**Часть I**

ОБШИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ культуре В V-IX КААССАХ

Особенности методики физического воспитания в среднем и старшем школьном возрасте

Школьный возраст — один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей и приобретение организмом характерных для него форм. Все эти факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма яв­ляется неравномерность и волнообразность. На одних возрастных эта­пах имеются предпосылки развития восприимчивости к одним аспек­там действительности, на других — к другим. Методика физического вос­питания зависит от возрастных особенностей развития организма учащихся. Физические упражнения важно подбирать так, чтобы они ак­тивно содействовали укреплению здоровья и гармоничному физическо­му развитию, формировали необходимые двигательные качества, были направлены одновременно на обучение двигательным действиям, спо­собствовали формированию правильной осанки и становлению школы движений.

*Средний школьный возраст* характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Значительно увеличиваются темпы роста скелета - от 7 до 10 см, массы тела — от 4,5 до 9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1 -2 года. Еще не закончен процесс окостене­ния. Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать за­держку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостене­ния. Мышечная масса после 13-14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. Сердце интенсивно растет. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на серд­це, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся про­должительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увели­чивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, без резкой смены темпа.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого по­яса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в мета­нии, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность дви­жений.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозиров­кой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек ре­комендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку. Упражнения на гибкость требуют предвари­тельного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Важно продолжать уделять внимание правильной осанке.

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте -основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигатель­ной активности: аэробика, фитнесс и др.

Роль учителя на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При прове­дении занятий учитель акцентирует внимание на приобретении навы­ков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влия­нии на различные системы организма. Организация оптимального ре­жима жизни, особенно двигательного, в этот возрастной период может обеспечить гармоничное развитие организма.

В среднем школьном возрасте у мальчиков целенаправленно и эф­фективно развиваются такие способности (по В.А. Муравьеву, Н.Н. На­заровой):

• скоростно-силовые (к 11—12 годам);

• скорость двигательной реакции (к 11-12 годам);

• собственно-силовые (к 13—14 годам);

• выносливость в динамическом (к 11-13 годам) и в статическом режимах (к 13—15 годам);

• способность выполнять сложно-координационные упражнения (к 14-15 годам), упражнения с большой амплитудой движения (к 13—14 годам);

• выносливость в зоне максимальной интенсивности к 14—15 годам.

У девочек наиболее углубленно следует воздействовать на развитие таких способностей, как:

• скоростно-силовые (к 11—12 годам);

• скорость движений (к 11—12 годам);

• выносливость в статическом режиме (к 12—13 годам), в динами­ческом режиме (к 12-13 годам), в зонах большой и максимальной интенсивности (к 13—14 годам).

*Старший школьный возраст* характерен относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых. У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юно­шей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опу­щен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей — мышц таза. У девушек масса мышц на 13 % меньше, они уступают в силе юно­шам. Методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки.

При занятиях с девочками важно уметь щадить мышцы и органы ма­лого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину. Содержание уро­ков, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола. Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятиям разными видами спорта. Обучать методам самоконтроля на занятиях. При длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80-85 % максимальной. Рекомендуется применять различные виды аэро­бики, бодибилдинга, упражнений, выполняемых под музыку. Старший школьный возраст совпадает с окончанием периода полового созревания.

Каждый возрастной период характеризуется своими специфически­ми особенностями, которые особенно важно учитывать при занятиях физическими упражнениями.

Влияние физических упражнений на организм

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью ко­торых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи фи­зического развития. При выполнении отдельно взятого физического уп­ражнения практически невозможно достичь педагогических целей и раз­вивающего эффекта. Необходимо многократное повторение упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества. Выделяют разные виды эф­фектов, возникающих в организме и психике человека в результате при­менения физических упражнений (по Т.Ю. Круцевич):

1) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оз­доровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;

2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);

3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) суще­ствует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, ана­эробный и другие виды эффектов;

4) в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть по­ложительным, отрицательным или нейтральным;

5) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адап­тационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на срочный, который возникает после вы­полнения одного или серии упражнений в одном занятии; отстав­ленный (текущий) появляющийся после нескольких занятий, ку­мулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий.

1. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений:

1. Индивидуальные особенности занимающихся.

2. Особенности внешних условий.

3. Квалификация педагога.

2. Основные группы мыши

*Мышцы живота*

*Прямая мышца* расположена вдоль передней стенки брюшного прес­са. Сухожильные перемычки делят эту мышцу на четыре части. Прямая мышца сгибает туловище вперед.

*Наружная косая мышца* находится возле брюшного пресса. При од­ностороннем сокращении сгибает и вращает туловище, при двусторон­нем — наклоняет его вперед.

*Мышцы спины*

*Трапециевидная мышца* находится на задней поверхности шеи и груд­ной клетки. Поднимает и опускает лопатки, приводит их к позвоночно­му столбу, тянет голову назад, при одностороннем сокращении накло­няет ее в сторону.

*Широчайшая мышца* расположена на задней поверхности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу, вращает руку внутрь, тянет ее назад.

*Мышцы нижних конечностей*

*Ягодичные мышцы* двигают ногу в тазобедренном суставе (отводят, разгибают, вращают бедро внутрь и наружу, выпрямляют согнутое впе­ред туловище).

*Четырехглавая мышца* находится на передней части бедра. Разгибает ногу в колене, сгибает бедро в тазобедренном суставе и вращает его.

*Двуглавая мышца* находится на задней поверхности бедра. Сгибает ногу в коленном и разгибает в тазобедренном суставах.

*Икроножная мышца* расположена на задней поверхности голени. Сги­бает стопу, участвует в сгибании ноги в коленном суставе.

*Камбаловидная мышца* находится в глубине голени. Сгибает стопу.

***Шейные мышцы***

*Грудинно-ключично-сосцевидная мышца* находится на передней части спереди боковой поверхности шеи. Она вращает и нагибает голову, уча­ствует в подъеме грудной клетки вверх.

*Лестничные мышцы* располагаются в глубине шеи и делятся на пере­дние, средние и задние. Участвуют в движении позвоночника, припод­нимают грудную клетку при дыхании.

***Мышцы верхних конечностей***

*Дельтовидная мышца* покрывает плечевой сустав подобно своеобраз­ному эполету. Состоит из трех пучков: переднего, среднего и заднего. Каждый пучок двигает руку в сторону, одноименную своему назначе­нию. При занятиях физической культурой увеличение ширины плеч про­исходит в основном за счет дельтовидных мышц.

*Двуглавая мышца плеча (бицепс)* расположена на передней поверхнос­ти руки выше локтя. Сгибает руку в локтевом суставе.

*Трехглавая мышца плеча (трицепс)* находится на задней поверхности руки и в хорошо развитом виде имеет подковообразную форму. Разгиба­ет руку в локтевом суставе.

*Сгибатели и разгибатели пальцев* составляет основную мышечную массу предплечья. Здесь же залегают мышцы, ведающие движениями кисти. Мышцы на внутренней стороне предплечья сгибают пальцы и кисть мышцы, на наружной стороне — разгибают их.

***Грудные мышцы***

*Большая грудная мышца* расположена на передней поверхности груд­ной клетки. Приводит руку к туловищу и вращает ее внутрь.

*Передняя зубчатая мышца* расположена на боковой поверхности груд­ной клетки. Вращает лопатку и отводит ее от позвоночного столба.

*Межреберные мышцы.* Находятся на ребрах и между ними. Участвуют в акте дыхания. Изолированно от других одна мышца сокращается чрез­вычайно редко. Обычно в силовой работе участвуют сразу несколько мышц, порой несколько десятков. Однако, меняя положение тела, струк­туру движений, используя различные гимнастические снаряды, можно концентрировать усилия на ограниченном числе мышц и тем самым, если нужно, создавать условия, для их преимущественного роста.

3. Упражнения на развитие конкретных мыши и групп мыши (по В.А. Муравьеву, Н.Н.Назаровой)

***Сгибание и разгибание рук***

Эти движения укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, увеличива­ют подвижность в локтевых суставах.

Наиболее активные мышцы при сгибании предплечья:

— двуглавая мышца плеча;

— плечевая мышца;

— плечелучевая мышца;

— круглый пронатор.

При разгибании предплечья наиболее активна трехглавая мышца плеча.

***Поднимание прямых рук до горизонтального уровня***

Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, грудные и мыш­цы, отводящие лопатки к позвоночнику.

Наиболее активные мышцы при движении рук вперед:

— верхние пучки большой грудной мышцы;

— передняя часть дельтовидной мышцы. При движении рук назад активны:

— задняя часть дельтовидной мышцы;

— широчайшая мышца спины;

— длинная головка трехглавой мышцы плеча;

— подостная мышца;

— малая круглая;

— большая круглая.

При движении рук в стороны:

— дельтовидная и надостная (при отведении);

— большая грудная (при приведении);

— широчайшая мышца спины;

— длинная головка трехглавой мышцы плеч;

— клювовидно-плечевая;

— подостная;

— подлопаточная;

— малая круглая;

— большая круглая.

***Круговые движения руками***

Эти упражнения укрепляют мышцы плечевого пояса и рук. Способ­ствуют растягиванию грудных мышц, регуляции тонуса мышц, повы­шению эластичности сухожилий и связок.

Наиболее активные мышцы:

— дельтовидная мышца;

— большая грудная мышца;

— широчайшая мышца спины;

— двуглавая мышца плеча;

— клювовидно-плечевая мышца;

— радостная мышца;

— подлопаточная мышца;

— большая и малая круглые мышцы.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)*** Упражнение укрепляет мышцы рук, плечевого пояса, спины. Спо­собствует формированию правильной осанки. Улучшает форму груди.

Наиболее активные мышцы:

- трехглавая мышца плеча;

- дельтовидная мышца;

- верхние пучки большой грудной мышцы;

— широчайшая мышца спины;

— двуглавая мышца плеча;

- прямая мышца живота.

*Поднимание туловища лежа на спине*

Эффективное упражнение для укрепления мышц живота, мышеч­ного корсета, профилактики поясничного волевого синдрома. Наиболее активные мышцы:

- прямая и поперечная мышцы живота;

- подвздошно-поясничная;

— прямая мышца бедра.

*Поднимание ног лежа на спине*

Хорошо укрепляет мышцы ног и живота, уменьшает жировые отло­жения, формирует правильную осанку. Наиболее активные мышцы:

- прямая и косые живота;

— четырехглавая бедра;

- подвздошно-поясничная;

- поперечная живота.

*Наклоны вперед*

Упражнение укрепляет мышцы живота и спины, повышает гибкость, растягивает заднюю поверхность бедра. Полезно для профилактики по­ясничного болевого синдрома, заболеваний органов пищеварения.

Наиболее активные мышцы:

— прямая живота;

- подвздошно-поясничная;

— грудино-ключично-сосцевидная;

- лестничные мышцы;

— длинная мышца головы и шеи.

*Наклоны туловища назад*

Способствуют укреплению мышц спины и шеи, формированию пра­вильной осанки, увеличению подвижности позвоночника и уменьше­нию его кривизны в боковой плоскости.

Наиболее активные мышцы:

— мышца-выпрямитель позвоночника;

— трапециевидная;

— ременная;

— верхняя и нижняя задние зубчатые;

- поперечно-остистая;

— короткие мышцы спины.

*Наклоны туловища в сторону*

Укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность по­звоночника, уменьшает его искривления в боковой плоскости.

Упражнение полезно для профилактики поясничного болевого син­дрома, формирует правильную осанку. Наиболее активные мышцы:

— мышца-выпрямитель позвоночника;

— косые мышцы живота;

— поперечная мышца живота;

— мышца, поднимающая лопатку;

— квадратная мышца поясницы;

— межреберные мышцы;

— лестничные мышцы головы и шеи.

*Круговые движения туловищем*

Укрепляют мышцы живота и спины, увеличивают подвижность по­звоночника, тренируют вестибулярный аппарат. Наиболее активные мышцы:

— прямая и косые живота;

— трапециевидная;

— мышца-выпрямитель позвоночника;

— квадратная поясницы;

— межреберные;

— поперечно-остистая;

— короткие мышцы спины.

***Поднимание тела на носки***

Рекомендуется для укрепления мышц и связок голеностопного сус­тава. Полезно для профилактики заболеваний суставов и плоскостопия, формирования правильной осанки и развития устойчивости тела.

Наиболее активные мышцы:

— икроножная и камбаловидная;

— задняя большеберцовая;

— четырехглавая и двуглавая бедра;

— большая и средняя ягодичные;

— длинная и короткие малоберцовые;

— длинные сгибатели пальцев ноги и большого пальца.

*Прыжки вверх с места*

Рекомендуется для развития мышц ног, увеличения их силы, для ук­репления связок голеностопного сустава. Полезны для профилактики плоскостопия, улучшают состояние систем кровообращения и дыхания.

Наиболее активные мышцы:

— икроножная;

— камбаловидная;

— задняя большеберцовая;

— передняя большеберцовая;

— длинные сгибатели пальцев ноги и большого пальца;

— длинная и короткие малоберцовые.

*Махи ногой*

Рекомендуются для укрепления мышц ног и живота, а также для уве­личения подвижности тазобедренных суставов.

На махе вперед наиболее активны:

- четырехглавая бедра;

- подвздошно-поясничная;

- мышца-напрягатель широкой фасции;

- прямая живота;

- косые живота.

На махе назад активны:

- большая ягодичная;

- двуглавая бедра;

- большая приводящая. На махе в сторону активны:

- мышца-напрягатель широкой фасции;

- средняя ягодичная;

- малая ягодичная;

- грушевидная.

*Приседания*

Эффективны с целью увеличения силы мышц ног, повышения под­вижности в суставах, а также для улучшения состояния систем кровооб­ращения и дыхания и развития устойчивости тела (равновесия).

Наиболее активные мышцы:

- четырехглавая бедра;

- большая ягодичная;

- передняя большеберцовая;

- икроножная и камбаловидная;

- двуглавая бедра;

- мышца выпрямитель позвоночника.

**Воспитание физических качеств учашихся**

Всестороннее физическое воспитание является одной из важнейших задач общества. Важнейшим средством в достижении данной цели яв­ляется развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости, быст­роты, выносливости и др., которые определяют отдельные стороны дви­гательных возможностей человека. Качеств, которыми каждый человек наделен от рождения. Хорошая физическая подготовленность, опреде­ляемая уровнем развития основных физических качеств, является осно­вой работоспособности во всех видах как учебной, так и спортивной де­ятельности. Применительно к физической культуре используют термин «физические качества». В процессе роста и развития организма, есте­ственно, физические качества претерпевают изменения (см. табл. «Пе­риоды благоприятного развития физических качеств» на с. 13).

*Быстрота —* способность совершать движения в минимальный от­резок времени, с возможно большей скоростью. Тесты для определения быстроты:

- бег на 20 м с ходу (с);

- бег на 30 м с ходу (с);

- частота движений в беге на месте 15—20 шагов (с).

Периоды благоприятного развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | 5 кл | 6 кл | 7кл | 8 км | 9 кл | 10 кл | 11 кл |
| Мальчики |
| Гибкость | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Быстрота |  | **+** |  |  | **+** | **+** |  |
| Сила | **+** | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Выносливость |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| Скоростно-силовые |  |  |  | **+** | **+** |  |  |
| Координационные |  |  | **+** | **+** |  | **+** | **+** |
| Девочки |
| Гибкость |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Быстрота |  | **+** |  | **+** | **+** |  |  |
| Сила | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Выносливость | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Скоростно-силовые | **+** | **+** |  |  | **+** |  |  |
| Координационные |  |  | **+** | **+** |  | **+** | **+** |

Для развития быстроты используют различные упражнения в быст­ром темпе, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорением, подвижные игры, требующие быстрой двигательной реакции и двигательных действий, повторное пробегание дистанций 10-15 м, челночный бег, различные виды эстафет, прыжки в длину с разбега, прыжки с длинной и короткой скакалкой.

Средствами развития быстроты являются скоростные упражнения:

1. Упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвиж­ные игры, эстафеты, виды единоборств.

2. Упражнения, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движе­ний, стартовая скорость, спурты, скоростная выносливость.

3. Упражнения на совершенствование отдельных движений действию в беге, спортивных играх, плавании, единоборствах для одновре­менного развития силовых и скоростных качеств.

*Ловкость (координация движений) —* способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Наиболее ярко ловкость про­является при выполнении гимнастических упражнений, в играх, прыж­ках в длину и в высоту. Для развития ловкости могут быть использованы любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющие элементы координационной трудности.

Тесты для определения ловкости:

— челночный бег 3x10 м (с);

— после кувырка вперед прыжки через скакалку (количество раз за 30 с);

— жонглирование двумя мячами (количество раз за 15с); тремя мя­чами (время удержания мячей в полете).

*Гибкость —* это способность выполнять движения с большой ампли­тудой, это свойство организма человека, характеризующееся подвижно­стью звеньев опорно-двигательного аппарата. Одним из показателей ка­чества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на прояв­ление быстроты, ловкости и других физических качеств. Развитию гибкости способствуют различные упражнения для рук, ног, туловища, головы, с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой, различные виды ходьбы и бега длинными шагами, прыжки в шаге, прыж­ки на месте, сгибая ноги к груди, глубокие приседания на всей ступне, упражнения у гимнастической стенки лицом к ней или спиной - накло­ны вперед, назад, в стороны.

Тесты для определения гибкости:

— наклон вперед из положения основной стойки с поднятыми рука­ми, результат определяется по касанию: кончиками пальцев — «удовлетворительно», кулаками — «хорошо», ладонями — «отлич­но» (при условии прямых ног в коленном суставе);

— наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвы­шении (результат определяется по линейке, укрепленной на уров­не опоры: вверх от «0» — минус, вниз от «0» — плюс);

— наклон вперед из положения сидя ноги врозь, пятки на одной ли­нии, результат определяется по линейке, укрепленной на линии (вверх от «0» — минус, вниз от «0» — плюс);

— для измерения гибкости позвоночника: стоя ноги врозь спиной к гимнастической стенке, опускание назад-вниз, с перехватом рук о стенку (результат определяется расстоянием от последней опо­ры рук до пола линейкой или сантиметром);

— для определения гибкости в плечевых суставах: стоя ноги врозь, руки вверх с гимнастической палкой, выполнить «выкрут» рук назад-вниз за спину, не сгибая руки в локтевых суставах, резуль­тат определяется линейкой или сантиметром, измеряется рассто­яние между кистями);

— выполнение «шпагата» на правую и левую ноги с удержанием это­го положения в течение 10 с (результат определяется по положе­нию ног, отлично — с максимальным укладыванием ног на опору и полное удержание в течение 10 с, или измерение линейкой рас­стояния от ног до опоры).

*Сила —* способность преодолевать внешнее сопротивление посред­ством мышечных усилий и напряжений. Сила проявляется в большей или меньшей степени в любых движениях. В физическом воспитании для развития качества силы применяются: упражнения с предметами

различного веса (например, набивные мячи), упражнения в висах, упо­рах, метание и толкание мячей (в том числе на дальность), прыжки, игры с перетягиванием, лазанье по канату.

Тесты для определения собственной силы:

- ручная динамометрия (кг);

- становая динамометрия (кг);

- подтягивание на перекладине (количество раз);

- бросок набивного мяча из-за головы, сидя ноги врозь (м);

- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз);

- вис на согнутых руках (сек, мин).

Тесты на определение скоростно-силовых способностей:

- прыжок вверх с места (см);

- прыжок в длину с места (см);

- приседание за 20 с (количество раз);

- сгибание и разгибание рук из упора на полу в течение 10 с (коли­чество раз);

- подъем туловища из положения лежа в течение 10 с (количест­во раз).

*Выносливость* — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности. Различают вы­носливость общую и специальную. Средствами для развития выносли­вости могут служить различные физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время: раз­нообразная ходьба, ее чередование с бегом в различном темпе, передви­жение на лыжах в переменном темпе; игры, в которых предусмотрена повышенная двигательная активность.

*Общая выносливость* — это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного време­ни (например, длительная ходьба, бег, передвижение на лыжах). Тесты для определения общей выносливости:

- бег в течение 6 мин (тест Купера) (измеряется пробегаемое рас­стояние);

- бег 1000 м (мин/с);

- кросс по пересеченной местности 1500, 2000, 3000 м (мин/с).

*Специальная выносливость* — выносливость в определенной деятель­ности. Тесты для определения специальной выносливости:

- многократное выполнение работы: бег 3x1000 (мин/с);

- многократное, выполнение работы: прыжки, метание, броски, ловля);

- количество повторений серии упражнений, смена времени отдыха.

*Скоростная выносливость* — сочетание быстроты и выносливости (бег

на короткую дистанцию), силовая выносливость — сочетание силы и выносливости (многократное выполнение приседаний, подтягиваний на руках). Тесты для определения скоростной выносливости:

- бег 300 м (мин/с);

- бег 500 м (мин/с);

- бег за 30 с (определяется пробегание расстояния).

*Силовая выносливость* — способность длительно выполнять сложно-координационные движения с максимальным напряжением мышц. Тесты для определения силовой выносливости:

- приседание в течение 30 с (количество раз);

- подъем туловища из положения лежа в течение 30 с (количест­во раз);

- статическое усилие: удержание груза 1 кг стоя, руки в стороны (учи­тывается время удержания в горизонтали)удержание «угла» на гимнастической стенке, параллельных брусьях (учитывается вре­мя удержания в положении угол 90°);

- выполнение выхода силы или «подъем переворотом» в течение 15 с (учитывается количество выходов).

*Скоростно-силовая выносливость* — способность длительно выполнять сложно-координационные движения с критической скоростью и мак­симальным напряжением мышц.

Тесты для определения скоростно-силовой выносливости:

- прыжки через скакалку в течение 30 с (количество раз);

- прыжки через скакалку в течение 1 мин (количество раз).

Физические качества человека всегда тесно связаны с двигательны­ми умениями и навыками, а также с волевыми качествами: проявление быстроты, силы, ловкости и выносливости требует соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, смелости.

Педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили максималь­ную пользу, необходимо систематически контролировать состояние здо­ровья и уровень физической подготовленности учащихся, т.е. осуществ­лять педагогический контроль.

Педагогический контроль, наряду с врачебным, является необходи­мым компонентом системы физического воспитания школьников. Педагогический контроль преследует цель оптимизации содержательного и процессуального обеспечения физического воспитания, которая реа­лизуется через следующие задачи:

1. Контроль за реализацией таких методических принципов физи­ческого воспитания, как доступность, индивидуализация, систе­матичность, прогрессивность нагрузки.

2. Контроль за системой грамотного соотношения планируемого и реализуемого содержания занятий, форм организации, использу­емых методов, результатов обучения, воспитания, развития, реа­билитации.

3. Контроль за формированием мотивации занимающихся по отно­шению к физкультуре и здоровому образу жизнедеятельностии.

В процессе занятий физическими упражнениями применяются раз­личные методы контроля за состоянием организма занимающегося.

*Педагогическое наблюдение.* Учитель отмечает, каковы реакции зани­мающегося на физическую нагрузку (изменение частоты дыхания, ко­ординации движений, цвета и выражения лица; повышение потливости и проч.).

Определить соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности детей школьного возраста можно по внеш­ним признакам утомления.

Стадии развития утомления

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешние признаки** | **Стадии утомления** |
| **Начальная** | **Средняя** | **Недопустимая** |
| Состояние кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Бледность, резкоепокраснение или синюшность |
| Потливость | Незначительная | Сильная | Чрезмерная, всего тела |
| Выражение лица | Спокойное | Напряженное | Страдальческое |
| Характер дыхания | Учащенное, ровное | Учащенное,иногдачередующееся сфиксированнымглубокимвыдохом | Резко учащенное, поверхностное и аритмичное, одышка |
| Осанка, походка, характер движения | Осанка не изменена, походка бодрая | Осанканеуверенная,мышцырасслаблены,походканеуверенная | Осанка плохая, плечи опущены, походка некоординиро­ванная |
| Координация движений | Чёткое выполнение команд | Неуверенныедвижения,нечеткоевыполнениекоманд | Дрожание конечностей, отставание в ходьбе от группы |
| Внимание | Устойчивый интерес к занятиям | Внимание снижено | Рассеянное отсутствие интереса к занятиям |
| Жалобы | Нет | Усталость, боль в мышцах, сердцебиение | Головокружение, головная боль, шум в ушах, тошнота, слабость |

*Опрос.* Дает возможность получить информацию от самих занимаю­щихся — до, во время и после занятий физическими упражнениями: о самочувствии (боли в мышцах, в области сердца, в правом подреберье, особенно при беге; головные боли, головокружение и проч.), о настрое­нии (желание или нежелание заниматься физическими упражнениями).

Педагогический контроль осуществляется систематически на протя­жении всего цикла занятий. При использовании методов врачебного контроля для решения педагогических задач требуется врачебно-педагогический контроль, примером которого является анализ динамики пульса на занятии.

*Измерение частоты, сердечных сокращений (ЧСС).* Это важный объек­тивный показатель влияния физических упражнений на сердечно-сосу­дистую систему.

Средняя частота пульса в покое (уд/мин)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Мальчики, юноши** | **Девочки, девушки** |
| **7** | **86** | **87** |
| **8** | **83** | **85** |
| **9** | **80** | **83** |
| 10 | **76** | **79** |
| **II** | **75** | **79** |
| **12** | **73** | **76** |
| **13** | **73** | **76** |
| **14** | **73** | **74** |
| **15** | **72** | **75** |
| **16** | **70** | **75** |
| **17** | **68** | **73** |
| **18** | **62** | **70** |

Изменения пульса под воздействием регулярных занятий физичес­кими упражнениями происходит медленно, и их можно обнаружить толь­ко при длительном наблюдении.

Однако отрицательные сдвиги, вызванные перегрузкой, переутомле­нием, проявляются довольно скоро. Такие отрицательные сдвиги обна­руживаются по изменению ЧСС и дыхания с применением разных функ­циональных проб.

Измерение ЧСС проводится во время и после занятия. Это позволяет оценить реакцию организма на выполняемые физические упражнения. При легкой физической нагрузке пульс у занимающихся достигает 100 — 120 уд/мин, при средней нагрузке — от 130 до 150 уд/мин, при большой нагрузке — свыше 150 уд/мин.

О приспособлении организма к нагрузкам (ходьба, бег, прыжки и др.) судят по восстановлению пульса.

Оценка ЧСС при выполнении упражнений различного характера (уд/мин)

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнений** | **Оценка реакции** |
| **Слабая** | **Средняя** | **Большая** |
| На скорость | 100-130 | 140-170 | Свыше 180 |
| На силу | 80-90 | 100-120 | Свыше 130 |
| На выносливость | **130-140** | 150-170 | Свыше 180 |

О приспособлении организма к нагрузкам судят по восстановлению пульса. Коэффициент восстановления пульса (КВП), % определяется по следующей формуле:

КВП = 100 х ЧСС через 3 мин после нагрузки.

КВП менее 30% показывает хорошую реакцию восстановления орга­низма после нагрузки и хорошее приспособление к ней.

*Тестирование физической подготовленности.* Позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) — стандартизированных по содержа­нию, форме и условиям выполнения двигательных действий — опреде­лить уровень развития отдельных физических качеств, т. е. уровень фи­зической подготовленности занимающихся.

Наиболее часто используют следующие контрольные упражнения (тесты):

- прыжок в длину с места с двух ног;

- прыжки через скакалку за 1 мин;

- метание набивного мяча (1-3 кг) на дальность;

- подтягивание из виса на перекладине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- наклоны вперед из положения сидя на полу;

- 6-минутный бег;

- бег на 30 и 60 м, челночный бег 3x10 м, 4x10м;

- бег на 2 и 3 км;

- преодоление полосы препятствий и др.

**Часть II**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В V-IX КЛАССАХ

Основы знаний о физкультурной деятельности

1. Физическая культура - основа здорового образа жизни

Физическая культура объединяет многие компоненты: культуру дви­гательной активности, закаливание, дыхание, питание, массаж, исполь­зование факторов природы. О физической культуре следует говорить в первую очередь с учетом этих компонентов, тогда становится очевид­ным, что она — основа и движущая сила формирования здорового обра­за жизни. Если принять условно уровень здоровья за 100%, то 20% зави­сят от наследственных факторов, 20% - от внешне-средовых условий, от экологии, 10% — от деятельности системы здравоохранения, 50% - за­висят от образа жизни, который сам человек себе организовывает.

*Образ жизни* - биосоциальная категория. Интегрируя представления об определенном типе жизнедеятельности человека, она характеризует его трудовую деятельность, быт, форму удовлетворения материальных и духовных потребностей, правила индивидуального и общественного по­ведения.

2. Физкультурно-оздоровительные системы

*Спартанское воспитание*

В древнегреческом полисе «Спарта» физическое воспитание под кон­тролем государства начиналось с первых дней жизни ребенка. Существует легенда, что нездоровых новорожденных в Спарте бросали в пропасть. С семи лет детей воспитывали в общественных домах, главная цель — вос­питать воинов. Чтобы сделать мальчиков более выносливыми, их содер­жали почти без одежды, скудно кормили, зато занимали многочислен­ными состязаниями, физическими упражнениями, борьбой.

*У-шу (мастерство воина)*

Оздоровительная система, зародившаяся в Китае более 3 тыс. лет на­зад как искусство воинского воспитания. Современное у-шу представ­ляет систему гимнастических упражнений, ориентированную на воспи­тание личности. В китайских семьях детей приобщают к у-шу с 5-6 лет, вырабатывая привычку к постоянной работе со своим телом. Это столь же необходимо, как чистить по утрам зубы. Воспитывается привычка трудиться над собой, умение выполнять ежедневно нередко монотон­ную, но необходимую работу.

Регулярные занятия ушу укрепляют ССС. Исследования китайских ученых показали, что у занимающихся ушу сердечная мышца обладает более высокой работоспособностью. Занятия ушу могут быть рекомен­дованы для нормализации кровяного давления. Специфика упражнений ушу положительно сказывается на трофике желудка и кишечника, про­ходимости кишок и устранении метеоризма. Упорядочение внутренних процессов приводит к нормализации работы организма в целом.

Подавляющее большинство школ и стилей китайского ушу родились из наблюдения за повадками животных и их поведением в бою — попу­лярны в современном ушу стили «Тигра», «Змеи», «Обезьяны», «Драко­на», «Журавля», «Леопарда». Для самостоятельных занятий ушу частно­сти, К.М. Барский дает следующие методические рекомендации о пос­ледовательности и способах изучения отдельных приемов и комплексов:

— сначала ознакомиться с общим описанием комплекса, при этом обращать внимание на количество частей и наиболее характерные движения в них;

— первоначально все движения выполнять медленно, но с ростом ма­стерства темп увеличивать;

— в исходных и конечных положениях фиксировать позу в течение нескольких секунд;

— при выполнении резких остановок, ускорений и замедлений ритм движений не изменять;

— после овладения общей формой движений последовательно изу­чать особенности дыхания и внутреннего состояния.

Процесс обучения в ушу всегда был достаточно длительным — в сред­нем около пятнадцати лет. Первые пять лет обычно уходили на поста­новку культуры движений, отработку базовой техники, на закалку тела и духа путем усиленных тренировок, медитации и различных видов пси­хотренинга. Следующие пять лет отводились для закрепления стандарт­ных приемов и их комбинаций, овладения стратегией и тактикой боя, работы с различными видами оружия. Следующие пять лет обычно по­свящались развитию энергетических ресурсов организма, а также изуче­нию тайных традиций школы — наиболее сложных технических при­емов, экстрасенсорных навыков, искусства точечного воздействия и т.п. Важно отметить, что благодаря длительному тренировочному процессу, жесткой дисциплине и, по-видимому, суровой действительности жиз­ни, эффект обучения всегда был достаточно высоким и прочным.

*Йога (единство, гармония)*

Древневосточная система воспитания здорового тела и здоровой пси­хики. Впервые была представлена древнеиндийским мудрецом Патанд-жали в 1 в. до н. э. в его классическом труде «Йога сутра», состоящем из 185 сжатых выразительных афоризмов, определяющих, какой режим должен соблюдать человек (моральные заповеди, кодекс личного пове­дения); как питаться, трудиться и отдыхать (очищение, релаксация); как тренировать и закаливать организм, чтобы предотвратить различные за­болевания и способствовать лечению болезней простыми методами и в кратчайшие сроки (позы-асаны, дыхание, медитация).

*Каратэ*

Современное каратэ пришло на Запад из Японии. Наибольшую изве­стность и широкое распространение получили такие стили, как сётокан, сито-рю, вадо-рю, годзю-рю и кёкусинкай. Подготовка в каждом из опи­санных стилей имеет свои особенности, но ее основу составляет изуче­ние и отработка специальных комплексов формальных упражнений — ката. Ката — традиционные, канонизированные комплексы комбина­ций, которые представляют собой некое «хореографическое» построе­ние боя с «тенями» нескольких противников (т.е. с условными против­никами). В Японии считают, что, изучая ката — живые завещания выда­ющихся мастеров — занимающиеся получают доступ к неиссякаемому источнику физического и духовного развития.

В системе общефизической и специальной физической подготовки условно могут быть выделены три основные части: первая — физичес­кие упражнения, вторая — дыхательные упражнения, третья - психо­тренинг и энергетические упражнения.

Во все века целью воспитания бойцов было достижение единства тела, духа, техники ведения боя (создание у мастеров своеобразного психо­физического комплекса). Важным было именно это гармоничное соче­тание, а не сумма отдельных качеств — силы, выносливости, скорости и т.п. Ката — определенный стиль каратэ и один из краеугольных камней любой традиционной школы. Эти упражнения способствуют шлифовке основных видов базовой и комбинационной техники активной медита­ции, развивают чувство пространства, позволяют улучшить перифери­ческое зрение, контролировать дыхание. Тренировка в каратэ сводится не только к отработке формальных упражнений. Она носит комплекс­ный характер и состоит из множества разделов специального и приклад­ного содержания. Один из наиболее известных западных исследовате­лей каратэ Роланд Хаберзетцер в своих учебниках приводит ряд класси­ческих упражнений каратистов:

1. Подъем ведер с водой прямыми руками в стороны (подъем рук с гантелями через стороны вверх — для средних пучков дельтовид­ных мышц).

2. Подъем двумя руками вперед-вверх метровой палки с отягощени­ем на конце (подъем штанги от бедер вверх узким хватом - для передних пучков дельтовидных мышц).

3. Сгибание рук в упоре «лежа» на суставах указательного и среднего пальцев.

4. Подъем и спуск по ступеням «гусиным» шагом, удерживая на го­лове или перед грудью корзину с камнями.

5. Бег по ступенькам и бревнам (пням) различной высоты.

6. Прыжки через веревку и перекатывание ногами по кругу камен­ных шаров.

7. Приседания и подпрыгивания с партнером на плечах (приседа­ния со штангой на плечах или груди, попеременный уход в «раз­ножку», подъем на носки на одной/двух ногах — для развития мышц передней части бедра, икроножных и голеностопных мышц).

8. Подъем над головой или лежа перед грудью бамбуковых коромы­сел с мелким камнем в мешках или другим грузом (жим штанги

лежа или стоя средним хватом — для развития дельтовидных и груд­ных мышц и трицепсов).

***Американская система*** *здорового образа жизни (ЗОЖ)*

Занятия физкультурой должны доставлять удовольствие. Учитывают­ся: 1) комфортность при выполнении двигательных нагрузок; положи­тельные эмоции, содействующие укреплению здоровья; 2) многообра­зие форм и методов физического воспитания: подвижные игры и про­гулки-походы, постепенное введение элементов спортивных упражнений и соревнований типа кроссов, встреч команд, классов, школ; 3) хорошая материально-техническая база для физкультурно-спортивных занятий; 4) индивидуальные мониторинг здоровья, медицинское просвещение, включая сексуальное.

Широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба (частота сердечных сокращений 120-130 уд/мин). Ускоренной ходьбой (по дан­ным института Гэллопа) занимается 53 млн американцев.

Постоянный и обязательный компонент ЗОЖ — закаливание: ноше­ние одежды, не мешающей движениям, и по принципу — одежда по по­годе на данный момент, хождение босиком, использование контраст­ных температурных (водных и воздушных) воздействий.

Большое внимание уделяется комплексу психогигиенических и пси­хопрофилактических методов (обучение мышечному расслаблению, ауто­генной тренировке, психической саморегуляции и т.п.).

Рациональное питание: существует более 200 различных рационов. Культ здоровья и саморазвития в молодёжных сообществах и семье.

***Система «Детка» П. К.*** *Иванова*

Оздоровительная система П. Иванова была апробирована им на про­тяжении 50 лет. Свою систему П. Иванов сформулировал в 12 правилах-заповедях, которые начинаются с обращения «Детка» (так он обращался к любому человеку).

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, где можешь: в озере, речке, ванной, при­нимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание за­верши холодным.

2. Перед купанием или после него, если это возможно, выйди на При­роду, встань босыми ногами на землю, а зимою на снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мыс­ленно пожелай себе здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю обходиться без пищи и воды: с вечера пятницы до 12 часов воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком — несколь­ко раз подыши и помысли. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя Природу. Не плюй вокруг и не выплевы­вай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь быть здоровым — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, оби­женному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мне­ний о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, смерти. Это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела.

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не воз­вышайся в этом. Будь скромен.

Выполняя все заповеди «Детки», считают последователи учения П. Иванова, человек должен стать высоконравственным, высокодухов­ным. Человек здоров только тогда, когда он в равной степени может оце­нить свои качества с физической, интеллектуальной, эмоциональной и духовной стороны. По утверждению Ю.Г. Золотарева, слабого звена в этой цепочке быть не должно. В этом — истоки здоровья.

*Система Н. Амосова*

Н. Амосовым рекомендована для определения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной такая система физкультурно-оздо­ровительной направленности как наиболее доступное и достаточно ин­формативное задание - ходьба по лестнице. Для начала следует небыст­ро подняться на 4-й этаж, без остановок. Если после восхождения пока­затель пульса ниже 100 уд./мин, то это, отличный результат, ниже 120 - хороший, ниже 140 - посредственный, выше 140 - плохой.

Следующей ступенью испытания после серии тренировок будет подъем на 6-й этаж за 2 мин. Если при этом пульс окажется выше 140, то нужно еще тренироваться.

Для проверки «резервных мощностей» занимающихся и выявления необходимости наращивания нагрузок рекомендуется использовать спо­соб, при котором будут учитываться не только восхождения, но и спуски по лестнице. Спуск учитывается за 30% подъема, так что три этажа со спуском нужно считать за четыре. «Работа» заключается в том, что за­нимающийся поднимается на 2 этажа за 4 мин., а затем спускается по лестнице и подсчитывает пульс. Поскольку за отведенное время можно пройти значительно больше этажей, то расчет килограммо/метров в ми­нуту производится по специальной формуле. *Система К. Динейки*

Система К. Динейки направлена на использование психофизической тренировки с развитием движений и дыхания.

Важнейшим звеном в овладении методами психофизической трени­ровки является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточ­ности, но и способствуют уравновешиванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно пред­ставляемых движений и состояний).

Психофизическая тренировка поэтапно, по мнению К. Динейки, ве­дет к укреплению веры в резервные силы мозга и организма и ощуще­нию их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком.

В процессе психофизической тренировки можно условно выделить несколько этапов:

1. Ослабление патологической доминанты переключением внимания на регуляцию дыхания и установлением взаимосвязи дыхания с восприятием чувства внутреннего комфорта (урок 2).

2. Сочетание контролируемого дыхания со сменой напряжения и рас­слабления мышц до появления приятной истомы, легкости (уро­ки 3, 4).

3. Торможение болевого синдрома при помощи точечно-пальцевого самомассажа (урок 10).

4. Сочетание мышечной и умственной релаксации с появлением уми­ротворения и образно-моторным представлением наступающего физического и психического благополучия (уроки 3, 4, 7).

5. Сочетание специальных дыхательных упражнений и определен­ных поз со словесным текстом-формулой (урок 7).

6. Воспитание активного внимания и сосредоточенности и умения изменять настроение на основе «феномена радости» по И.П. Пав­лову (уроки 3-7).

7. Приобретение искусства общения с людьми (урок 8).

*Стрейчинг*

Стрейчинг (англ. stretching - растягивание) - это система специаль­ных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.

Упражнения на растягивание используют в двух режимах. Динами­ческий режим: мышца растягивается за счет маховых движений руками и ногами, сгибания и разгибания туловища при сравнительно, кратков­ременном воздействии на нее. Статический режим: очень медленно сги­бая и разгибая конечности и туловище, занимающийся принимает оп­ределенную позу и удерживает ее от 5 до 30 с, напрягая растянутые мышцы. Этот режим выполнения упражнений и получил название «стрейчинг». Польза стрейчинга заключается в том, что в мышцах при растягивании (и удержании определенной позы) активизируются про­цессы кровообращения и обмена веществ. На занятии физической куль­турой упражнения стрейчинга могут использоваться в разминке после упражнений на разогревание - для подготовки мышц, сухожилий и свя­зок к выполнению оздоровительной тренировочной программы; в ос­новной части - для развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части — для восстановления после нагрузок, профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также для сня­тия болей и предотвращения судорог.

Существуют разные варианты стрейчинга. Наиболее распространена такая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы продолжительностью 1-5 с, затем расслабление — от 3 до 5 с и растягивание в статической позе — от 15 до 30 с. Каждое упражнение выполняется до предела, т. е. до ощущения дискомфорта. После этого растяжение несколько ослабляется и задерживается. Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны. В паузе возможны медленный бег и упражнения на расслабление мышц.

 *Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (парадоксальная гимнастика)*

Суть методики — в активном, направленном коротком вдохе, кото­рый тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после активно­го, «эмоционального» вдоха происходит как бы сам собой. Особеннос­тью этой методики является сочетание дыхательных циклов с движе­ниями тела. В упражнениях, предложенных А.Н. Стрельниковой, рекомендуется вдох выполнять при наклоне вперед, а выдох при вып­рямлении. (Обычно: вдох — при расширении грудной клетки, выдох — при сжатии.) Отсюда и название — парадоксальная гимнастика. Начи­нающие выполняют упражнения для вдоха по 8-32 раза сериями, не ме­нее 96 раз каждое. Пауза между сериями — от 5 до 6 с, между упражнени­ями — до 12 с. Выполнять их лучше утром и вечером. Гимнастика А.Н. Стрельниковой укрепляет дыхательные мышцы, оказывает эффект при лечении бронхиальной астмы.

*Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко*

По утверждению автора, причина многих болезней — нехватка в орга­низме углекислого газа. Им был предложен метод волевой ликвидации глубокого дыхания (особенно рекомендован для лечения бронхиальной астмы). Суть - в освоении неглубокого дыхания. По мере задержки ды­хания и при неглубоком дыхании в организме нормализуется кислотно-щелочное равновесие, улучшаются обменные процессы. Тест на задер­живание дыхания (для проверки здоровья): после небольшого вдоха в покое следует как можно дольше задержать дыхание; если трудно не дышать после 3-5 с, то это — признак серьезной болезни; пауза в 30 с свидетельствует, что человек здоров, но он «глубоко дышащий»; абсо­лютно здоровый человек без усилий способен не дышать 1 мин, а при тренировке — и более.

*Система «Тримминг-130»*

Система направлена на развитие выносливости как наиболее важно­го физического качества, поддерживающего высокое функциональное состояние дыхательной системы и ССС. Она рассчитана на взрослых и предусматривает использование различных физических упражнений: бега, плавания, игр и т.д. Суть тренировок заключается в том, чтобы человек использовал физические нагрузки при ЧСС 130 уд./мин. Продолжительность занятий в таком режиме составляет 20-40 мин при 2-3 тре­нировках в неделю. Если занимающийся устает и не испытывает удо­вольствия от физической работы, занятия прекращаются. Таким обра­зом, общее время физической тренировки составляет около 120 мин в неделю, что эквивалентно расходу за это время 1500 ккал. Такая нагруз­ка обеспечивает границу ДА, необходимой для взрослого человека. Эта система физической тренировки чрезвычайно проста и доступна, но не учитывает исходного функционального состояния, возраста, пола и ха­рактера трудовой деятельности человека.

