., руки в замок перед грудью 1-8 – пережат с пятки на носок, круговые движения кистями; 1-8 - пережат с пятки на носок, руки-«волна».</p> <p>10.2. Марш на месте 1-4 – Руки через стороны вверх, вдох; 5-8 - Руки через стороны вниз, выдох.</p> <p>10.3. I. 1-8 - Правое колено к груди, задержаться; 1-8 - Правое колено в сторону, задержаться; 1-8 – захлест правой голени назад(максимально прижать к ягодице), задержаться(бедро вперед); 1-8 – правую на левое колено, руки вперед; 1-8 – полуприсед на левой, руки на пол, задержаться.</p> <p>II. тоже, что и I, с другой ноги.</p> <p>10.4 И.П. – широкая стойка ноги врозь 1-4 – руки вверх через стороны, вдох; 5-8 – руки через стороны вниз, выдох.</p>	<p>2р.</p> <p>3р.</p> <p>1р.</p> <p>3р.</p>	<p>Восстановление дыхания</p> <p>Упражнения на баланс</p> <p>Полное восстановление дыхания</p>



Подвижные игры. Эстафеты.

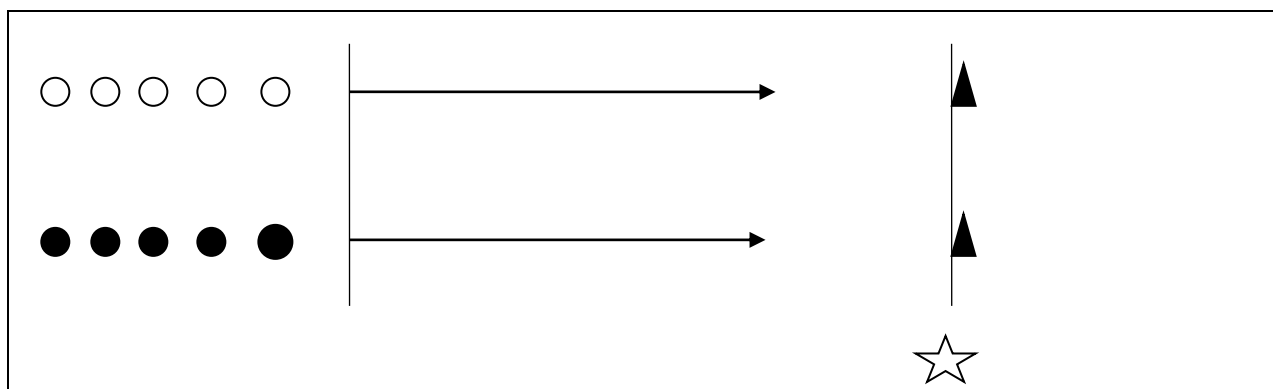
1. «Вызов номеров»

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по конусу или по стойке, там проводится параллельно линии старта линия финиша. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах(или колонны, развернуты немного по диагонали), то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко.



2. «Гонка с выбыванием»

Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нём проводится линия старта - финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересёк контрольную линию старта.

Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

3. «Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа. 4. Если техника прыжка в длину с места усвоена хорошо, то можно использовать прыжок в полной координации.

4. «Бег пингвинов»

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

5. «Посадка картошки»

Подготовка. Команды выстраиваются перед стартовой линией в колонны по одному. На расстоянии 10-20 шагов (зависит от размеров игровой площадки и возраста игроков) чертят перед колоннами 4-6 кружков в полтора шагах один от другого. Стоящим впереди дают по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков).

Содержание игры. По сигналу игроки с мешочками, продвигаясь вперед, кладут по одной картофелине в каждый кружок. Затем возвращаются обратно и передают пустые емкости очередным игрокам. Те бегут вперед собирать посаженную картошку и, наполнив мешочки, возвращаются к третьему номеру

команды, который снова бежит вперед «сажать картошку». После пробежки игрок встает в конец своей колонны. Закончить раскладку и сбор картошки обязаны все игроки команды. При этом упавшую картошку они должны поднять, положить в мешок и только после этого продолжать движение.

Команда, сумевшая быстрее других закончить посадку и сбор картофеля, считается победительницей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Вместо кружков можно положить перед командами небольшие пластмассовые обручи, картофелины заменить теннисными мячами. Если нет мешочков, можно взять сумки, детские корзинки, ведра.

6. «Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.

Содержание игры. **Вариант 1.** По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

Вариант 3. Можно передавать мяч, сбоку, меняя стороны. Можно комбинировать несколько видов передач мячей.

Список литературы.

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 464 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. — 160 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006. — 448 с.
4. Холодов Ж.К. и др. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2005. — 128 с.