*Нетрадиционные средства оздоровления*

*Атлетическая гимнастика (AT)*

Эффективная форма физического развития, физической подготов­ленности и оздоровления. Упражнения АГ с использованием отягоще­ний способствуют устранению различных дефектов телосложения (уз­кие плечи, сутулость, непропорциональность развития), укрепляют мыш­цы, отстающие в развитии, что, несомненно, способствует повышению работоспособности.

Сильные мускулы обеспечивают хорошее функциональное состояние внутренних органов, увеличивают продолжительность активной жизне­деятельности человека. Красивое тело придает уверенность в себе, бод­рость, хорошее настроение - качества, которые можно занести в актив любого здорового человека. Группы, как правило, формируются по воз­расту: 15-16, 17-18 лет и 19-22 года, молодежь и мужчины зрелого воз­раста 23-39 лет, лица среднего и старшего возраста 40-50 лет.

Методической основой занятий АГ с оздоровительной целью для всех возрастных групп является многократное повторение упражнений с ма­лым весом. В зависимости от возраста, физической подготовленности, целей и задач занятий меняется масса отягощения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами, выбор снаряда и соотно­шение ОФП и СФП.

*Ритмическая гимнастика (РГ)*

Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат, нервно-эндокринную систему, ССС, обмен веществ и эмоциональную сферу делает РГ одним из направлений в оздоровительно-профилактической работе. РГ является эффективным средством психоэмоционального пе­реключения на другой ритм двигательной деятельности и оказывает бла­готворное влияние на ЦНС, что в свою очередь положительно влияет на работоспособность человека. Поэтому РГ справедливо рассматривают как одно из средств восстановления сил, повышении устойчивости организ­ма к утомлению. РГ отличается неограниченным выбором движений, способствующих развитию основных физических качеств: ловкости, гиб­кости, выносливости, силы. Занятия РГ оттачивают красоту, легкость и высокую координацию движений. Важным моментом в организации РГ является составление комплексов упражнений. Задача подготовитель­ной части комплекса — общая активизация организма. Упражнения спо­собствуют не только разогреванию мышц и суставов, но и совершенствованию физических качеств — скоростных и скоростно-силовых, а также координации движений. Предусматривают минимальное количество упражнений, выполняемых при фиксированном положении нижней части туловища. ЧСС по окончании первой части занятий программы должна находиться в пределах 120-130 уд./мин. Основная часть занятий насыщается более сложными упражнениями. Это движения в положе­ниях стоя, сидя и лежа. Большая часть упражнений выполняется с учас­тием коленного, тазобедренного, плечевого суставов, позвоночника, а также нескольких суставов. В основной части занятий имеют место не­сколько пиков нагрузки (т.е. увеличение ее), приближающихся к пульсу 220 минус возраст. В зависимости от степени подготовленности занима­ющихся таких пиков может быть от 1 до 6 в одном занятии. Достичь та­кого увеличения нагрузки можно различными способами, чаще всего путем включения упражнений аэробного характера: бега трусцой и обык­новенного бега в сочетании с невысокими прыжками, подскоками, по­воротами, а также некоторых сугубо гимнастических упражнений (раз­личные перекаты, отжимания, разнообразные наклоны, махи ногами и круговые движения туловища). В заключительной части занятия выпол­няют дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, а также сочетающие напряжение с расслаблением. В занятия включают ряд уп­ражнений, выполняемых с закрытыми глазами, что помогает снять на­пряжение, способствует полному расслаблению. Группы комплектуют­ся с учетом состояния здоровья и возраста занимающихся. *Шейпинг*

Научно обоснованная комплексная система ОФК для девушек и жен­щин в возрасте 13-50 лет, основанная на последних достижениях в об­ласти физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии. Слово «шейпинг» в переводе с английского означает «формирование». Диагностические тесты позволяют определить физическое состояние для установления оптимального двигательного режима, а также возможность достижения идеальной шейпинг-модели. Шейпинг-модель была просчи­тана учеными на компьютере после большого количества замеров раз­личных параметров женских фигур. Главной отличительной особеннос­тью шейпинга от других программ (аэробики, каланетики и др.) явля­ется компьютеризация всего процесса оздоровления женщины и формирования ее фигуры. Занимающиеся проходят тестирование для вы­явления своей физической подготовленности. Измеряют массу тела, его длину, окружность груди, талии, таза, бедер. Все эти сведения вносятся в компьютер, чтобы в результате занятий прийти к выбранной для себя реально возможной модели. Компьютерная программа на основе вне­сенных данных выдает на экран телевизора комплекс специальных уп­ражнений для каждой женщины или для группы занимающихся.

 *Оздоровительные танцы*

Существует множество разновидностей танцев. Некоторые из них могут быть рекомендованы и как средство ОФК, в основном те, которые пользуются интересом у молодежи, не требуют специально оборудованных помещений, не сложны для занимающихся, и главное, при наличии умеренных физических и психических нагрузок полезны для здоровья. В ряде стран как один из вариантов оздоровительных физических уп­ражнений приобрели популярность аэробные танцы, направленные на улучшение кислородного обмена в организме. Занятия аэробными танца­ми способствуют улучшению физической подготовленности организма и общего самочувствия, совершенствованию деятельности ССС, разви­тию гибкости, повышению мышечного тонуса. Программы занятий обычно состоят из упражнений, простых движений в стиле «диско», ба­летных движений и обычных физических упражнений (наклоны, отжи­мания, бег, прыжки и подскоки). Занятия проводят под музыку диско, рок-н-ролл или поп-музыку. При отсутствии музыки просто отбивают ритм ладонями.

Программа рассчитана на 12-16 занятий по 40 мин. Каждое занятие состоит из разминки, специальной программы и расслабления.

Разминка (10 мин) состоит из 3-4 упражнений на растягивание, пос­ле которых следует цикл аэробных упражнений:

Бег вперед — 8 повторений.

Бег спиной — 8 повторений.

Прыжки из положения стоя, ступни вместе — 8 повторений.

Прыжки из положения стоя, ступни на ширине 30 см.

Повторение прыжков.

Прыжки - 10 повторений.

Упор присев — 4 повторения.

Бег на месте — 8 повторений.

В качестве разминки используют любую серию упражнений в сочета­нии с бегом и прыжками.

*Тропы здоровья*

Одной из эффективных форм привлечения населения к занятиям физическими упражнениями по месту жительства в местах массового отдыха, в лечебно-профилактических учреждениях являются тропы здо­ровья (ТЗ). Занятия на ТЗ эффективно развивают физические качества, необходимые в быту и производственной деятельности человека, сни­мают нервно-эмоциональные напряжения, рационализируют ДА, ока­зывают выраженное тренирующее воздействие на организм - сердечно­сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и др. При этом улучшаются окислительно-восстановительные процессы в тка­нях, активизируются ферментативная и гормональная деятельность. В основе оборудования и содержания занятий на ТЗ лежит принцип и ме­тод терренкура. Термин «терренкур» возник в 80-е годы XIX века и озна­чает «лечение местностью». Для строительства и оборудования ТЗ не требуется больших материальных затрат, так как можно использовать простейшие спортивные сооружения. Помимо этого, в парке, лесном массиве или на других свободных участках местности прокладываются трассы в виде круга, петли или прямой линии длиной от 1,5 до 5 км.

Двигательные умения, навыки и способности

Особенностью организации урочных форм работы со школьниками является прежде всего обучение основным видам двигательных действий. Ведущее место среди которых занимают: гимнастика с основами акро­батики, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, плавание, туризм.

1. Гимнастика Строевые упражнения

К строевым упражнениям относят действия на месте и в движении. На уроках физической культуры используют гимнастические построе­ния, размыкания и фигурную маршировку.

Строевые упражнения — это не только средство организации учащих­ся и целесообразного их размещения в зале и на площадке, но и средство формирования навыка коллективных действий; воспитания правильной осанки, дисциплины, организованности, развития глазомера и чувства ритма.

Упражнения этого раздела программы можно включать в любую часть урока, но обучать им рекомендуется, как правило, во вводной части.

При изучении строевых упражнений широко применяют различные методические приемы. Учителя широко используют ориентиры в виде отметок и линий, определяющих место построения и направление пере­движений, образно излагают задания, проводят упражнения в игровой и соревновательной формах и т.п.

Строевые упражнения выполняют по команде, которую следует по­давать громко, отчетливо, выделяя предварительную и исполнительную части. Предварительная команда подается слегка протяжно, исполни­тельная — после небольшой паузы отрывисто и энергично, например: «Напра-ВО!», «Шагом — МАРШ!».

По предварительной команде учащиеся должны приготовиться к вы­полнению упражнений, принять основную стойку, а по исполнитель­ной — выполнить его. Чтобы привлечь внимание учащихся к предвари­тельной команде, добавляют слова: «Класс», «Группа», «Внимание» или фамилию учащегося. Например, «Класс (5-й класс «А») — СТОЙ!», «Вни­мание! В колонну по одному — СТАНОВИСЬ!», «Учащийся Петров, кру-ГОМ!». При нечетком или неправильном исполнении подается команда «ОТСТАВИТЬ!».

Строевая стойка принимается по командам «СТАНО-ВИСЬ!», «СМИРНО!» или после предварительной части любой команды, если до этого была подана команда «ВОЛЬНО!». В строевой стойке нужно сто­ять выпрямившись, ровно, но без лишнего напряжения: пятки вместе, носки развернуты на ширину стопы, колени выпрямлены; голова дер­жится прямо, плечи слегка отведены назад и свободно опущены; руки выпрямлены вдоль туловища, пальцы полусогнуты, большой палец — на середине бедра. В положении «Смирно» школьники долго стоять не могут, поэтому через 3—4 с рекомендуется подавать следующую команду или команду «ВОЛЬНО!». По команде «ВОЛЬНО!» занимающиеся, не сходя с места, переносят тяжесть тела на одну ногу (любую), а другую расслабляют (при этом слегка сгибая ее в колене).

Построения учащихся могут быть различными, но чаще всего приме­няют построения в одну шеренгу и в колонну по одному, реже — в две шеренги и в колонну по два.

*Строй* — размещение школьников для совместных строевых упраж­нений и действий.

*Шеренга* — строй, в котором учащиеся стоят вдоль одной линии один возле другого и обращены лицом в одну сторону. Сторона строя, в кото­рую занимающиеся обращены лицом, называется *фронтом,* а противо­положная сторона — *тылом.* Боковая оконечность строя называется *флан­гом* (справа — правый, слева — левый). Учеников, стоящих на флангах, называют *правофланговым и левофланговым.* При поворотах строя назва­ния флангов не меняются. Расстояние между учениками в шеренге на­зывается *интервалом.* Обычно интервал равняется ширине ладони меж­ду локтями стоящих рядом учеников. Учащиеся должны слегка касаться друг друга локтями полусогнутых рук. Такой строй называется сомкну­тым. В разомкнутом строю ученики располагаются друг от друга на один шаг или на указанный интервал. На месте постоянного построения не­обходимо, чтобы ученики запомнили ориентиры, облегчающие нахож­дение своего места в строю. Из этих же соображений используют на­правление досок пола, линии паркета, специально нанесенные краской или мелом линии. Следят, за тем, чтобы ученики запомнили соседей слева и справа. В дальнейшем учащихся обучают быстро строиться и находить свои места в строю по команде. Подав команду «Класс, в одну шерен­гу — становись!», учитель становится в положение «смирно», лицом в сторону фронта построения, ученики выстраиваются влево от учителя, соблюдая установленный интервал. Носки обуви у всех должны быть на одной прямой линии. С началом построения учитель выходит из строя и следит за выстраиванием класса. При необходимости выровнять класс подается команда «Равняйсь!», по окончании выравнивания — команда «Смирно!».

Одновременно изучается команда «Класс — разойдись!», по которой ученики расходятся по залу. Вначале обучения построение проводится на одном и том же месте. Затем переходят к построению в разцых местах зала, без вспомогательных линий и предметов, на быстроту построения. Используя эти две команды, учитель может провести игру-соревнова­ние между отдельными группами учащихся.

*Колонна* — строй, в котором учащиеся стоят в затылок один за дру­гим. Расстояние между стоящими в колонне называется дистанцией. Обычно дистанция равна одному шагу или вытянутой вперед руке. Сто­ящий впереди называется направляющим, а последний в колонне — за­мыкающим. Построение класса в колонну по одному на месте произво­дится по команде «Класс, в колонну по одному — становись!». Подав команду, учитель становится в положение «смирно», лицом в сторону движения, а ученики выстраиваются сзади учителя в затылок друг другу.

*Строевой шаг,* Применяется при прохождении торжественным мар шем, при подходе к учителю во время рапорта, при выходе из строя Выполняется с оттянутым вперед носком. Стопа поднимается примерн( на 15—20 см от пола и ставится твердо на всю ступню. Руками, начина) от плеча, производят следующие движения: вперед — сгибая их в локтя: так, чтобы кисти находились выше пояса на ширину ладони и на рассто­янии ладони от тела; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы pyt полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотрет! перед собой. Нормальная частота шагов 110-120 в минуту.

*Походный шаг (обычный)* отличается меньшим напряжением, нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится на пол без ак­цента, руками производятся свободные движения около тела.

*Походный строй в колонне по одному и в колонне по два.* Построение класса в колонну по одному (по два) на месте производится по команде «Класс, в колонну по одному (по два) — становись!».

В процессе проведения урока учителю приходится применять различ­ные способы ходьбы — на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами, а также упражнения типа задания. Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений в дви­жении подается команда: «На носках — марш!», «С выполнением зада­ния — марш!» и т.д.

Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упражнение, для прекра­щения выполнения упражнения в движении подается команда: «Без за­дания — марш!» или: «Закончить упражнение» (если не требуется согла­сованного выполнения).

*Остановка строя осуществляется по команде:* «Класс — стой!» Испол­нительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего дела­ется шаг правой и приставляется левая нога.

*Движение на месте* выполняется по команде: «На месте шагом (бе­гом) — марш!» Для остановки строя в определенном месте: «Направля­ющий — на месте!» По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в один шаг. Для того чтобы *остановить занимающихся* в разомкнутом строю, подает­ся команда: «Дистанция 2 — 3 — 4 шага. Класс — на месте!» Для *возоб­новления движения* вперед при ходьбе на месте подается команда: «Пря­мо!» Для достижения большей *согласованности движений* может быть использована предварительная команда: «Класс — прямо!» Исполнитель­ная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед. Для *изменения скорости,* темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире — шаг!», «Короче — шаг!», «Чаще — шаг!», «Ре-же!», «Полный — шаг!» Исполни­тельная команда подается под левую ногу. Для *обеспечения большей со­гласованности в действиях* учащихся учитель подсчетом задает темп и ритм выполнения.

*Переход с шага на месте на ходьбу* вперед в шеренге выполняется по команде «Прямо!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги.

По этой команде — сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение вперед полным шагом.

*Поворот кругом* производится по команде «Кру-гом!» в сторону ле­вой руки (через левое плечо) на пятке левой и на носке правой ноги. Следят за тем, чтобы сохранялось правильное положение туловища, ноги в коленях не сгибались, руки были прижаты к бедрам, правая нога крат­чайшим путем приставлялась к левой.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по три* (по четыре) в дви­жении поворотом налево (направо) производится по команде «В колон­ну по три (четыре) налево (напра- во) — марш!». После поворота первой тройки (четверки) делают поворот на том же месте, но команду для по­ворота («Марш!») подает замыкающий каждой тройки (четверки).

Обратное перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по од­ному производится по команде «Напра-во! (Нале-во!) В колонну по од­ному, правое (левое) плечо вперед, шагом — марш!». По этой команде направляющий начинает движение в указанном направлении, все ос­тальные смыкаются вперед и следуют за своим направляющим.

*Перестроение из колонны по одному в колонну по два* производится по команде «Класс, в колонну по два — стройся!». По этой команде вторые номера делают шаг вправо, затем, не приставляя левой ноги, шаг вперед и приставляют правую ногу.

*Перестроение из колонны по два в колонну по одному* производится по команде «Класс в колонну по одному — стройся!». Вторые номера ста­новятся в колонну первых номеров, делая правой ногой шаг назад, за­тем, не приставляя левую, шаг влево и приставляют правую ногу.

*Повороты в движении налево и направо* выполняются по командам «Нале-во!», «Напра-во!». Исполнительная команда подается одновремен­но с постановкой левой (правой) ноги. По этой команде правой (левой) ногой сделать шаг, повернуться на носке правой (левой) ноги, одновре­менно с поворотом на 90° вынести левую (правую) ногу вперед и про­должить движение в новом направлении. Обучать таким поворотам це­лесообразно сразу весь класс, расположив учащихся в шеренгу или ко­лонну. Вначале изучение проводят по разделениям с места, а затем с медленного продвижения вперед. Для рационального размещения зани­мающихся в спортивном зале или на площадке применяются размыка­ния и смыкания строя.

*Размыкание —* действия учащихся, связанные с увеличением интер­вала и дистанции.

*Смыкание —* уплотнение разомкнутого строя.

*Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три* выпол­няется по команде: «Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разом-кнись!» После исполнительной команды «-кнись!» учи­тель начинает подсчет до четырех при размыкании на два шага, до шес­ти — при размыкание на три шага.

*Из колонны по четыре размыкание* осуществляется по команде: «От середины на два (три) шага приставны­ми шагами разом-кнись!» Движение начинают крайние колонны, затем через два шага вступают остальные.

*Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону* выполняется по команде: «Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага ра-зом-кнись!» Действия учащихся аналогичны тем, которые описаны выше.

*Смыкание приставными шагами* выполняется по команде: «К середи­не (влево, вправо) приставными шагами сом-кнись!» Действия выпол­няются одновременно всеми занимающимися.

*Размыкание из колонны по три (четыре) от середины или в одну сторону с поворотами* выполняется по команде: «От середины (или влево, впра­во) с поворотами на два (три) шага разом-кнись!»

*Размыкание из колонны по три и по четыре* на вытянутые руки в дви­жении выполняется по команде «Интервал — вытянутые в сторону руки, дистанция — два шага, разо-мкнись!». Руки в стороны ставят только пер­вые ученики, а остальные выстраиваются им в затылок, соблюдая дис­танцию в два шага и равняясь направо.

*Размыкание уступами по расчету* «шесть, три, на месте» используют преимущественно для того, чтобы быстро и удобно разместить учеников для выполнения физических упражнений.

*Размыкание уступами* выполняется из одной шеренги. Подается ко­манда «На шесть, три, на месте — рассчитайсь!». Правофланговый уче­ник произносит «шесть», второй — «три», третий — «на месте»; дальше расчет проходит в таком же порядке. Затем подается команда «По расче­ту шагом — марш!» Учащиеся, назвавшие цифру «шесть», делают шесть шагов вперед,. назвавшие цифру «три» — три шага, а произносящие «на месте» — остаются на своих местах. Смыкание выполняется по команде «На свои места шагом — марш!». Учащиеся, выходившие из строя, дела­ют поворот кругом, идут на свои места, четко приставляют ногу и дела­ют поворот кругом. Таким же образом происходит размыкание уступа­ми из одной шеренги в четыре по расчету «девять, шесть, три, на месте».

*Перестроение из одной шеренги в две* производится по команде «Класс, в две шеренги — стройся!». По исполнительной команде вторые номера (предварительно следует рассчитать учащихся на первый-второй) по пер­вому счету делают с левой ноги шаг назад, по второму счету, не пристав­ляя правой ноги, шаг вправо, чтобы стать в затылок первым номерам, с третьим счетом приставляют левую ногу к правой. Если перестроение выполняется, из сомкнутого двухшереножного строя, то предваритель­но необходимо разомкнуть шеренгу на один шаг.

*Захождение плечом в колонне по одному* используется для изменения направления движения. Команда: «Класс, правое (левое) плечо вперед, шагом — марш!» (если класс двигается, слово «шагом» исключается). По этой команде направляющий начинает захождение правым (левым) пле­чом вперед. Когда он сделает захождение насколько нужно, подается команда «Прямо!».

*Поворот кругом в движении.* Команда «Кругом — марш!» подается одновременно с постановкой правой ноги. По этой команде — сделать еще один шаг левой ногой, вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, продолжать движение с левой ноги в новом направлении.

*Перестроение класса из колонны по одному в колонну по два* произво­дится по команде «Класс, в колонну по два, шагом — марш!» (на ходу «Марш!»). Направляющий идет в полшага, вторые номера, выходя впра­во, в такт шага занимают свои места в колонне. Класс двигается в пол­шага до команды «Прямо!» или «Класс — стой!».

*Перестроение класса из колонны по два в колонну по одному* произво­дится по команде «Класс, в колонну по одному, шагом — марш!» (на ходу «Марш!»). По этой команде направляющий идет полным шагом, а остальные — в полшага; по мере освобождения места вторые номера, не мешая первым, заходят в затылок первым и двигаются полным шагом.

*Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении.* Для этого подается команда: «Через центр — марш!», затем по мере прибли­жения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход — марш!» (дроб­ление). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (сведение). Затем, повторяя дробление и сведение, мож­но построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д. Обратное пе­рестроение разведением и слиянием производится по команде: «В ко­лонну по два направо и налево в обход — марш!» (разведение). При встре­че колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

На учебных занятиях по гимнастике применяются различные виды фигурной маршировки.

*Обход —* передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом — марш!» (в движении «шагом» опус­кается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляю­щий подходит к границе в любой точке зала. *Диагональ* — передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагона­ли — марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала.

*Противоход —* движение колонны за направляющим в противополож­ном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (на­право) — марш!».

*Змейка* — ряд противоходов, соответствующих первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой коман­ды учителя.

*Круг —* движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу — марш!» В процессе продвижения учитель может дополнительно указывать дис­танцию между занимающимися.

*Скрещение —* фигура, образованная в результате пересечения движе­ния двух колонн в одной из точек зала. При скрещении учащиеся прохо­дят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения. Для выполнения скрещения подается команда: «Через центр (или другую точку зала) со скрещением — марш!»

*Петля* по форме может быть открытой и закрытой, выполняется в любом направлении (поперечном, продольном,, косом). Для выполнения подаются команды: «Налево (направо) открытой петлей — марш!», «По диагонали открытой петлей — марш!», «Налево (направо) по диаго­нали закрытой петлей — марш!».

**Основные движения руками, ногами и туловищем**

*Сгибание и разгибание рук* в упоре на высоте плеч, груди, пояса. Ис­ходное положение — упор стоя, кисти рук на ширине плеч. Приняв упор стоя, делают шаг назад, туловище держат прямым, пятки и носки вмес­те, голова прямо. Руки сгибают до касания грудью или подбородком опо­ры; разгибаясь, сохраняют прямое положение туловища.

*Выпады в стороны и вперед.* Из основной стойки нужно сделать боль­шой шаг вперед (влево, вправо), согнуть ногу, сохраняя туловище вып­рямленным. При выпаде правой (левой) вперед ступня левой (правой) ноги разворачивается наружу на 90е.

*Наклон туловища вперед в соединении с поворотами.* Из основной стой­ки, руки на пояс, наклоняясь вперед, повернуться влево, выпрямиться; то же в другую сторону, с различными положениями рук.

*Круговые движения туловищем.* Наклониться вперед, затем движени­ем влево (вправо), не сдвигая ступней ног, описать туловищем круг и вернуться в исходное положение. Начинать обучение рекомендуется в стойке ноги врозь, руки на пояс.

*Поднимание согнутых и прямых ног в положении лежа на спине.* Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями к полу, согнуть ноги до поло­жения прямого угла.

*Переходы из упора присев в упор лежа и снова в упор присев* (поочеред­ным выпрямлением и сгибанием ног). Из упора присев, отставляя ноги поочередно назад, принять упор лежа. Затем, поочередно приставляя ноги, вернуться в исходное положение.

*Полуприседание.* Из основной стойки плавно согнуть ноги так, чтобы таз находился выше колен; пятки вместе, опора только на носки ног; туловище сохраняет вертикальное положение. Полуприседание выпол­няют при различном *положении рук:* вперед, на пояс, за голову.

*Прыжки в полуприседе* с продвижением вперед осуществляются не­большими прыжками на расстояние, равное длине 2—3 ступней. Учащи­еся должны стремиться сохранять правильное положение полуприседа.

*Круговые движения туловищем* изучаются с положением рук за голо­ву, вверх. Начинают с наклона вперед, затем переводят туловище в сто­рону, назад, в другую сторону и вперед.

*Выпад вперед с наклоном туловища* назад, вперед, вправо (влево) с на­клоном вперед (обычно руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги) и в сторону.

*Выпад назад с наклоном* вперед (выставление ноги производится назад).

*Приседание на одной ноге* (правой или левой) выполняется на полной ступне; полный присед, руки впереди.

*Прыжки в полном приседе с продвижением вперед.* Продвижение впе­ред осуществляется небольшими прыжками. Следят за тем, чтобы в про­цессе упражнения ученики сохраняли правильное положение приседа.

*Переходы из упора присев на одной ноге (другая в сторону) в упор лежа и снова в упор присев на одной ноге* выполняются обычно из упора присев на одной ноге в упор присев на другой через упор лежа.

*Пружинистые приседания на одной ноге* (правой и левой) в положении выпада. Амплитуда приседания по возможности должна быть максималь­ной; другую ногу держать прямой; руки на поясе, в сторону, вверх.

*Наклоны назад в положении стоя на одном и обоих коленях.* В исходном положении колени вместе, о пол опираться всей длиной голени, носки оттянуты; руки вниз, на пояс, к плечам, вверх. Подавая таз вперед, и, отводя голову назад, прогнуться как можно больше.

**Упражнения на осанку**

*Упражнения с удержанием предмета* (150—200 г) на голове: передви­жение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360 е, лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. **Упражнения на равновесие**

1. Стоя на носке левой ноги, правая назад, руки вверх, прогнуться; то же, стоя на правой ноге.

2. Стоя на носке правой ноги, захватить спереди правой рукой носок левой ноги, левая рука вверх; то же, стоя на носке левой ноги; то же, но захватить носок сзади и прогнуться.

3. Стоять на носках по одной линии (одна нога перед другой), руки на пояс, в стороны, вверх.

4. Упор стоя на левом колене, правая нога назад, левая рука вверх; то же на правом колене.

5. Стоя на левой ноге, правая назад, наклонить туловище вперед, руки в стороны («ласточка»); то же, стоя на правой ноге.

6. Стоя правой ногой на набивном мяче, наклонить туловище впе­ред, левую ногу назад, руки свободно балансируют; то же, стоя на левой ноге.

**Упражнения для стопы**

1. Ходьба с поджатыми под ступню пальцами; то же на наружных сторонах ступней, на пятках.

2. Из положения стоя на носках перенести тяжесть тела на наруж­ные стороны ступней и затем на пятки.

3. Захватить пальцами правой ноги конец гимнастической палки; поднять ее и взять рукой захватить палку пальцами левой ноги и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

4. Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки.

5. Прыжки на носках (пятки вместе) с выпрямлением колен во вре­мя рзлета.

В завершающей части обучения осуществляется контроль за правиль­ностью навыка осанки школьников.

2. Акробатика

Для занятий акробатическими упражнениями используют специаль­ные акробатические дорожки или плотно уложенные гимнастические маты. Не следует укладывать маты в одну линию по всей длине зала. Ра­циональнее размещать их небольшими дорожками по 2-4 мата в каж­дой, тогда в поле зрения учителя окажутся все учащиеся, и он сможет своевременно оказывать им необходимую помощь.

Организация учащихся в зависимости от содержания и характера ак­робатических упражнений может быть различной. Группировки, пере­каты, кувырки, стойки выполняют поперек дорожки фронтально; выде­ляют один мат (или площадь одного мата на акробатической дорожке) на двоих учащихся. При применении группового способа один ученик выполняет задание, другой следит за его действиями, замечает ошибки, оказывает помощь. Кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок прыж­ком, кувырок назад и некоторые другие упражнения лучше совершен­ствовать поточным способом, в направлении, указанном учителем.

*Требования безопасности:* динамические акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад и др.) должны выполняться только в одном направлении (указанном учителем). При освоении таких акроба­тических упражнений, как мост, стойка на голове, на руках, целесооб­разно оказывать помощь вдвоем.

При занятиях акробатикой нужно обращать внимание на особенно важные элементы акробатики: умение мягко приземляться, группиро­ваться при падении, сделать кувырок и т.д. Необходимо обратить серь­езное внимание на обучение самостраховке при выполнении стойки на голове и руках, указывая на своевременную группировку, отжимание руками и притягивание подбородка к груди. В акробатике большое зна­чение имеет умение группироваться. Положение тела в группировке встречается во время выполнения сальто вперед, назад и в сторону и. кувырков.

От умения хорошо группироваться во многом зависит скорость вра­щения: чем плотнее группировка, тем быстрее можно перевернуться. Следует признать ошибкой выполнение сальто в плохой группировке, поэтому обучение группировке является одним из первых шагов овладе­ния сальто.

*Группировка* может быть выполнена в положении приседа, положе­нии лежа на спине и в положении седа. При плотной группировке тазо­бедренные и коленные суставы должны быть согнуты до конца, спина округлена, голову надо опустить на грудь, руками взяться за голени и прижать их к себе. В этом положении нужно выучить перекаты на спину и обратно (вперед до касания ступнями пола и назад до касания затыл­ком пола).

Группировка во время сальто должна выполняться быстро, поэтому подготовительными упражнениями здесь могут служить быстрые груп­пировки (из положения лежа на спине или сидя).

Все акробатические упражнения делятся на две группы:

1. Динамические упражнения.

2. Статические упражнения.

В динамические упражнения входят: а) перекаты; б) кувырки; в) пе­ревороты; г) подъемы дугой (разгибом); д) сальто.

В статические упражнения входят: а) равновесия; б) стойки; в) «мос­ты»; г) «шпагаты».

Динамические упражнения

*Перекаты:* последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

*Кувырки:* выполняются последовательным касанием пола отдельны­ми частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и втро­ем; с места и прыжком (полетом).

*Перевороты:* переворачивание через голову с опорой руками или ру­ками и головой. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медлен­но и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» пере­ворот), а так же с одной или с двух ног и прыжком.

*Подъемы дугой (разгибом):* переходы из положения упора лежа согнув­шись на лопатках с помощью и без помощи рук в стойку на ногах. Могут выполняться прогнувшись и согнувшись, а так же с поворотами и без поворотов.

*Сальто:* безопорное переворачивание через голову с ног, на ноги. Можно выполнять сальто вперед или назад; в группировке, согнувшись и с поворотами; сальто может выполняться также и в сторону («арабс­кое» сальто).

*Перекаты*

1. Из седа на полу в полной группировке перекат назад на спину, сохраняя группировку, и перекатом прийти в сед (несколько раз); то же, из группировки в приседе; то же, из группировки лежа на спице.

2. Из положения лежа лицом вниз прогнуться и с помощью рук вы­полнить перекат на бедра, вернуться в и. п. (повторить несколько раз); то же, без помощи рук во второй половине.

3. Из положения лежа лицом вниз, руки вверх, прогнуться и выпол­нить перекат вправо на спину; то же, в другую сторону; то же, но несколько перекатов.

4. Из группировки стоя на коленях выполнить перекат вправо и вер­нуться в и. п.

5. Стоя на левом колене, правая нога в сторону на носок, сгруппиро­ваться и выполнить перекат влево до положения стоя на правом колене, левая в сторону на носок.

6. Из упора присев, руки впереди на полшага: сгибая правую руку, лечь на правый бок и сделать перекат на спину, прийти в и. п.

7. Из седа ноги врозь (пошире) взяться руками за ноги под коленями и, ложась на левый бок, выполнить перекат с поворотом через спи­ну на правый бок, вернуться в и. п.; то же, в другую сторону.

8. Из стойки на коленях прогнуться и выполнить перекат вперед и, опираясь руками, прийти в упор лежа на бедрах; то же, без помо­щи рук.

9. Из седа в группировке выполнить перекат назад в стойку на ло­патках, с опорой руками в поясницу; то же, но руки на полу; то же, но руки - вдоль туловища; то же, но ногами (одной ногой) кос­нуться пола за головой, вернуться в и. п.

10. Из стойки на лопатках выполнить перекат вперед в присед на пра­вой, левую вперед, руки вперед; то же, на другую ногу; то же, на две ноги.

11. Из основной стойки начать движение падения на спину, в после­дний момент выставить одну ногу назад, смягчая падение, согнуть туловище, наклонить голову вперед и, садясь с опорой руками сза­ди, выполнить перекат назад; то же, без помощи рук.

12. Из основной стойки, сгибая ноги, перейти в сед и выполнить пе­рекат назад.

13. Из основной стойки наклониться вперед и, падая назад, опереть­ся руками сзади в пол и, не сгибая ног, выполнить перекат назад.

*Кувырки вперед*

1. Из положения приседа опереться руками о пол спереди, перенося тяжесть тела на руки, согнуть их, наклоняя голову перекатиться вперед на лопатки и, группируясь, прийти в различные конечные положения: в сед ноги вместе (ноги врозь, согнув ноги); в присед; в присед и встать на одну ногу; в стойку на лопатках; в стойку ноги врозь с наклоном вперед; то же, из упора стоя согнувшись; то же, из упора стоя согнувшись ноги врозь.

2. Из основной стойки, приседая, выполнить кувырок вперед и пры­жок вверх.

3. Из основной стойки прыжок вверх и, приземляясь, согнуть ноги до положения упора присев и выполнить кувырок вперед.

4. Прыжок из основной стойки с поворотом налево и, приземля­ясь, прийти в упор, присев, с последующим кувырком вперед; то же, с поворотом направо; то же, с поворотами на 180°, 270°, 360°.

5. Кувырок вперед, во время кувырка скрестить ноги, встать с пово­ротом кругом.

6. Из стойки ноги врозь (пошире), руки в стороны, наклониться впе­ред и, опираясь тыльными сторонами кистей в пол, выполнить ку­вырок вперед; то же, с опорой тыльными сторонами кистей между ног; то же, с опорой предплечьями впереди; то же, с опорой одной рукой.

7. Из основной стойки выпад правой вперед, опираясь руками спе­реди, кувырок вперед; то же, но взяться руками за голеностопный сустав правой ноги.

8. Несколько кувырков вперед подряд.

9. Кувырок вперед с небольшого разбега, толкаясь одной ногой; то же, с обеих ног.

10. Длинный кувырок вперед с обеих ног (руки ставятся далеко, но фазы полета нет).

11. Длинный кувырок через натянутую невысоко веревочку.

12. Из стойки на кистях, подавая плечи вперед и сгибая руки, кувы­рок вперед.

13. Кувырок прыжком (характеризуется наличием фазы полета) с од­ной ноги и с двух ног.

14. Кувырки вперед из стоек: на кистях, на предплечьях, на голове. *Длинный кувырок вперед*

Длинный кувырок вперед отличается от обычного дальней постанов­кой рук. Необходимо поставить руки не ближе 70-80 см от носков, по­тянуться вперед и, отталкиваясь ногами, выполнить кувырок в группи­ровке. В момент опоры на руки голову следует быстро убрать на грудь и перекатиться затем на лопатки, заканчивая кувырок в плотной группи­ровке. Обратить внимание на отталкивание обеими ногами. Для лучшей ориентировки полезно нарисовать на дорожке мелом две поперечные черты на расстоянии 80-100 см друг от друга, через которые будет вы­полняться длинный кувырок.

Последовательность обучения

1. Группировки и перекаты из разных исходных положений.

2. Кувырки в разных соединениях.

3. Лежа на бедрах на коне, козле. Наклонившись вперед, поставить руки на мат, оттолкнувшись бедрами, выйти в стойку на руках и, группируясь, выполнить кувырок.

4. Кувырок вперед из стойки на руках.

5. Кувырок прыжком с места через веревочку, натянутую на высоте 20-30 см.

6. Кувырок вперед через препятствие. Препятствиями могут быть гимнастические скамейки, накрытые матами; стопка из 5—8 ма­тов, положенных один на другой. Приземляться на горку из 2—3 гимнастических матов.

7. Кувырок прыжком через веревочку (высота до 70 см) с 2—3 шагов разбега, толчком обеими ногами. Прыжок с одной ноги на обе вы­полнять аналогично прыжку на мостик в опорных прыжках.

8. Прыжок-кувырок, в полете прогнуться и поднять руки в стороны. *Страховка и помощь:* стоять сбоку, поддерживать учащегося руками

под живот или спину, смягчая приземление на руки и шею. В случае за­висания увеличить вращение поддержкой за ноги.

*Кувырки назад*

1. Из седа лечь на спину, выполнить кувырок назад через правое пле­чо в упор стоя на правом колене, левую ногу назад; то же, через левое плечо.

2. Из седа лечь на спину; выполнить кувырок назад в упор стоя на коленях.

3. Из основной стойки присесть, принять положение группировки и, перекатываясь на спину, выполнить кувырок назад в упор стоя на коленях; в упор присев; в упор стоя ноги врозь; в упор присев скрестно; в упор стоя согнувшись.

4. Прыжок на месте, приземляясь, присесть и выполнить кувырок назад в группировке; то же, но прыжок с поворотами налево и на­право на 180°, 270° и 360°.

5. Несколько кувырков назад подряд в группировке.

6. Кувырок назад в группировке в упор присев, прыжок вверх, при­земляясь, присесть и выполнить кувырок назад в группировке в присед и встать.

7. Кувырок назад (в группировке) в упор присев, ноги скрестно, по­ворот кругом и кувырок назад.

8. Шаг правой (левой) назад и, приседая на ней, кувырок назад на одну или обе ноги (с опорой руками в пол сзади и без опоры).

9. Из стойки, не сгибая ног, наклон туловища вперед и, опираясь руками в пол сзади, сесть и выполнить кувырок назад, на колени; в присед; в упор согнувшись; в упор согнувшись ноги врозь.

10. Кувырок назад в стойку на коленях, без опоры руками.

11. Из седа перекатом назад кувырок через плечо прогнувшись и пе­рекатом через грудь прийти в упор лежа на бедрах; то же, в упор стоя на коленях с наклоном вперед.

12. Кувырок назад через стойку на кистях.

*Кувырки вперед и назад с партнером*

1. Первый и второй стоят рядом, держась за руки: приседая, кувы­рок назад (или вперед) в упор присев или в любое другое поло­жение.

2. Первый и второй стоят рядом и держатся одноименными руками скрестно: приседая, кувырок назад (или вперед), после кувырка повернуться кругом, не отпуская рук, и снова выполнить кувырок.

3. Первый и второй стоят на расстоянии 2—3-х шагов лицом друг к другу: первый, приседая, выполняет кувырок вперед, второй пе­репрыгивает через первого, держа ноги врозь, поворачивается кру­гом прыжком и, приземляясь, выполняет кувырок вперед, первый в это время (после кувырка) встает, поворачивается кругом прыж­ком и сейчас же прыгает через второго, разводя ноги.

4. Первый лежит на спине, согнув ноги вперед, второй стоит у голо­вы первого лицом к нему в стойке ноги врозь, оба берут друг друга за голени (ближе к голеностопным суставам): второй, наклоняясь вперед, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол, сгибает руки и выполняет кувырок вперед; одновременно первый встает, ставит ноги второго на пол и выполняет кувырок и т. д.

*Перевороты и подъемы дугой*

Перевороты должны изучаться в следующей последовательности: в сторону, вперед и назад (медленно), вперед (в темпе), назад. Прежде чем приступить к изучению переворотов, следует освоить «мост».

1. Движением вперед переворот в сторону (вправо или влево) с по­мощью; то же, без помощи.

2. Переворот в сторону (вправо или влево) с помощью; то же, без помощи.

3. Через стойку на кистях переворот вперед в «мост» и встать; под­нять одну ногу и встать.

4. Через стойку на кистях переворот вперед в «мост» на одну ногу (правую, левую), встать.

5. Переворот вперед и назад медленно.

6. Переворот вперед с опорой головой и руками (на согнутые или прямые ноги).

7. Переворот вперед согнувшись (на согнутые ноги).

8. Переворот вперед прогнувшись; то же, на одну ногу.

9. Темповой прыжок с рук на ноги («курбет»).

10. Переворот вперед с поворотом («рондат»).

11. Переворот назад медленно с партнером: встать спиной друг к дру­гу, поднять руки, первый берет второго за запястья, сгибая ноги и наклоняясь вперед, ставит ладони партнера на пол перед собой, затем, разгибая ноги, перебрасывает его через себя.

12. Переворот назад прогнувшись.

13. Из седа перекат назад в упор лежа согнувшись на лопатках и подъем дугой (разгибом) на согнутые ноги; то же, на прямые ноги; то же, на одну ногу.

Статические упражнения

*Равновесия:* выполняются на двух ногах и на одной; с опорой руками и без опоры; в наклоне вперед, в наклоне назад и боком.

*Стойки:* характеризуются статическим положением тела вниз голо­вой. Могут выполняться на лопатках, на плече, на груди, на предплечь­ях, на голове и руках, на предплечьях с опорой головой о ладони рук и на кистях.

*«Мосты»:* характеризуются максимальным прогибом в поясничной и грудной части с опорой ногами и руками, или ногами и головой, или и ногами, и головой и руками. Могут выполняться с опорой на одну или на две руки, на одну или на две ноги.

*«Шпагаты»:* положение занимающегося, когда его ноги расположе­ны на одной линии. К этой группе относятся и «полушпагаты», являю­щиеся, вспомогательными упражнениями при обучении «шпагатам». «Шпагаты» могут быть выполнены при положении ног одна вперед, дру­гая назад или когда обе ноги разведены в стороны.

Трудность упражнений в *равновесии* зависит от величины площади опоры и высоты снаряда. Последовательность изучения большинства упражнений может быть следующая: выполнение движений на полу; на начерченной мелом полоске; на рейке гимнастической скамейки; на бревне.

Учитель может использовать следующие приемы усложнения упраж­нений: уменьшение площади опоры; эффективное повышение общего центра тяжести над точкой опоры; использование наклонных снарядов.

Перечень рекомендуемых упражнений:

1. Стойка: носки вместе, руки на пояс, подняться на носки (на счет 1—4, 1—8) и опуститься на полную стопу; то же, с движениями рук вперед, в стороны, вверх, назад, одна вперед, другая назад, одна вверх, другая в сторону и т. д.; то же, на одной ноге, другая нога прижата сзади носком к голеностопному суставу, или же с движе­ниями одной ногой вперед, в сторону, назад; те же движения со­гнутой ногой.

2. Основная стойка: поднимаясь на носки, руки в стороны, влево, вправо; то же, поднимаясь на носок одной ноги, то же, с различ­ными движениями рук и другой ноги.

3. Стоя на правой, левую назад, руки в стороны: наклон вперед в го­ризонтальное равновесие и возвратиться в и. п.; то же, но равно­весие держать; то же, но в равновесии различные движения рука­ми и легкие приседания.

4. Равновесие на правой и поворот туловища налево.

5. Поднимая ногу в сторону, равновесие боком на одной ноге; то же, на другой ноге; то же, с различными движениями рук.

6. Равновесие на правой ноге, левую вперед и наклон назад.

7. Равновесие на правой ноге, левую назад, руки в сторонки прыжки на правой вперед, в стороны, назад.

8. Несколько шагов бегом и прыжок в равновесие на правой (ле­вой) ноге.

9. Махом левой ноги вперед поворот направо кругом, поднимаясь и, опускаясь на носке правой, в равновесие; то же, махом другой ноги; то же, с прыжком.

10. Из основной стойки махом левой назад поворот кругом на правой ноге в равновесие на ней; то же, на другой ноге; то же, с поворота­ми на 270° и 360°.

11. В горизонтальном равновесии на правой ноге прыжком смена ног.

12. Из упора присев встать в горизонтальное равновесие на одной ноге.

*Расхождение вдвоем при встрече в положении стоя*

Наиболее рациональны два способа расхождения: а) переходит один партнер, который сначала ставит левую ногу носком наружу между ступ­нями своего товарища, а затем, придерживаясь за него, делает шаг пра­вой с поворотом налево, второй партнер все время должен сохранять ус­тойчивое положение на двух ногах, отклоняясь слегка назад в момент перехода товарища; б) оба ученика выставляют вперед правые (левые) ноги, развернув носки наружу и вплотную касаясь внутренними свода­ми стоп. Затем, взявшись за руки, оба одновременно перешагивают на левые (правые) ноги, меняясь местами.

*Самостраховка*

Параллельно с разучиванием упражнений в равновесии важно учить приемам самостраховки. Основные из них — умение быстро присесть или наклониться и опереться руками на опору, при потере равновесия сде­лать безопасный соскок. При использовании высоких снарядов нужно укладывать под ними гимнастические маты.

*Стойки*

1. Из седа перекат назад в стойку на лопатках.

2. В стойке на лопатках развести ноги врозь {в стороны или одну впе­ред, другую назад); согнуть ноги вперед, согнуть одну ногу; кос­нуться пола ногой за головой; то же, обеими ногами.

3. Кувырком вперед стойка на лопатках.

4. Лёжа на полу, руки вдоль туловища: поднять ноги и таз в стойку на лопатках, прогнуться.

5. Из основной стойки, приседая, перекатом назад стойка на ло­патках.

6. Стойка на предплечьях с опорой головой о ладони: из упора при­сев на одной, другая сзади, опереться предплечьями в пол, нало­жить правую кисть тыльной стороной на ладонь левой руки, опе­реться головой о ладонь правой руки, а затем, махом одной и тол­чком другой ноги, выйти в стойку с помощью партнера; то же, без помощи; то же, из различных исходных положений: из упора при­сев толчком обеих ног, из упора присев, поднимая ноги силой (по­очередно или вместе), из основной стойки махом одной и толчком другой ноги; из упора стоя согнувшись ноги врозь и т. д.

7. Упор присев на правой, левую назад, опереться головой в пол пе­ред руками (образовать равносторонний треугольник между рука­ми и головой) и, толчком правой и махом левой ноги, выйти в стой­ку на голове и руках; то же, из упора присев толчком обеих ног; то же, из упора присев, поднимая ноги силой (поочередно или вмес­те); то же, из упора стоя согнувшись ноги врозь и т. д.

8. Стойка на груди с опорой согнутыми руками в пол; то же, но пря­мые руки на полу. Из упора лежа на бедрах перекат вперед в стой­ку на груди.

9. Стойка на плече. Из упора стоя на правом колене, наклоняясь вперед и отводя голову к левому плечу, положить правое плечо на пол (правая рука прямая, ладонью на полу, левая слегка согнута, ладо­нью на полу влево-вперед), толчком правой и махом левой ноги выйти в стойку на правом плече.

10. Стойка на предплечьях из различных исходных положений и раз­личными способами (наиболее легкий способ — из стойки на колене).

11. Стойка на кистях у стенки, опираясь в нее ногами, спиной к ней.

12. Махом одной и толчком другой ноги выйти в стойку на кистях; то же, со сменой ног.

13. Стойка на кистях с помощью партнера.

14. Стойка на кистях из различных исходных положений и различны­ми способами.

*Стойка на голове и руках*

Стойка на голове и руках выполняется с опорой головой и руками. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Туловище с нога­ми составляет почти прямую линию. Постановкой на мат рук и головы должен образовываться равносторонний треугольник. Кисти располага­ются на ширине плеч, указательные пальцы параллельны и обращены вперед, большие пальцы направлены друг к другу, остальные — веером наружу. Голова опирается верхней частью лба (наклонить ее назад нельзя).

Последовательность обучения

1. Обучение проводить в парах. Ученики по очереди поддерживают друг друга за ноги, стоя сбоку.

2. В случае сильных отталкиваний страхуют товарища под ноги, не давая кувырнуться вперед.

3. Стойка на голове с согнутыми ногами. С помощью партнера мед­ленно выпрямить ноги, затем без помощи.

4. Стойка на голове толчком двумя ногами из упора присев (с пря­мыми ногами).

5. Стойка на голове силой согнувшись (не сгибая ног в коленях) из упора стоя (ноги вместе и ноги врозь). В начале силой занять пра­вильное положение туловища, а затем медленно, не теряя равно­весия, разогнуться.

6. Из упора присев (руки впереди ног на 15—20 см) толчком двумя ногами или махом одной — стойка на голове и руках.

***«Мосты»***

«Мосты» относятся к группе упражнений, требующих наличия гиб­кости позвоночника и хорошей подвижности в плечевых и тазобедрен­ных суставах. Часто встречаются в женских вольных упражнениях и уп­ражнениях на бревне.

1. Лечь на спину, согнуть ноги и поставить их врозь, опереться со­гнутыми руками за плечами: разгибая руки и ноги и, отводя голо­ву назад, выполнить «мост»; поднять ногу, прямую или согнутую; поднять руку; поднять руку и ногу (разноименно).

2. Стойка ноги врозь, наклоняясь с поднятыми вверх руками назад-вправо, поставить правую руку справа-сзади и, продолжая наклон назад, поставить левую руку, выполнив «мост».

3. «Мост» наклоном назад из стойки ноги врозь.

4. Находясь в положении «моста», передать тяжесть тела на ноги (по­давая таз немного вперед) и, оттолкнувшись руками, встать на обе или одну ногу.

5. «Мост» наклоном назад из стойки на правой, левая впереди на нос­ке; то же, на одну руку.

6. «Мост» наклоном назад из стойки на одной ноге, другая согнута вперед.

7. Из стойки на коленях наклоном назад «мост» на коленях.

8. Из «моста», поочередно сгибая руки, перейти в «мост» на пред­плечья; то же, одновременно сгибая руки.

9. Из основной стойки махом одной и толчком другой ноги, через стойку на кистях, опускание в «мост» на обе ноги; то же, на одну ногу; то же, но стойка на кистях толчком обеих ног.

10. Из «моста» медленным переворотом назад через стойку на кистях встать.

11. «Мост» из стойки на предплечьях (разгибая руки поочередно и од­новременно).

***«Шпагаты»***

Предварительная специальная тренировка, может содержать следу­ющие наиболее характерных упражнениях.

1. Из стойки ноги вместе наклоны вперед до касания головой коле­ней; из стойки ноги врозь наклоны вперед и в стороны до касания головой коленей; то же, к одной ноге сгибая другую; из седа ноги вместе наклоны вперед; из седа ноги врозь наклоны вперед к од­ной и другой ноге поочередно; в стороны с поворотом туловища.

2. В положении глубокого выпада вперед правой пружинящие дви­жения, поворот кругом (слегка вставая), и то же, в положении ле­вой ноги вперед; то же, но выпады вправо, влево.

3. Стоя у гимнастической стенки, поднять ногу вперед - в сторону (повыше) и скольжением ноги по рейке, наклонить туловище в сторону поднятой ноги (держась руками за стенку); то же, пру­жиня.

4. Из упора присев, опираясь руками в пол, скольжением ног «шпа­гат» правой (левой) ногой вперед.

5. Из основной стойки скольжением ног «шпагат» (в конце придер­жаться руками).

6. Упор стоя ноги врозь (пошире) с опорой на руки спереди, пружи­нящие движения во время скольжения ног в стороны.

7. Из того же положения поворот направо до «шпагата» правой и по­ворот кругом до «шпагата» левой.

8. «Шпагат»: прыжком, поворотом, прыжком с поворотом, перема­хом, кувырками вперед и назад.

9. Из упора стоя ноги врозь (пошире) с опорой на руки спереди вы­полнить прямой «шпагат».

***Прыжки***

В гимнастике различают *опорные и простые (неопорные) прыжки.* К опорным прыжкам относятся такие, выполняя которые гимнасты опи­раются руками о снаряд. Прыжковыми снарядами являются: козел, стол, конь с ручками и без ручек и др. К простым (неопорным) прыжкам от­носятся: прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки в «окно», прыжки в глубину и т. д. (прыжки без опоры руками о снаряд). Для простых прыж­ков применяются стойки, на которых устанавливается планка или под­вешивается веревочка (при прыжках в высоту или в «окно»).

*Простые* (неопорные) *прыжки* развивают прыгучесть, стабильность разбега, координацию движений, устойчивость во время приземления и др. Изучение простых прыжков является подготовкой для овладения более сложными навыками — опорными прыжками.

*Опорные прыжки —* сложный вид спортивной гимнастики. Все фазы прыжка (разбег, толчок ногами, полет, толчок, руками и приземление) должны быть доведены до автоматизма. Для этого-то и нужно все детали каждой фазы изучать и осваивать раздельно.

Формирование простейших навыков в процессе обучения опорным прыжкам рекомендуется расположить в следующей последовательнос­ти: а) устойчивое приземление; б) разбег; в) толчок ногами; г) положе­ние тела в полете; д) отталкивание руками.

Изучение каждой фазы должно проходить не изолированно одна от другой, а в комплексе; надо подбирать такие упражнения (прыжковые или не прыжковые), в которых решается основная для данного урока задача (например, овладение устойчивым приземлением) и параллельно изучаются простейшие — элементы других фаз прыжка.

Одно из первостепенных значений для качественного прыжка имеет разбег. В зависимости от прыжка разбег может быть длинным или ко­ротким (от 8 до 20 м). Прежде всего, надо обучить занимающихся пра­вильному бегу. Нужно начать с движения рук на месте, затем бега на месте, бега на короткие дистанции с постепенным ускорением и про­должительным бегом до 1,5-2 мин.

Обучение разбегу целесообразно начать с прыжков в длину без мос­тика. В этом случае дети могут отталкиваться в любом удобном для них месте. Обучение разбегу нельзя считать законченным до тех пор, пока не приступили к соединению разбега с самим опорным прыжком.

К *опорным прыжкам* относятся: а) прямые прыжки, когда мостик стоит перед снарядом и тело проходит над снарядом, вдоль его оси (ноги врозь через коня в длину или ширину; согнувшись через коня в длину или ширину и т. д.); б) боковые прыжки, когда мостик по отношению к сна­ряду стоит сбоку и тело пересекает продольную ось снаряда справа или слева (прыжок боком с опорой одной рукой).

Обучение *технике прыжков* нужно начинать с освоения простейших элементов.

1. Руки на пояс, прыжки на одной или на двух ногах; то же с движе­нием рук снизу вверх; то же, с поворотами в одну и другую сторо­ны на 90°, 180°, 270° и 360°.

2. Прыжки на правой (левой) ноге с махом левой (правой) вперед и назад.

3. Махом одной вперед прыжки с одной ноги на другую; то же, ма­хом назад; то же, махом ноги в сторону.

4. Прыжки на двух ногах с движением ног вперед (согнувшись или ноги врозь), назад (прогнувшись), согнув ноги назад, согнув ноги вперед и т. д.

5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны.

6. Стоя на мостике, прыжки на двух ногах с движением рук снизу вверх.

7. Несколько шагов разбега и толчком о мостик прыжок вверх (при­земление на мостик).

8. Стоя на мостике, ступни параллельно, руки дугами вперед-вверх, затем вперед-вниз-назад и махом вперед-вверх прыжок в длину; то же, с поворотами.

9. Стоя перед гимнастической скамейкой, махом рук прыжок на нее и соскочить; перепрыгнуть скамейку; то же, боком; то же, с пово­ротами.

*Опорные прыжки*

Опорные прыжки выполняются через козла в ширину и длину, через коня с ручками в ширину, через коня без ручек в длину и ширину, через стол в ширину и длину. С учебной целью проводятся прыжки и через комбинированные снаряды, например: два козла, установленные под­ряд; козел в длину, приставленный к коню в ширину; стол и на нем ко­зел и другие комбинации. По мере освоения прыжков необходимо отда­лять мостик и увеличивать высоту снаряда.

*Простые прыжки*

1. Отработка бега (для новичков).

2. С разбега толчком одной и махом другой ноги прыжок в длину; то же, но с движением ног в воздухе вперед и назад («ножницы»); то же с поворотами.

3. С разбега толчком одной и махом другой ноги прыжок в высоту через планку; то же, сгибая ноги; то же, махом прямых ног вперед (гимнастический прыжок в высоту); то же, с поворотами на 90° и 180°.

4. Прыжки в высоту перешагиванием с косого разбега.

5. С разбега толчком обеих ног прыжок вперед-вверх через планку с последующей опорой руками на плечи партнера.

6. Прыжки с высоты (в глубину): с бревна, с козла, со стола, из виса (с целью отработки правильного и устойчивого приземления; мож­но выполнять с поворотами).

7. Прыжки в «окно». Эти прыжки следует начинать без верхней план­ки с широко расставленными стойками, затем, поднимая нижнюю планку, нужно довести высоту до легко преодолимой для группы и установить планку сверху; после этого следует уменьшать рас­стояние между стойками и планками, опуская верхнюю и подни­мая нижнюю.

Опорные прыжки требуют четкой организации занимающихся. Луч­ше всего проводить их в отделениях, причем в процессе освоения новых форм прыжка страховать должен сам учитель.

Учитывая последовательность обучения прыжку: показ прыжка, объяснение техники его выполнения и характерные особенности, вто­ричный показ, пробные попытки самих занимающихся, - ошибки разъяс­няются сразу отделению или после того, как все сделали по два-три прыж­ка. В дальнейшем в процессе разучивания прыжка более правильным будет давать указания каждому учащемуся по ходу работы.

Очень важно постоянно контролировать, насколько надежно учащи­еся проводят страховку при прыжках своих товарищей.

*Прыжок «согнув ноги» через козла в длину*

*(высота снаряда — от 110 до 115 см)*

Прыжок начинается с разбега и напрыгивания на мостик обеими но­гами. Отталкивание ногами направлено вперед-вверх, руки после постановки сверху на козла также отталкиваются «вперед — вверх». В момент постановки рук на дальнюю часть козла резко оттолкнуться руками с одновременной группировкой тела (спина круглая, колени почти каса­ются груди) и тут же разогнуться, руки вверх в стороны. Приземлиться на слегка согнутые ноги.

Последовательность обучения

1. Стоя лицом к снаряду, опираясь руками о тело козла, многократ­ные (4—5 раз) отталкивания вверх, поднимая таз, согнув ноги в коленях.

2. Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч).

3. Вскок в упор, присев на козла, и соскок, прогнувшись.

4. Прыжок согнув ноги (без разгибания).

5. Прыжок согнув ноги на дальность приземления (внимание на груп­пировку и толчок руками).

6. Прыжок, согнув ноги, с прогибанием после толчка руками.

*Прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100—110 см*

*Техника выполнения.* В начале обучения целесообразно мостик ста­вить на расстоянии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потя­нуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедрен­ных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выпол­нить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка рука­ми выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.

*Последовательность обучения.* При выполнении этого прыжка и прыж­ка согнув ноги основной недостаток у учащихся — слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд упражнений, свя­занных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.

1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.

2. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.

3. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с пос­ледующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.

4. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять при­сед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.

5. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя со­гнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.

6. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.

7. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.

8. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

*Прыжок согнув ноги через козла в ширину*

*Техника выполнения.* Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, ко­лени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энер­гично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедрен­ных суставах, чтобы смягчить приземление.

Последовательность обучения

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.

2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, пры­жок вверх-вперед.

3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.

4. Повторить прыжок вскок в упор присев на козла и соскок проги­баясь.

5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см.

*Страховка и помощь.* Стоять спереди-сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

*Прыжок «боком» через коня в ширину (высота — 110 см)* Одновременно с толчком ногами о мостик опереться прямыми рука­ми о коня и, поднимая таз, направить ноги в сторону — вверх, переме­щая вес тела на опорную руку, при этом туловище находится горизон­тально снаряду. Оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Последовательность обучения

1. Отработать позу приземления

2. Толчком ног (с мостика) упор согнувшись (высокое поднимание таза, спина круглая)

3. С 2-3 шагов разбега наскок на мостик с опорой руками (упор лежа боком с опорой ногами о тело коня), соскок прогнувшись спиной к снаряду.

4. Выполнить прыжок с разбега с помощью и самостоятельно *Помощь и страховка:* стоять сбоку, одной рукой держать за плечо,

другой — под спину.

*Прыжок ноги врозь через коня в длину*

*Техника выполнения.* В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину. Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в дли­ну требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и рука­ми о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч. *Подводящие упражнения:*

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.

2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.

3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.

4. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.

5. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Наибольшую сложность для некоторых учащихся составляет преодо­ление коня в длину: они боятся, что не сумеют преодолеть дальнюю часть коня после толчка руками, заденут или ударятся о него и упадут. В целях устранения данного психологического барьера можно использовать сле­дующие задания:

1. С 1—2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь (имен­но жесткий упор на совершенно прямые, напряженные руки, а не в сед ноги врозь). Чуть задержавшись в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.

2. Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести расстояние до 20-25 см от дальнего края коня. Страховать, поддерживая ученика под плечо, мож­но с двух сторон. После того как ученик научится выполнять упор ноги врозь, дается следующее задание.

3. Из приседа, а затем и из полуприседа на передней части коня уче­ник выполняет соскок ноги врозь с дальней части коня.

Сначала руки надо ставить на самый край, даже на торцовую часть коня, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15— 20 см от края. После уверенного выполнения этих упражнений можно перейти к прыжку ноги врозь полностью.

Для оказания помощи учащимся при выполнении прыжков учителю лучше стоять сбоку (ближе к месту приземления), быть готовым поддер­жать при падении вперед или назад.

*Упражнения на бревне*

Бревно устанавливается в зале на таком расстоянии от стен, чтобы было место для разбега и вскока на бревно с любой стороны. В зале со всех сторон бревна укладываются гимнастические маты. Начинать изу­чение упражнений в равновесии на бревне надо с простейших поз, не­сложных передвижений и легких элементов. Прежде всего, надо обучить рациональному положению ступней ног на бревне. Рациональным сле­дует считать такое положение стопы, когда она расположена под неко­торым углом к продольной оси бревна, т.е. пальцы (мизинец) находятся у одного края бревна, а внутренняя сторона пятки — у другого, по его ширине. В этом случае достигается большая устойчивость, так как ис­пользуется максимальная опорная поверхность стопы, а также улучша­ются условия для отталкивания при выполнении прыжков (можно от­талкиваться пальцами и всей стопой).

Прежде чем приступить к изучению передвижений по бревну боль­шое внимание надо уделить осанке и положению отдельных частей тела в основной стойке: ноги должны быть совершенно прямыми, живот под­тянут, плечи развернуты. Прыжки на бревне должны быть высокими, туловище и ноги в воздухе вытянутыми, а приземление на бревно мяг­ким, но не расслабленным. Часто девочки, отрываясь от бревна, факти­чески не прыгают, а только сгибают под себя ноги, оставляя туловище почти на том же уровне.

Прыжок можно считать хорошим, если даже при небольшом отрыве от бревна, туловище и ноги вытянуты полностью, ноги напряжены, нос-

ки оттянуты. Руки во время прыжка соответствующими движениями должны способствовать его высоте.

Во время приземления на поверхность бревна его сначала должны коснуться пальцы вытянутой ноги с дальнейшим мягким, пружинным опусканием на полную стопу и легким сгибанием в голеностопном, ко­ленном и тазобедренном суставах. Спина во время приземления должна быть прямой (амортизация осуществляется за счет сгибания ног).

Целесообразно до изучения прыжков обучать простому вставанию на носки с движениями рук вперед, назад или в стороны, добиваясь пра­вильного положения тела. После этого можно перейти к выполнению невысоких прыжков.

Большую группу упражнений на бревне составляют повороты, кото­рые могут выполняться на одной или двух прямых, полусогнутых или согнутых ногах, в одну или другую сторону на 90°, 180°, 360° и т. д. с различными движениями рук.

При поворотах малейшая несогласованность движений в исполнении его составных частей приводит к нарушению оси вращения и перемеще­нию центра тяжести за пределы точки опоры, что может привести к па­дению со снаряда. Большое значение имеет первое знакомство с какой-нибудь позой или элементом. Обучать технике нового элемента следует сначала на полу или на низком бревне с последующим переходом на брев­но стандартной высоты.

*Упражнения на перекладине*

*Подтягивание из виса.* Упражнение выполняется на высокой перекла­дине. С помощью или с прыжка принять положение виса. Кисти рук хватом сверху на ширине плеч, ноги вместе, тело слегка прогнуто, голо­ва между рук. Медленно подтянуться до положения подбородка выше перекладины. Выпрямляя руки, плавно опуститься в исходное поло­жение.

Последовательность обучения

1. Лазанье по канату с помощью ног.

2. Подтягивание в висе стоя.

3. Подтягивание в висе с помощью партнера.

4. Самостоятельное выполнение упражнения.

Простейшие висы и упоры целесообразно изучать предварительно на гимнастической стенке, а затем - на перекладине. Простейшие упраж­нения рекомендуется осваивать групповым методом, а затем, продол­жать изучение движений, предварительно разбив класс по парам (силь­ного со слабым), с целью активного контроля за правильностью выпол­нения и оказания помощи товарищу в случае необходимости. Выполнив упражнение с помощью учителя два — три раза, учащиеся в дальнейшем могут выполнять их самостоятельно. Перекладина — чисто маховой сна­ряд: все элементы и соединения должны выполняться без остановок, а соскок, являющийся логическим завершением комбинации, должен быть выполнен смело, эффектно, с устойчивым приземлением.

*Упражнения в упоре.* При правильном исполнении оборота назад в упоре ни одна часть тела занимающегося, кроме ладоней, не должна касаться перекладины, а для этого необходимы совершенно прямые руки и «включенные» плечи: при расслаблении рук образуется так называе­мая «болтанка» (туловище, как бы болтается от перекладины и к ней) и ученик бедрами, а иногда и животом касается перекладины. Болтающе­еся состояние тела является следствием изменения радиуса вращения. Оно может иметь место не только в упорах, но и в висах.

Явление стопорящего момента во время движения в висе (в махах) вызывают не только согнутые руки, но и неправильное положение тела в висе. Среди разнообразных элементов на перекладине встречаются перемахи в висе и в упоре. Перемахи могут быть выполнены одной или двумя ногами, прямыми или согнутыми. Для того, чтобы в висе было легко выполнять перемахи, следует использовать упражнения на гибкость из раздела общей физической подготовки (на полу, на, гимнастической стенке и т. д.).

К таким упражнениям на гимнастической стенке можно отнести сле­дующие: стоя на второй или третьей рейке лицом к стенке, взяться рука­ми за рейку на высоте пояса и полностью оттягиваться назад, не сгибая ног и опуская плечи, упражнение повторять с перехватами за нижнюю рейку. Или, находясь в висе на верхней рейке, спиной к стенке, подни­мать ноги, не отрывая таза от стенки. Большое значение для качествен­ного перемаха имеет гибкость тазобедренных суставов, для чего реко­мендуется следующее упражнение: сидя на полу, наклоны вперед, само­стоятельно или с помощью партнера и др.

В начальный период обучения перемахам в висе на самой переклади­не надо давать такие упражнения: провиснуть в плечевых суставах и, поднимая ноги, зацепиться носками прямых ног за перекладину, после чего опустить таз и максимально согнуться; из виса прогнувшись сзади, сгибаясь и опуская таз, перемах прямыми ногами, не касаясь, в вис.

Исполнению перемахов в упоре должны предшествовать специаль­ные упражнения, способствующие укреплению мышц плечевого пояса и спины. К ним можно отнести упражнения на коне: из упора верхом, сгибая ноги, одновременный перемах ногами навстречу друг другу (сме­на положения ног); то же, не сгибая ног. На полу: из упора лежа силой, скольжением ног по полу, упор стоя согнувшись и т. п. Все перемахи на перекладине должны заканчиваться положением прогнутого или пря­мого тела. Спину надо выпрямить, левую ногу отвести назад до отказа. Если выполняется перемах двумя, ноги не следует оставлять в положе­нии угла, их надо опустить вниз до положения упора сзади.

*Техника подъема переворотом в упор, махом одной ногой, толчком дру­гой.* Выполняется элемент из виса стоя, руки согнуты. Отвести правую ногу назад на носок. Махом одной ноги, толчком другой согнуться в та­зобедренном суставе, подтягиваясь на руках, и, приближая таз к грифу перекладины, перенести через него прямые ноги. Далее, опираясь на бедра и разгибая руки, принять упор.

*Подводящие и подготовительные упражнения:*

1. И.п. — вис на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног до положения угла 90° и выше.

2. И.п. — вис стоя, низкая перекладина. Выполнить 5—6 энергич­ных махов вперед сзади стоящей ногой.

3. И.п. — вис лежа (перекладина низкая, с горкой матов). Подтяги­вание в висе лежа до касания грудью, подбородок опущен вниз.

4. И.п. — вис лежа, левая согнута, правая прямая вперед. Махом од­ной, толчком другой, подъем переворотом в упор.

5. И.п. — вис стоя. Выполнить элемент на перекладине самостоя­тельно.

Учебный материал на перекладине охватывает много разнообразных подъемов и оборотов завесом, подъемов и оборотов верхом и других. При изучении и выполнении этих довольно простых элементов у занимаю­щегося создается база для освоения более сложных упражнений.

*Упражнения на брусьях*

Брусья являются одним из основных снарядов в спортивной гимнас­тике. В спортивном зале брусья рекомендуется устанавливать стацио­нарно. Маты кладутся вдоль станины брусьев таким образом, чтобы ук­рыть боковые лапки.

*Брусья параллельные*

При изучении упражнений на брусьях следует практиковать испол­нение учениками лишь отдельных элементов и соединений, а не комби­наций. Это целесообразнее с точки зрения лучшего освоения движений и общей физической нагрузки на уроке. Короткое сочетание из двух — трех элементов лучше давать после того, как ученики разучат каждое из этих упражнений в отдельности.

Обучение упражнениям проводится преимущественно сменно-груп­повым методом. Наиболее полезной будет одновременная работа груп­пы в три — пять человек, обеспечивающая смену (подход к снаряду) при­мерно через два — четыре человека. Иногда можно организовать работу по отделениям. В старших классах предпочтение отдается групповому методу работы. Повышения плотности занятий можно добиваться, ис­пользуя следующие приемы: фронтальная работа на снаряде всех учени­ков; использование в одно и то же время однотипных снарядов или ос­новного снаряда и вспомогательного инвентаря; проведение некоторых упражнений «потоком». При исполнении упражнений на брусьях боль­шое значение имеет положение прямых рук, чему должно быть уделено серьезное внимание.

Особенно рациональным следует считать такое положение рук, когда внутренняя часть сгиба локтевого сустава направлена вперед. В этом слу­чае разгибание сустава бывает полным, а мышечные усилия наиболее эффективными.

Когда плечевой пояс занимающихся окрепнет можно перейти к ис­полнению упражнений в упоре на предплечьях.

Только при правильном показе ученики достаточно быстро овладе­вают положением упора на предплечьях. Во время упора на предплечьях локти надо максимально сузить, а кисти рук развернуть в стороны-вниз и обхватить жерди четырьмя пальцами снизу, а пятым большим пальцем сверху; тело должно свободно провисать, голову надо поднять и смотреть вперед. Положение тела в упоре должно быть таким же, как в упоре на предплечьях. Махи вперед следует выполнять таким образом, чтобы создавать возможно больший угол между руками и туловищем. Это пос­леднее условие особенно важно, так как в дальнейшем при выполнении, например сальто назад над жердями в упор или из упора махом вперед поворота кругом в упор, отсутствие указанного положения будет мешать качественному выполнению этих элементов.

В момент крайней точки маха вперед в упоре тело может принимать различные положения: прогнутое, прямое или согнутое в тазобедрен­ных суставах. Самым рациональным следует считать почти прямое по­ложение тела, обеспечивающее равномерное маятникообразное движе­ние. Не менее важно научиться принимать правильное положение тела во время маха назад. Излишний прогиб или сгибание во время маха на­зад усложняет выполнение элементов и соединений из этого положе­ния. Поэтому во время маха назад целесообразно держать тело также прямым.

Положение висов на брусьях аналогично висам на перекладине: тело должно провисать (там, где это возможно), руки и ноги должны быть совершенно прямыми.

В момент перехода из виса в упор и из упора в вис не следует сгибать и расслаблять руки, наоборот, все эти перемещения должны выполнять­ся с прямыми руками, как бы нажимая ими на жерди, а вовсе не за счет их сгибания.

*Техника соскока из упора махом вперед.* Выполняется элемент из упо­ра на руках. Из размахиваний, на махе вперед, проходя вертикальное по­ложение, ногами сделать быстрое движение вперед — вверх и в сторону. В конечной фазе маха, энергично толкаясь дальней рукой, разогнуться и переставить ее на ближнюю по направлению соскока жердь, мягкое при­земление на обе ноги.

*Подводящие и подготовительные упражнения:*

1. Выполнить размахивание в упоре на руках.

2. Размахивание в упоре и перемах в сед на одном бедре (правое и левое поочередно).

3. Выполнить в целом. *Брусья разной высоты*

Брусья разной высоты обязательно должны быть хорошо прикрепле­ны к полу. Маты укладываются вдоль станины с обеих сторон снаружи на площади 2—3 м, вплотную к брусьям. Некоторые упражнения на бру­сьях начинаются с разбега, поэтому расстояние от стенки до ближайшей жерди должно быть не менее 4 м. Для прихода в вис или для наскока на брусья разрешается пользоваться мостиком.

Конструкция снаряда позволяет использовать жерди брусьев разной высоты как перекладины, на которых можно выполнять обороты, пово­роты, перемахи, подъемы, смешанные упоры и висы, а также простые упоры и висы. Техника выполнения и методика обучения этим элемен­там на нижней или верхней жердях не отличаются от техники выполне­ния и методики обучения их на перекладине.

Очень распространенным элементом является: махом вперед перево­рот в упор на нижнюю жердь из виса на верхне*й.*

*Хваты руками.* На бру­сьях разной высоты при исполнении маховых элементов и большинства подъемов все пять пальцев обхватывают жердь сверху (при существую­щей толщине жердей иначе держаться за нее неудобно); однако во время перемахов в упоре рекомендуется перехватить большим, пальцем снизу (как на перекладине), что обеспечивает выгодные условия для сохране­ния равновесия.

Большую группу упражнений на брусьях разной высоты составляют перемахи согнув ноги или перемахи согнувшись (одной, или двумя но­гами), при выполнении которых решающее значение имеют прямые руки и «включенные» плечи с сильным обхватом пальцами жердей. Здесь, во время исполнения маха назад в упоре, тело должно быть прямым (без поясничного прогиба), спина поднята и, если выполняется перемах со­гнув ноги, надо подтягивать до конца согнутые колени к груди. При пе­ремахе согнувшись надо поднять таз повыше, так чтобы образовать как бы прямую линию из рук и спины.

*Лазанье*

Лазанье является важнейшим средством для развития силы мышц всего тела и в особенности мышц рук и плечевого пояса.

Лазанье можно выполнять с помощью рук и ног (смешанные висы) и только на руках (простые висы).

В занятиях с детьми обучение следует начинать с лазанья в смешан­ных висах и лишь после полного освоения техники и укрепления плече­вого пояса можно перейти к лазанью только на руках. После каждого выполненного упражнения в лазанье целесообразно проделать упраж­нение на расслабление или спокойно походить.

Снарядами для лазанья являются: канат (вертикальный и горизон­тальный), шест, лестница (горизонтальная, наклонная, вертикальная), гимнастическая стенка.

Для страховки под канатом обязательно укладывается мат. Большин­ство упражнений в лазании по канату надо планировать на основную часть урока. При малом количестве канатов работу лучше организовать по отделениям. Первоначально идет обучение лазанию в три, а затем в два приема.

Во время опускания категорически запрещается скользить, так как это может вызвать ожоги (срывы кожи) на ладонях и других частях тела, соприкасающихся с канатом. Учителю нужно научить учащихся правиль­но спускаться с каната — соскальзывание на одних руках без хорошего захвата каната ногами может привести к ожогам ладоней. Спускание может идти как в три приема, выполняемых в обратной последователь­ности, так и поочередными перехватами рук, зажав канат между ногами. На место приземления учащихся должно быть уложено достаточное ко­личество матов.

*Вертикальный канат*

Обучение лазанью в три приема лучше начинать из исходного поло­жения сидя на гимнастической скамейке.

Первый прием: вис, согнуть ноги вперед (повыше), захватить канат стопами скрещенных голеней (между подъемом одной («задней») ноги и пяткой другой («передней») и коленями). Второй прием: разгибая ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередно перехватить руками вверх. Овладев захватом ногами (первый прием) можно перейти к. изуче­нию второго приема на двух канатах. До изучения третьего приема сле­дует проверить прочность захвата каната прямыми ногами, для чего ре­комендуется после второго приема поочередно отпускать руки и пере­хватывать ими повыше.

При *лазанье в два приема* на плечевой пояс и руки падает большая нагрузка, технически же этот способ легче. Скорость передвижения квер­ху увеличивается. Как и при лазанье в три приема, большое значение имеет освоение техники захвата каната ногами. ***Лазанье в два приема***

И.п. — вис стоя. Захватить канат правой (левой) рукой вверху, левой (правой) — на уровне подбородка. Первый прием — сгибая ноги вперед, захватить ими канат. Второй прием — выпрямляя ноги и сгибая правую (левую) руку, встать на канате, перехватив одновременно левую (пра­вую) руку вверх.

*Подготовительными упражнениями* могут служить различные спосо­бы лазанья в смешанном висе по лестнице, где можно научить коорди­нированию движений руками и ногами, аналогичным описанным спо­собам лазанья по канату.

***Лазанье по канату на одних руках (мальчики)***

При этом приеме следует научить детей самой рациональной работе рук при влезании; в исходном положении они должны быть максималь­но согнуты перед грудью (локти вниз), при перехвате рука никогда не выпрямляется вверх полностью, а, лишь слегка разгибаясь, захватывает канат примерно на уровне лба или чуть выше. Фактически подтягива­ние совершается все время на обеих руках, а локти работают в области груди. Движение вверх получается равномерное, без остановок и рывков. С целью увеличения времени мышечных напряжений и умения ко­ординировать движения в необычных условиях (в висе на канате) при­меняются так называемые *завязывания.* ***Завязывание стоя***

И.п. - вис стоя сбоку от каната. Движением правой ноги вперед, в сторону и назад обвести канат вокруг ноги таким образом, чтобы канат оказался над стопой и свисал наружу вниз, правую ногу слегка согнуть; подъемом левой ноги (носок на себя) захватить канат снизу скрестно под правой и прижать ногами канат. Левую руку вывести вперед и отвести ее в сторону, после чего канат должен оказаться под левой подмышечной впадиной.

***Завязывание петлей на бедре***

И.п. — вис. Разводя ноги, поднять их и, пропуская канат между ног, сильно зажать его бедрами (ноги скрестить), опуская правую руку, взять ею канат снизу и, подняв его до уровня подбородка, присоединить свободный конец каната к месту хвата левой рукой, соединение захватить левой рукой, образовав петлю. Отпустить правую руку, ноги соединить. Вариант: то же, но в петле — обе ноги.

*Наклонный или горизонтальный канат*

***Лазанье переступанием***

И.п. — смешанный вис поперек, зацепившись пятками. Поперемен­ными и поочередными перехватами ногами и руками передвигаться по канату головой вперед (левую ногу переносить через правую к левой руке и т. д.). Вариант: то же, но зацепляться за канат не пятками, а одной подколенкой (другая нога прямая — продолжение туловища).

*Переползание* имеет большое прикладное значение и развивает силу, выносливость и координацию движений.

Упражнения в переползании изучаются сначала в медленном темпе, по частям, а затем; по мере освоения техники, выполняются быстро. Переползания применяются при преодолении полос препятствий, в под­вижных играх и др. Эти упражнения целесообразно проводить на от­крытых площадках; в различных комбинациях с лазаньем, переноской груза, метанием и другими прикладными видами.

*Переползать можно вперед, назад и* ***в*** *стороны.* Ниже описаны различ­ные способы переползания вперед. При движении назад техника пере­ползания та же; меняется только последовательность и направление дви­жения отдельных частей тела (все выполняется в обратном порядке).

***Переползание на четвереньках***

И.п. — упор стоя на коленях. Одновременно переступить левой ногой и правой рукой на одинаковое расстояние, то же выполнить другой, но­гой и рукой и т. д. (разноименно). Если в одной руке находится палка, веревка или какой-либо другой предмет, то она ставится на кулак. Вари­ант: то же, но переступание правой рукой и правой ногой (одноименно).

***Переползание на получетвереньках***

И.п. - упор стоя на коленях и предплечьях. Техника исполнения ана­логична переползанию на четвереньках, описанному выше.

***Переползание на боку***

И.п. — лежа на левом боку, согнуть левую ногу вперед до отказа (ко­лено на полу), левую руку, согнутую в локтевом суставе, вынести по­дальше от головы, согнуть правую ногу и опереться стопой в пол около подъема левой ноги, правую руку держать произвольно. Опираясь пред­плечьем левой руки и пяткой (или стопой) правой ноги, слегка припод­нять тело и передвинуться вперед к локтю левой руки (левая нога все время остается согнутой), после этого левую руку и правую ногу переме­стить в и. п.

***Переползание по-пластунски***

И.п. — лежа на полу лицом вниз (голову опустить), правую ногу, со­гнутую в колене, подтянуть к себе и прижать ее к полу, спину и таз не поднимать; правую руку согнуть у груди (ладонь на полу), левую руку вытянуть вверх: опираясь внутренней стороной правой ноги и руками, не приподнимаясь, передвинуться вперед, разгибая правую, подтянуть к себе левую ногу, сгибая ее в колене и меняя положение рук.

***Усложнение переползание с грузом на спине***

Упражнения в поднимании груза и передвижении с ним развивают у занимающихся силу, выносливость, равновесие, ловкость и могут поло­жительно влиять на укрепление органов дыхания и кровообращения, для чего при подборе упражнений учитель должен строго придерживаться принципа последовательности в обучении, т.е. постепенно переходить от легких к более сложным упражнениям.

*Упражнения в поднимании и переноске груза* могут выполняться само­стоятельно или включаться в эстафеты, полосы препятствий и подвиж­ные игры.

Во время гимнастических занятий грузом обычно являются сами за­нимающиеся.

***Перенос одного занимающегося*** *двумя*

1. Переносимый ложится на спину. Переносящие становятся сбоку лицом к нему, оба с одной стороны (первый у ног, а второй у туло­вища). Опускаясь на колено, первый берет переносимого под ноги, а второй — под спину и бедра, переносимый обхватывает второго за шею.

2. Переносящие стоят на одном колене лицом друг к другу за пере­носимым, разноименные (дальние от переносимого) руки кладут на плечи друг другу, а свободными руками берут друг друга за за­пястья, на которые и садится переносимый. Он обхватывает пере­носящих за шею и облокачивается на их руки.

3. Переносящие стоят друг перед другом, берут левой рукой запястье своей правой руки, а правой рукой запястье левой руки партнера. Переносимый садится на опущенные и сплетенные руки партне­ров и обхватывает их за шею.

4. Переносящие становятся боком друг к другу на расстоянии шага, держа в опущенных руках палку (ближней к партнеру рукой хва­том снизу, а дальней хватом сверху). Переносимый садится на пал­ку и обхватывает партнеров за плечи.

5. Переносимый ложится на спину. Один из переносящих становит­ся у головы лежащего и, приседая, захватывает, его сгибами лок­тевых суставов под подмышечные впадины, другой, стоя между ног лежащего, спиной к нему, захватывает снаружи локтевыми сгибами рук колени переносимого.

6. Переносящие стоят один за другим. Стоящий сзади кладет руки на плечи партнера и оба приседают. Переносимый стоит сбоку, перекидывает ногу через голову заднего и садится верхом на его руки, держась руками за плечи переднего.

7. Переносящие становятся лицом друг к другу и берутся руками хва­том за запястья, переносимый ложится животом или спиной к ним на руки.

***Переноска одного занимающегося другим***

1. Переносимый садится на спину переносящего и обхватывает его ногами за пояс, а руками за шею, переносящий держит его за бед­ра снаружи.

2. Переносимый стоит в стойке ноги врозь. Переносящий, стоя к нему лицом, берет партнера левой рукой за запястье правой руки, на­клоняется, изнутри обхватывает правой рукой правое бедро пере­носимого и поднимает его на правое плечо. После выпрямления переносящий перехватывает правой рукой запястье правой руки партнера, а левую руку отпускает.

**Запись гимнастических упражнений (по Н.К. Меньшикову)** Существует две формы записи гимнастических упражнений: тексто­вая и графическая, каждая из них, в свою очередь, подразделяется на типы. Так**,** текстовая запись может быть развернутой и сокращенной.

Текстовая развернутая запись построена на использовании гимнас­тической терминологии в полном объеме. Развернутый текст может пред­ставлять собой обобщенную или конкретную запись:

а) обобщенная запись используется в тех случаях, когда необходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания, например, в учебных программах: простые прыжки с пружинного мостика, разноименные перемахи на коне, кувырки;

б) конкретная запись предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов — основных **и** дополнительных.

Текстовая сокращенная запись, в отличие от развернутой, не при­держивается определенных стандартов. Ее можно подразделить на ус­ловную и знаковую:

а) условная запись предполагает сокращение всех или почти всех тер­минов, при этом сокращенные обозначения могут соответствовать не только одному, но и двум-трем терминам развернутой записи, например: Ип - сткнгр ркп - псед рк вп - стк лр лв пр нз-вв, что означает: «Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на по­яс — присед, руки вперед - встать (в стойку), левую руку влево, правую — дугой назад-вверх»;

б) знаковая запись использует для обозначения элементов или со­единений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые ли­нии ит.д.), что удобно для ведения записи упражнений на сорев­нованиях ввиду отсутствия для этого технических средств. Как иусловная, знаковая запись в настоящее время не стандартизиро­вана, т.е. каждый может применять те знаки, которые считает удобными.

На практике чаще всего используется смешанная текстовая, иначе говоря, частично сокращенная запись, которая отличается от разверну­той только тем, что некоторые наиболее часто употребляемые термины записываются сокращенно, например: гимн, гимнастический, упр. — упражнение, эл. — элемент, соед. — соединение. Смешанная запись при­меняется и в печатных изданиях с использованием таких общеизвест­ных и общепринятых сокращений, как:

и. п. — исходное положение;

0. с. — основная стойка; в/ж — верхняя жердь;

н/ж — нижняя жердь разновысоких брусьев.

*Графическая зались* представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста.

Графическая запись подразделяется на три типа:

а) штриховая запись, как наиболее простая и доступная, удобна для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков и последующего пользования ими;

б) полуконтурная запись предполагает несколько более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук, и часто используется для иллюстрации печатных изданий — учеб­ников, методических пособий, специальных журналов и т.п.;

в) контурная запись дает возможность зафиксировать все существен­ные особенности положения тела и его звеньев, такая запись тре­бует навыков рисования.

*Текстовая запись конкретных упражнений*

Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

1. Название упражнения.

2. Исходное положение.

3. Содержание упражнения.

Даже в записи отдельного элемента можно выделить указанные час­ти, например (в скобках — номера частей): опорный прыжок (1) углом (3) с косого разбега (2). Название упражнения обычно представляет со­бой название вида упражнения или вида гимнастического многоборья. Укзывается назначение упражнения, музыкальное сопровождение, на­пример:

Упражнения на брусьях разной высоты для девочек 14-15 лет. Парные общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Перекладина низкая, упражнение для учащихся 6 класса. Упражнение для развития силы разгибателей мьшщ плеча. Опорный прыжок через козла в длину, высота 135 см, мостик в 1 м от снаряда.

Исходное положение указывается обычно в виде сокращения «и.п.», например: и. п. — о. с; и. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. В упражнениях на снарядах в качестве и.п. указывается, из какого поло­жения или с каких движений начинается первый элемент комбинации, например: из виса стоя, из размахивания в висе, с прыжка.

Содержание упражнения записывается поэлементно по правилам гимнастической терминологии. Каждый элемент описывается в следу­ющей последовательности:

1) название положения или основного движения (основной термин); при отсутствии основного термина указывается выставляемое зве­но тела, например: руки, правую руку, левую (ногу);

2) способ выполнения, например: разгибом, махом назад, дугой;

3) другие характеристики элемента, например: пружинящие, про­гнувшись, медленный, двойное, вправо, назад;

4) конечное положение, если это необходимо; статические элемен­ты записываются как конечные положения после выполнения пре­дыдущего элемента (движения), например: перекат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя согнувшись.

При записи элемента основные термины обычно стоят на первом месте. Дополнительные термины могут отделяться от основных запятой, например: стойка, руки вверх; сед, руки на пояс; стойка на коленях, го­лову направо. Если дополнительный термин отражает основную особен­ность самой стойки (в последнем примере — «на коленях»), виса, седа и т.д., а не положение других звеньев, то он не отделяется запятой, даже если является деепричастием, например: вис стоя; упор стоя согнувшись; упор лежа правым боком.

Упражнения могут записываться построчно или непрерывно. При непрерывной записи элементы разделяются знаком тире, например: руки к плечам — руки вверх — дугами наружу руки вниз.

В построчном виде каждый элемент записывается с новой строки. Так записывают вольные упражнения с музыкальным сопровождением или обязательные упражнения в любом виде гимнастического многоборья.-На уроках физической культуры исходное положение для выполнения очередного упражнения не описывается, как в тексте, а даются команды для его изменения, например: упор присев принять! прыжком стойку ноги врозь принять! Изменение положений рук сопровождается коман­дой «ставь». Например: руки вперед ставь! руки в стороны ставь!

Используются также другие глаголы повелительного наклонения, например: наклониться вперед! сесть! повернитесь направо! коснитесь ладонями пола].

*Правила записи общеразвивающих упражнений*

*Запись общеразвивающих упражнений без предмета*

При записи комплекса общеразвивающих упражнений каждое упраж­нение нумеруется римской цифрой. Если упражнению не дается назва­ния, то его заголовком является эта римская цифра. В этой же строчке записывается и.п., а с каждой новой строки — счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия. Например:

IV. И.п. — стойка, руки вверх:

1 — присед, руки вперед;

2 — разгибая ноги, наклон вперед, коснуться ладонями пола;

3 — присед, руки в стороны;

4 — встать, руки вверх.

Из примера видно, что конечным положением в упражнении являет­ся исходное положение.

**3. Легкая атлетика**

Легкая атлетика делится на пять разделов — ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих разделов существуют свои раз­новидности соревновательных упражнений.

*Ходьба —* естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной как большей скоростью, так и специфи­ческой техникой. Спортивная ходьба классифицируется в зависимости от места проведения соревнований (дорожка стадиона, шоссе, дорога). На стадионе скороходы соревнуются на дистанциях 3, 5, 10, 20, 50 км и в часовой ходьбе, а по шоссе на 15, 20, 25, 30 и 50 км. Участники соревно­ваний обязаны придерживаться определенных правил, главные из кото­рых постоянный контакт спортсмена с дорожкой и прохождение верти­кали через прямую не согнутую в коленном суставе ногу.

*Бег* — основной вид легкой атлетики. Бег подразделяется на гладкий (по дорожкам стадиона), с естественными препятствиями (кросс), с ис­кусственными препятствиями (барьерный) и эстафетный.

*Гладкий бег* состоит из спринтерского бега (бег на короткие дистан­ции от 30 до 400 м), бега на средние дистанции (от 500 до 2000 м), стай­ерский (бег на длинные дистанции от 3 до 10 км), на сверхдлинные дис­танции (20,25,30 км, часовой и двухчасовой бег).

*Кросс* по пересеченной местности проводится на разнообразных дис­танциях от 500 м до 14 км, а бег по дорогам (шоссе) на 15, 20, 30, 42 км 195 м (марафон), 100 км, суточный бег.

*Эстафетный бег* может проводиться на коротких дистанциях 4x60, 4x100, 4x200, 4x400 м, на средних дистанциях — 5x500, 3x800, 4x800, 10x1000, 4x1500 м и на смешанных дистанциях — 400 + 300 + 200 + 100 м и 800 + 400 + 200 + 100 м.

*Бег с искусственными препятствиями* включает в себя бег с препят­ствиями (стипль-чез) и барьерный бег. Стипль-чез проводится на дис­танции 1500, 2000 и 3000 м. Барьерный бег осуществляется на дистанци­ях 60, 80, 100, ПО, 200 и 400 м.

*Прыжки* включают в себя упражнения с преодолением длины и вы­соты. Они выполняются с места или с разбега. Прыжки с места не вклю­чаются в программу современных соревнований, а носят прикладной характер.

*Прыжки в длину* выполняются тремя способами — «согнув ноги», «про­гнувшись» и «ножницами»; в высоту — «перешагиванием» и «фосбери-флоп» (ранее использовались «перекат», «волна» и «перекидной»).

*Тройной прыжок* в длину состоит из трех последовательно выполняе­мых прыжков — «скачка», «шага» и «прыжка».

*Прыжок с шестом* выполняется с помощью подвижной опоры (шеста).

*Метания* предназначены для перемещения спортивных снарядов на различные расстояния. Метания классифицируются в зависимости от характера разгона снаряда (по прямой, по кругу с вращением) и спосо­бов их держания. С вращением метают диск, молот, ядро, по прямой — ядро (со скачка), копье, гранату, мяч.

*Многоборья* состоят из нескольких видов легкой атлетики. Название многоборья зависит от количества входящих в него видов.

Обычно в многоборья входят бег, прыжки, метания, что позволяет определить разностороннее развитие спортсмена. Возможны проведе­ния соревнований по троеборью, четырехборью и пятиборью, шестиборью и восьмиборью.

Обучение технике легкоатлетических упражнений проводится в оп­ределенной последовательности. Сначала детей учат принимать целесо­образные исходные положения. При этом обучение исходному положе­нию, как правило, сочетается с выполнением упражнения в целом. Затем дети овладевают направлением основных движений данного дви­гательного действия (например, в беге усвоить прямолинейную поста­новку стоп, высокий вынос бедра маховой ноги), амплитудой движений (например, выносить бедро маховой ноги настолько, насколько это це­лесообразно при данной скорости бега). Почти одновременно с этим ставят задачу выполнять действие свободно, без лишнего напряжения. Большое внимание нужно уделить обучению правильному дыханию. Следует постоянно разъяснять и напоминать детям, что при беге в мед­ленном и среднем темпе выдох должен быть продолжительным и пол­ным, что перед стартом надо сделать несколько глубоких вдохов и выдо­хов. Наконец, в оздоровительном отношении очень важно, чтобы уча­щиеся выполняли большинство упражнений в прыжках и метаниях двусторонне, отталкивались правой и левой ногой, метали правой и ле­вой рукой.

Обучение легкоатлетическим упражнениям нужно организовать так, чтобы упражнение одновременно выполнялось возможно большим чис­лом школьников. Лишь при ознакомлении с новым упражнением мож­но проводить его с несколькими занимающимися в порядке очереди.

Учитель подмечает и устраняет сначала общие для большинства за­нимающихся ошибки, а затем берет под наблюдение то одного, то дру­гого ученика и устраняет индивидуальные ошибки.

Проводят также обучение в составе небольших групп.

*Закрепление навыков в беге на носках.* Бег с постановкой ноги на пере­днюю часть стопы надо проводить в медленном темпе и чередовать с ходьбой, что способствует развитию у учащихся выносливости. Общую длину дистанции постепенно доводят до 300 м (50 и бег, 50 м ходьба и т. д.), а затем отрезки для ходьбы постепенно укорачивают до 2\*0 м. Учи­тель добивается, чтобы дети совершенствовались в технике бега, соблю­дали правильную осанку и равномерное, полное дыхание. *Медленный бег* проводится в начале и в конце урока по 1 —2 мин. Во время бега учитель добивается от ребят хорошей осанки и правильных движений, разъяс­няет детям значение медленного бега для их физического развития.

*Бег с ускорением.* Школьников учат доводить ускорение до относи­тельно быстрого темпа (200-250 шагов в минуту) при длине шага около 130 см с постановкой ноги на переднюю часть стопы. Бег с ускорением выполняют одновременно 4-10 учащихся с высокого старта. Техника бега с ускорением та же, что и при медленном беге, не допускается опускание с носка на всю стопу. Бег с ускорением проводится в начале основ­ной части урока 2—4 раза. При этом разучивается правильное исходное положение высокого старта и замедленное начало бега из этого положе­ния. При каждой пробежке учитель указывает, на каких деталях техники бега необходимо сосредоточить внимание. Во время бега с ускорением необходимо устранять у учащихся следующие ошибки: чрезмерный на­клон туловища вперед (падающий бег) и наклон туловища назад (напря­женный бег); движения почти выпрямленными руками (полезно прове­сти бег, держа кисти рук в петлях скакалки, перекинутой через шею); развертывание носков наружу (провести бег по узкому коридору); нога после отталкивания напряжена и выносится вперед почти выпрямлен­ной в колене (провести бег под уклон, переходящий в бег по инерции до полной остановки на ровном участке дорожки; бег в среднем темпе че­рез набивные мячи и т. п.). Для увеличения длины шагов полезно прово­дить бег с ускорением по дорожке, первые 10 м которой размечены по­перечными линиями или планками.

*Бег с ускорением (совершенствование).* Продолжая совершенствовать бег с ускорением на 30-40 м, нужно добиться, чтобы дети по мере нара­стания скорости бега энергичнее выполняли «задний» толчок и тем са­мым увеличивали длину шагов до 130—150 см (в зависимости от индиви­дуальных особенностей детей). Чтобы лучше выполнять «задний» тол­чок, учащиеся разучивают специальное беговое упражнение — бег прыжками, многоскоки с ноги на ногу. Вначале упражнение проводится через планки или набивные мячи, положенные в 100-120 см один от другого. С небольшого разбега учащиеся проделывают 4-6 шагов-прыж­ков. Постепенно расстояние между мячами увеличивается до 130-150 см. Лучше приготовить несколько полос с различными расстояниями между мячами: на первой полосе по 100 см, на второй — по 110 см, на третьей — по 120 см и т.д. Ученики, успешно преодолевшие первую по­лосу, переходят на вторую и т. д. Через два-три урока каждый школьник найдет наиболее соответствующую его силам полосу. Тогда постепенно увеличивают число шагов-прыжков до 8-10. Как только упражнение ус­воено, ученики выполняют бег прыжками по гладкой дорожке (без на­бивных мячей и планок). Двумя линиями обозначается расстояние, ко­торое следует преодолеть шагами-прыжками. Постепенно это расстоя­ние увеличивается с 6-8 м до 12-14 м. Одновременно школьники упражняются в обычном беге с ускорением на 30 — 40 м. Когда бег прыж­ками хорошо усвоен, они получают новое задание — с небольшого раз­бега выполнить 8—10 шагов-прыжков и, перейдя на обычный бег с уско­рением, пробежать еще 20—30 м. Бег с ускорением повторяется на уроке 3-4 раза с минутными интервалами для отдыха.

*Бег наперегонки с высокого старта.* Высокий старт дети разучивают еще во время пробежек с ускорением на 20-30 м. Принимая высокий старт, ученик ставит сильнейшую ногу (обычно левую) вперед, носком вплотную к .линии старта; другую ногу отставляет на шаг назад, стопы обеих ног параллельны. По команде «Внимание!» тяжесть тела переда­ется на ногу, стоящую впереди, другая нога упирается в грунт передней

частью стопы, обе ноги несколько сгибаются в коленях, туловище на­клоняется вперед, руки сгибаются в локтях, причем рука, противопо­ложная выставленной вперед ноге, выносится вперед, а другая назад. По команде «Марш!» дети начинают бег. После того как дети научатся пра­вильно выполнять старт в беге с ускорением, можно начинать бег напе­регонки. Бег наперегонки проводится на 20—50 м по 2—4 раза в урок. Между забегами на 20-30 м даются перерывы для отдыха 1-2 мин, при беге на 40—50 м (не более двух повторений) — от 4 до 5 мин. Во время бега наперегонки учитель следит за техникой бега. Бег наперегонки луч­ше проводить в конце основной части урока после метаний (прыжков).

*Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.* Бег с пре­одолением препятствий хорошо сочетается с прыжковой подготовкой учащихся. Так, вполне уместно включать в полосу препятствий серию скачков, соответствующих силам ребят, и два-три препятствия, пре­одолеваемых прыжками в «шаге» или «наступая».

*Скачки и прыжки через препятствия* (а также на препятствие и с доставанием рукой высоко подвешенных мягких предметов) выполняются в медленном беге с легкими ускорениями.

Рекомендуются следующие *упражнения в скачках и прыжках.*

1. Скачки на обеих ногах (10-20 подряд), выполняемые с продвиже­нием вперед по прямому направлению (без разметки и по узкому «коридору»); то же, но продвигаться прыжками вперед-наискось вправо и влево (без разметки и через начерченную на земле ли­нию, положенную на пол планку, канат и т.п.); по «кочкам», на­рисованным на резиновых половичках, положенных на пол (рас­стояние между «кочками» 50-120 см); через набивные мячи, барь­ерчики высотой 20-30 см.

2. Прыжки в шаге: через отдельные препятствия (гимнастическая ска­мейка, гимнастический мат в ширину, барьерчик); через 4-6 ба­рьерчиков, пробегая расстояние между каждой парой в два шага, в один шаг (в первом случае прыжок в шаге выполняется то с левой, то с правой ноги, во втором — с одной и той же ноги, либо с пра­вой, либо с левой).

3. Преодоление препятствия (бревна, гимнастической скамейки, на­крытых гимнастическим матом) высотой до 60 см прыжком «на­ступая».

4. Прыжок в шаге с доставанием рукой мягкого предмета, подвешен­ного к баскетбольному кольцу, веревке, протянутой поперек зала. То же, но с ударом по мягкой «планшетке», переворачивающейся через веревку при точном нанесении удара.

*Бег на скорость.* Бег на скорость на 30—60 м повторяется на уроке 2— 4 раза. Сначала дети выполняют бег с целью совершенствования в тех­нике стартового разгона (2—3 раза). Затем проводится бег на скорость в виде соревнования (1—2 раза). *Бег на скорость (совершенствование).* Дети упражняются в беге на скорость с высокого старта на 30—60 м. Обычно на уроке первая пробежка дается на технику с заданием по совершен­ствованию в слабо усвоенных элементах техники бега. Затем проводится бег в виде соревнования или встречной эстафеты. Для устранения оши­бок в скоростном беге учитель использует также бег с ускорением. Про­водить его лучше перед забегами на скорость.

В беге на скорость добиваются увеличения длины шага, для чего школьников учат энергично выполнять задний толчок, дальше вперед посылая при этом колено маховой ноги.

Применяются следующие упражнения: бег с ускорением до 50 м; бег до 20 м на предельной скорости„выполняемый с разбега в 20-30 м; по­вторный бег до 40 и с предельной скоростью (2-3 раза). По мере усвое­ния старта с колодок вводится бег наперегонки на 60 м. Проводя упраж­нения в беге на скорость учитель добивается правильности движений, их ритмичности, свободы. Каждое скоростное упражнение завершается бегом по инерции.

*Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка (закрепле­ние).* Длина полосы препятствий, включающей 2—4 прыжка через гори­зонтальные и вертикальные препятствия, а также одну-две серии прыж­ковых упражнений, не должна превышать 60 м. Преодоление полосы повторяется на уроке 2-4 раза.

Для учащихся рекомендуются следующие *прыжковые упражнения:*

1. Скачки на обеих ногах с продвижением вперед.

2. Комбинации скачков, усложняемые поворотами. Например, с не­большого разбега 4 шага-прыжка с ноги на ногу, 4 прыжка на обе­их, ногах, 2 прыжка на обеих ногах с поворотами по 180°, обыч­ный бег (10—20 шагов) и повторение комбинации.

3. Скачки на обеих ногах, выполняемые на гимнастическую скамей­ку и с нее.

4. Прыжки в «шаге» через препятствия (выполняются через 6—8 ба­рьерчиков, набивных мячей и т. п.) с пробеганием расстояния меж­ду препятствиями в два и один шаг, и также в один толчок (бег прыжками).

5. Прыжки в «шаге» с доставанием рукой высоко подвешенных мяг­ких предметов, с поворотами в сторону толчковой ноги.

6. Прыжок «наступая» (через бревно, гимнастического коня или козла).

*Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка (совершен­ствование).* В число препятствий включают барьеры высотой 50-60 см, «окно», образованное двумя стойками для прыжков и двумя планками, комбинированные препятствия, например барьерчик высотой 30 см и в 60 см от него барьер высотой 60 см (преодолевается далеко-высоким прыжком), гимнастическая скамейка (поперек) ив 100 см от нее планка на высоте 100 см (толчком одной ноги о скамейку прыжок согнув ноги через планку) и т.п. Препятствия желательно разнообразить, подбирая их с учетом сил и подготовленности детей. В полосу препятствий реко­мендуется также включать препятствия, требующие изменений направ­ления бега.

В упражнения прыжковой подготовки вносятся следующие услож­нения:

1. Увеличивается число скачков, выполняемых с полной мощностью, до 15-29 подряд.

2. Скачки на двух ногах выполняются как на прямых ногах, так и в глубоком приседе (15-20 подряд); включаются комбинации этих прыжков, например 8 скачков на прямых ногах, 8 в приседе.

3. Вводятся прыжковые упражнения, хорошо усвоенные детьми при обучении их прыжкам в длину и высоту с разбега, например прыж­ки «в шаге» с доставанием коленом ладони помощника учителя, поднятой на уровень пояса — груди прыгающего; прыжки с доста­ванием головой высоко подвешенного мяча, флажка.

*Бег со средней скоростью* применяется для совершенствования в тех­нике и развития выносливости. В программе предусматривается скорость бега 5—6 м/сек. Это большой диапазон: при скорости 5 м/сек ученик про­бежит 60 м за 12 сек, а при скорости 6 м/сек — за 10 сек. Для отстающих в физическом развитии ребят скорость в 12 сек на 60 м близка к предель­ной. Поэтому рекомендуется распределить учащихся на команды по си­лам для проведения бега со средней скоростью.

*Низкий старт.* Сначала дети усваивают старт с опорой на одну руку, затем знакомятся с низким стартом, выполняя команды «На старт!», «Внимание!» и «Марш!». При обучении старту с опорой на одну руку рекомендуются следующие приемы. На площадке наносят стартовую линию длиной 10-15 м; в 15 см от нее — вторую, а в 30 см за ней — третью. За третьей линией в шеренге стоят 10—15 учащихся. По команде «На старт!» они делают 2—3 глубоких вдоха и выдоха. Затем ставят носок левой (правой) ноги вплотную ко второй линии, носок правой (левой) — к третьей линии, опускаются на одно колено и опираются руками о грунт на ширине плеч у стартовой черты. По команде «Внимание!» ученики поднимаются в положение старта с опорой на одну руку.

*Низкий старт и стартовый разбег.* Школьники учатся низкому стар­ту со стартовых колодок или заменяющих их приспособлений (напри­мер, отталкиваясь ногами от врытых в землю брусков, кирпичей и т. п.). Передняя колодка устанавливается под углом 45° на расстоянии длины ступни от линии старта; вторая колодка, имеющая угол 70°, ставится сзади на расстоянии длины голени и в сторону на ширину ступни. В положе­нии «на старт» колено ноги, находящейся сзади, должно быть против носка ступни, упирающейся в переднюю колодку. Объяснив и.показав, как устанавливать колодки, учитель демонстрирует выполнение коман­ды «На старт!». Затем по команде учителя 4—6 школьников устанавлива­ют колодки и пробуют выполнить команду «На старт!», учитель при этом проверяет каждого ученика. Затем упражнение повторяется, но теперь установка в исходное положение завершается выполнением команд «Внимание!» и «Марш!».

Первые старты даются на расстояние 15 м, повторяются 4—6 раз. На последующих уроках длина стартового разбега увеличивается до 25— 30 м. В каждом забеге принимают старт 4—6 учащихся.

*Эстафетный бег.* Рекомендуется обучать передаче эстафетной палоч­ки без перекладывания из руки в руку после ее приема. Обучение начинают с передачи на месте, в парах. На следующем уроке передачу эста­фетной палочки выполняют сначала в движении шагом, а потом в мед­ленном беге. С этой целью класс делится на 3-4 команды, которые ста­новятся на круговой дорожке по линиям этапов (число этапов при пер­вых передачах должно быть равно числу участников в команде). На линии этапа участники из разных команд должны быть разомкнуты по фронту на большой шаг. Внимание передающих палочку сосредоточивается на том, с какой стороны подходить к' партнеру, если палочка в левой руке, и с какой, если она в правой. Принимающие эстафету должны своевре­менно сообразить, какую руку отвести назад в зависимости от того, как несет палочку передающий. В дальнейшем проводят соревнования в эс­тафетном беге. Длина этапов — от 20 до 30 м, при одновременном учас­тии двух-трех команд по 8-10 человек в каждой. Эстафетный бег повто­ряется на уроке 4-6 раз.

*Эстафетный бег (совершенствование).* Передача эстафетной палочки проводится в зоне передачи. Для приема эстафетной палочки очередной участник выходит на беговую дорожку и становится у черты, обознача­ющей начало зоны передачи. Вторая черта, показывающая конец зоны, наносится поперек дорожки сначала в 10 м от первой (на 10 м ближе, чем указано в правилах по легкой атлетике). Если один из участников догонит другого на своем этапе, то обходить соперника следует справа.

*Бег в среднем темпе.* Темп бега должен быть таким, чтобы учащиеся могли легко выполнить учебные нормативы по кроссу. На первых трех-четырех уроках I четверти нужно подготовить школьников к бегу в сред­нем темпе. Для этого служит бег в медленном темпе, проводимый в на­чале урока. Девочки на первом уроке бегут 2 мин, на четвертом уроке — 3 мин; мальчики соответственно 3 и 5 мин. В дальнейшем продолжи­тельность медленного бега-разминки уменьшается до полутора-двух минут (для мальчиков и девочек). Чтобы школьники хорошо усвоили соответствующую их силам скорость бега в среднем темпе, полезно по­вторять бег по отрезкам дистанции одной и той же длины (для девочек 100-150 м, для мальчиков 150—200 м). Число повторных пробежек уве­личивается от двух до четырех. Время пробегания отрезков устанавлива­ется исходя из учебных нормативов и индивидуальных особенностей школьников. Поэтому упражнения в беге в среднем темпе проводятся по командам, составленным примерно из равных по силам учащихся. Обычно создают по три-четыре команды девочек и мальчиков.

*Бег на короткие дистанции* характеризуется выполнением кратковре­менной работы максимальной интенсивности. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на четыре части: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Начало бега (старт) выполняется с максимальными усилиями. Наиболее выго­ден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом от­резке дистанции достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упо­ра ногами при старте применяется стартовый упор или колодки. В зави­симости от длины тела и особенностей техники бегуна передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы от линии старта, а задняя —

1,5 стопы от передней. По команде «На старт!» бегун подходит к колод­кам и приседает, ставит руки на дорожку. Затем стопой одной ноги упи­рается в опорную площадку задней колодки, стопой другой — в пере­днюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки позади стартовой черты на ширине плеч или не­много шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы (большие пальцы обращены друг к другу) и выпрям­лены в локтях, голова удерживается прямо, масса тела частично перене­сена на руки. По команде «Внимание!» учащийся поднимает таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямля­ет. По команде «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами и вы­полняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Стартовый разбег выполня­ется на первых 10—14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун набирает наивысшую скорость. На первых двух — четырех шагах актив­но выполняет маховые движения ногами при мощном отталкивании. Длина шага постепенно возрастает. Она во многом зависит от индиви­дуальных особенностей бегуна, силы ног, длины тела, физической под­готовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной. Туловище при этом постепенно выпрямляется, движение рук достигает максимальной амплитуды.

*Бег по дистанции.* Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов. Важную роль при этом играет быс­трый вынос бедра вперед — вверх, что позволяет поставить ногу на до­рожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, уче­ник должен с первых занятий стремиться держаться на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки. Энергичная работа рук не дол­жна вызывать подъем плеч и сутулости спины. Финиширование — это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Финишную линию про­бегают с полной скоростью.

*Бег на средние и длинные дистанции* начинается с высокого старта. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта и занимают наи­более выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стар­товой линии толчковую ногу, отставляя другую назад на расстоянии од­ной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Противоположная\* выстав­ленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, несколько увели­чивается длина шагов, и ученик переходит к свободному бегу по дистан­ции. Во время бега туловище находится почти в вертикальном положе­нии, взгляд устремлен вперед, плечевой пояс и руки движутся легко и без напряжения. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дис­танции уменьшаются. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последу­ющим перекатом на всю стопу, при беге на длинные дистанции — на всю стопу или с пятки. Существенное значение в беге на средние и длин­ные дистанции имеет ритм дыхания. Он должен быть естественным и индивидуальным для каждого. Дышать надо носом и ртом одновремен­но. При беге по повороту бегун несколько наклоняется влево, стопа пра­вой ноги ставится носком внутрь, правая рука работает более активно, чем левая.

При обучении технике бега уместно использование бега по разметке, через набивные мячи, гимнастические палки, бега в упоре (о гимнасти­ческую скамейку) и так далее, используя специальные легкоатлетичес­кие упражнения.

Последовательность обучения

1. Ознакомление с основами техники бега, периодами и фазами дви­жений по рисункам, схемам.

2. Освоение техники бега по прямой.

3. Обучение техники бега по повороту: бег по кругу, многократное пробегание отрезков по прямой с входом в поворот, бег по пово­роту с выходом на прямую.

4. Освоение техники высокого старта и стартового разбега.

5. Освоение техники низкого старта и стартового разбега: опробова­ние вариантов стартов с колодок; выталкивание с колодок с при­землением на руки; бег под планку или веревочку, ограничиваю­щую преждевременное выпрямление; выполнение низких стартов и стартового разбега без сигналов и по командам; низкие старты и разбег с преодолением сопротивления партнера, низкий старт из различных исходных положений.

6. Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции: бег по инерции после разбега, переход к свободному бегу по инерции после старта, наращивание скорости после свободного бега по инерции.

7. Освоение техники низкого старта на повороте.

8. Обучение финишному броску на ленточку.

9. Совершенствование техники бега в целом; выполнение специаль­ных упражнений; бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег прыжками и др.

*Прыжковая подготовка.* Среди упражнений прыжковой подготовки особое значение получают: многоскоки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, высокие выпрыгивания из приседа, бег с вращением короткой ска­калки, высокие подскоки с двойным кружением короткой скакалки. Все эти упражнения полезны как мальчикам, так и девочкам. Различия бу­дут лишь в дозировке: для мальчиков до 50 повторений скачков в серии, для девочек до 30 повторений. Число серий в уроке: для мальчиков — от 3 до 6, для девочек — от 2 до 4.

На первых этапах обучения прыжку в высоту используются резинки, натянутые поперек зала, и установленные торцом друг к другу несколь­ко гимнастических скамеек. На них выполняются: перешагивание, напрыгивание, спрыгивание и другие упражнения. Обучение технике прыжков в высоту необходимо вести на небольшой высоте, организуя

несколько мест для прыжков, формируя группы по физической подго­товке учащихся. При совершенствовании прыжка в высоту учащиеся де­лятся на несколько групп. Учитель работает рядом со слабой группой.

*Основные задачи обучения прыжкам:* закрепить навыки мягкого при­земления; научить правильно отталкиваться в прыжках в длину с неболь­шого разбега; научить отталкиванию при прыжках в высоту с прямого разбега.

***Прыжки в длину***

*Разбег и отталкивание в прыжках в длину.* В начале обучения приме­няют: упражнения, имитирующие отталкивание; прыжки в длину с не­большого разбега (2-4 шага); прыжок с небольшого разбега с доставанием коленом маховой ноги мяча, укрепленного на палке или удержи­ваемого учителем на высоте пояса (груди) ученика; прыжок на плоское препятствие высотой 48-60 см с приземлением в положении широкого выпада; прыжок в шаге через маленький барьерчик (высота 20-30 см), установленный в 60-70 см от места отталкивания; приземление в поло­жении широкого выпада в яму с песком и другие упражнения.

*Отталкивание* в этих упражнениях выполняют как правой, так и ле­вой ногой.

*Приземление в прыжках в длину с разбега.* Учитель следит за тем, что­бы учащиеся во время приземления ставили ступни параллельно, при­мерно на ширине плеч, мягко приседали, вынося при этом руки вперед.

*Прыжки в высоту с прямого разбега* имеют целью выработать у уча­щихся сильный, технически правильный толчок, а также полет в направ­лении, точно продолжающем линию разбега.

Дети овладеют техникой отталкивания только тогда, когда научатся выполнять «подсед» на последних двух шагах разбега.

Подводящими упражнениями к овладению «подседом» служат прыж­ки в высоту с прямого разбега, выполняемые в специально подготовлен­ной обстановке: разбег в 3—4 шага по горизонтальной поверхности, пос­ледний шаг и толчок от удлиненного гимнастического мостика (длина 140-150 см, высота 20-30 см).

Рекомендуются также следующие упражнения: имитация отталкива­ния; прыжок с разбега в 1-3 шага, отталкиваясь в обозначенной на полу зоне (прыгнуть вверх с высоко поднятой маховой ногой, приземлиться в пределах зоны на толчковую ногу); прыжок через планку с высоким вы­носом свободно выпрямленной маховой ноги; приземление на обе ноги не дальше, чем в 100 см от планки (провести поперечную черту).

*Прыжки в высоту с прямого разбега* дети выполняют, сначала оттал­киваясь от удлиненного гимнастического мостика, потом — от обычно­го мостика, наконец — от резинового половичка, положенного на пол (или с грунта на площадке).

*Прыжки в длину с разбега (1этап).* Учащиеся совершенствуются в тех­нике отталкивания, выполняя прыжок с разбега в 6 — 8 шагов (без точ­ного попадания на брусок). Выполняются варианты прыжков в «шаге» (через барьерчик, на плоское возвышение, с доставанием коленом мяча, ладони помощника и т.п.). Одновременно начинается разучивание прыжка способом «согнув ноги» с разбега в 4—6 беговых шагов с точным попа­данием на брусок.

Можно рекомендовать следующие упражнения:

1. На расстоянии 3,6; 4,0 и 4,4 м от бруска проводят три линии попе­рек дорожки. Ученики выполняют прыжки, стремясь точно по­пасть на брусок той ногой, которую указал учитель. Сначала дети разбегаются от первой линии, потом от второй и, наконец, от тре­тьей. Разбег производится обязательно в четыре беговых шага. От каждой линии учащиеся берут разбег и выполняют прыжок 2—3 раза. Учитель подмечает, какая длина разбега наиболее подходит каждому ученику. Перпендикулярно к бруску на дорожку кладут контрольную планку. Ученики выполняют четырехшаговый раз­бег и прыжки начиная от первого, затем от второго и т. д. ромбов. Каждый ученик с помощью учителя выбирает и запоминает ромб, от которого ему удобнее выполнять четырехшаговый разбег с точ­ным попаданием ногой на брусок для отталкивания.

2. Прыжки сточным попаданием ногой на брусок с четырех шагов разбега.

3. Прыжки с точным попаданием на брусок е шести шагов разбега. Начало разбега обозначают тремя поперечными линиями, прове­денными в 6; 6,5 и 7 м от бруска.

Учащиеся должны запомнить, что при толчке левой ногой надо на­чинать разбег с правой и наоборот.

Учитель добивается, чтобы учащиеся разбегались широким шагом с постановкой ноги на переднюю часть стопы, сохраняя вертикальное по­ложение туловища на последнем шаге, чтобы этот шаг не был чрезмерно растянут. Отталкивание должно сочетаться с высоким выносом бедра маховой ноги и взлетом в положении широкого бегового шага (выпада).

*Прыжки в длину способом «согнув ноги».* В прыжке способом «согнув ноги» присутствуют четыре взаимосвязанных фазы прыжка — разбег, отталкивание, полет, приземление. Разбег (25—30 м) выполняется с по­степенным ускорением. По мере ускорения наклон туловища постепен­но уменьшается, и к концу разбега тело принимает вертикальное поло­жение. Готовясь к отталкиванию, прыгун несколько увеличивает длину последних 3 — 4 шагов и как бы подседает в момент предпоследнего, самого большого шага. Последний шаг несколько короче предыдущего. Это позволяет прыгуну ускорить постановку толчковой ноги на брусок. Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: махо­вая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед — вверх до го­ризонтального положения бедра; плечи поднимаются, руки делают энер­гичный взмах (одна — вперед и несколько внутрь, другая — в сторону назад). Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах. В фазе полета сохраняется устойчивое вертикаль­ное положение тела. Во избежании вращательного движения тела (впе­ред и в сторону толчковой ноги) необходимо несколько дольше задер­жаться в положении «шага» в воздухе. Во второй половине полета прыгун подтягивает толчковую ногу к маховой, поднимает колени к груди и опускает руки вперед — вниз или оставляет их вытянутыми вперед. При­земляться нужно одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземле­ние заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или паде­нием вперед в сторону. В момент касания песка пятками ноги несколько разведены, и как только получат упор, сгибаются в коленях. Плечи и руки посылаются вперед, чтобы избежать падения назад.

Последовательность обучения

1. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: из и.п. одна нога, согнутая в колене, на скамейке; другая, опорная, вып­рямленная на полу, выпрыгивание вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой положения ног и т.д.

2. Совершенствование техники разбега: специальные упражнения бе­гуна, старты, ускорение, определение длины разбега, установка контрольных отметок.

3. Овладение техникой отталкивания в сочетании с разбегом и поле­том в шаге.

4. Овладение техникой полета в шаге.

5. Совершенствование техники прыжка в целом.

*Прыжки в длину с разбега (II этап).* Внимание учащихся сосредото­чивается на том, чтобы разбег, толчок и взлет выполнялись не только правильно по форме, но и ритмично, свободно. Длина разбега вначале не более 8—10 м, а затем постепенно доводится до 15—18 м. При таком разбеге не следует требовать точного попадания ногой на брусок для от­талкивания. Прыжки с точным попаданием на брусок проводятся сна­чала с разбега в 4 шага, потом в 6, 8 и 10 беговых шагов. При выполнении прыжков учитель следит за тем, чтобы во время отталкивания школьни­ки делали энергичный мах руками, с большой амплитудой. Для закреп­ления этих движений полезно проводить бег в среднем темпе с прыжка­ми через маленькие барьерчики на каждый второй шаг. После закрепле­ния навыков отталкивания в урок включают упражнения, подводящие учеников к овладению техникой приземления с «выбрасыванием» ног вперед. Для этого рекомендуется в 160 см от бруска для отталкивания протягивать поперек ямы резиновый шнур (веревочку, планку) на вы­соте 30 см. Дети в полете должны поднять ноги вперед, чтобы преодо­леть это препятствие, а потом уже приземлиться. Резиновый шнур по­степенно относится все дальше и дальше от места отталкивания.

*Прыжки в длину с разбега ПН этап).* Школьников учат правильно выполнять следующие элементы прыжка:

1. В ритмично ускоряющемся разбеге в 15—20 м «подседать» на пос­ледних двух шагах, для чего несколько больше сгибать на опоре маховую ногу в последнем шаге, слегка задерживать отталкивание ею, быстро ставить пятку толчковой ноги на грунт и сейчас же, опустив стопу на весь след, начинать отталкивание.

2. После сильного и правильного отталкивания в первой трети поле­та выдвинуть таз вперед, прогнуть поясницу и слегка отклонить туловище назад. Это движение сначала выполняется в прыжке «в шаге», затем в прыжке «согнув ноги». 3. Во второй трети полета принять положение, напоминающее стой­ку на одном колене без наклона туловища вперед, опустить руки вниз; продолжая движение в третьей части полета, разогнуть ноги вперед, отвести руки назад и приземлиться с небольшим накло­ном туловища вперед; завершить приземление мягким приседа­нием и энергичным махом рук вперед. Полезно на нескольких уроках предложить школьникам отталкиваться от удлиненного гимнастического мостика. Это увеличит полет и позво­лит лучше овладеть указанными движениями. Затем длина разбега по­степенно увеличивается до 18—22 м, и учащиеся выполняют прыжок «согнув ноги», следя за всеми движениями. Прыжки на результат дают­ся после того, как сочетание разбега, отталкивания, полета и приземле­ния будет в основном правильным.

*Прыжки в длину с разбега (совершенствование).* Обучение разметке разбега проводится на одном уроке. Разметка разбега производится следующим образом. Ученик становится толчковой ногой на отметку, сделанную в 20-25 м от бруска, и начинает разбег. Бежать надо привыч­ным шагом, выработанным при упражнениях в беге с ускорением. Если толчковая нога переступит через брусок, то отметка в начале разбега ото­двигается на соответствующее расстояние назад; если же толчковая нога не дошла до бруска, отметка переносится вперед. Сделав 3-4 пробных разбега, каждый ученик устанавливает наиболее удобную для него дли­ну разбега. Расстояние от отметки до бруска надо промерить (рулеткой, ступнями), чтобы не тратить время в дальнейшем на определение нача­ла разбега.

В технике прыжка в длину школьники совершенствуются, выполняя сначала 4-6 прыжков без точного попадания на брусок, а затем еще 6-8 прыжков с точным отталкиванием от бруска.

При обучении прыжкам в длину наибольший эффект дает поточно-групповой способ организации занятий. Оборудование нескольких мест занятий дает учащимся возможность многократного выполнения зада­ния, возможность повысить плотность.

Уместно использовать подводящие упражнения, проведение прыж­ков с укороченного и удлиненного разбега, прыжки через вертикальные препятствия, установленные на различных расстояниях от места оттал­кивания.

*Прыжки в высоту*

*Прыжки в высоту с разбега (I этап)*

Последовательность обучения

1. Определение у занимающихся толчковой ноги (переступание че­рез различные предметы, перепрыгивание с разбега (2—4 шага) через легкодоступное препятствие с маховой ноги).

2. Обучение отталкиванию и ритму разбега: из положения стоя в шаге, толчковая нога прямая впереди с постановкой на всю стопу, маховая сзади, согнутая в колене. За счет разгибания маховой ноги про­двинуть тело вперед вверх и, выполнив отталкивание и движение маховой ногой и руками, оттолкнуться строго вверх. Выполнить предыдущее упражнение с двух шагов по меткам из положения стоя в шаге, толчковая нога впереди. С 3-4 шагов ходьбы попасть тол­чковой ногой на метку и оттолкнуться вверх. Постепенно увели­чить количество шагов (до 7-9), оттолкнуться вверх и приземлиться на толчковую ногу.

3. Обучение основным движениям прыгуна над планкой. Из исход­ного положения стоя боком к планке, установленной на уровне коленей, маховая нога сзади на носке, махом одной и толчком опорной ноги перепрыгнуть через планку способом «перешагива­ние». Это же упражнение, но при опускании маховой ноги за план­ку развернуть ее носком вовнутрь. Это же упражнение, но при пе­ренесении толчковой ноги через планку развернуть ее носком наружу.

4. Установить индивидуальный угол разбега и его длину.

5. Совершенствование техники прыжка путем многократных прыж­ков через планку, установленную на малой, средней высоте.

6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту. Обучая прыжку в высоту способом «перешагивание», следует прежде

всего ознакомить детей с движениями ног при переходе через планку, применяя серию прыжков через веревочку, натянутую на высоте 30—40 см. Затем приступают к обучению разбегу и толчку. Для освоения этих движений используют прыжок перешагиванием с трех шагов разбега по линии, проведенной под углом 35-45° к планке, высота 50-60 см. Ос­новное внимание уделяют выработке прямолинейного разбега (ступни ставят вдоль линии разбега прямо без разворота носков), правильного отталкивания с энергичным выносом маховой ноги примерно до гори­зонтального положения параллельно планке, а также приземлению на маховую ногу на проведенную на мате черту, продолжающую линию раз­бега. После этого внимание учеников переключается на длину шагов при разбеге: длина первого шага равна примерно длине трех ступней (60— 70 см), второго — четырех-пяти (90-110 см). Соответственно поперек линии разбега наносятся две поперечные черточки (третью черточку за­меняет овал, обозначающий место толчка). Дети выполняю-» прыжки, ставя ступни по разметке.

*Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (П этап).* Вна­чале внимание учеников сосредоточивается на форме движений во вре­мя разбега в три шага: первый шаг — с высоким выносом бедра; вто­рой — широкий, почти без выноса бедра, ступня проносится невысоко над землей, при постановке на грунт маховой ноги туловище принимает вертикальное положение; третий — несколько задерживая отталкивание маховой ногой, проталкивают ею таз вперед и ставят толчковую ногу по­дальше вперед с пятки на весь след. Благодаря этому движение таза впе­ред обгоняет движение плеч и туловище получает наклон назад. Из это­го положения и производится отталкивание. Первый шаг разбега короткий, второй самый длинный, третий — на полступни короче второго. Дети осваивают сначала форму движении и длину шагов разбега. Затем внимание переключается на ритм движений. Быстрота первых двух ша­гов примерно одинакова, а последний шаг производится почти вдвое быстрее. Устанавливая длину разбега, нужно внимательно следить за ритмом шагов. Если в, каком-либо шаге ритм резко замедляется, то, зна­чит, длина этого шага слишком велика. Как только ритм разбега усвоен, учитель объясняет и показывает поворот туловища к планке после пере­носа через нее маховой ноги. При этом движении таз уводится от план­ки, что позволяет взять большую высоту. Учащиеся пробуют выполнять поворот над планкой сначала в прыжках на высоте 50—60 см, а затем на большей высоте.

*Прыжки в высоту способом «перешагивание» (Ш этап).* Учащиеся са­мостоятельно размечают свой разбег в 5—7 шагов. В прыжках они со­вершенствуются в ритме разбега и отталкивания, при переходе через планку овладевают наклоном туловища вперед после взлета, когда махо­вая нога, поднимается над планкой.

*Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (совершенство­вание).* Новыми элементами для учащихся здесь будет ритм разбега в 5-6 шагов и сочетание более быстрого разбега с отталкиванием. Первые три шага (при разбеге в 5 шагов) выполняются с высоким выносом бед­ра. Четвертый шаг самый длинный: во время него нога невысоко над землей выносится ступней вперед. Пятый — толчковый шаг. Полезно проводить прыжки, обозначая ритм разбега хлопками, ударами в бу­бен и т.п. На первых трех шагах ритм учащается, четвертый делается чуть медленнее третьего, пятый, «толчковый» шаг — самый быстрый. Нужно иметь в виду, что ускорение в ритме шагов разбега индивидуально у каж­дого школьника. Необходимо избегать чрезмерного ускорения, при ко­тором у ученика нарушается правильность движений. Чтобы учащиеся научились сочетать разбег с отталкиванием, скорость разбега нужно уве­личивать постепенно.

Во время взлета при прыжках в высоту 110 см и выше необходимо следить, чтобы толчковая нога свисала вниз до тех пор, пока маховая нога не начнет опускаться за планкой. Если при высоком прыжке толч­ковая нога делает мах, прежде чем маховая нога начнет опускаться, то ученик опрокидывается назад и может упасть на спину.

*Прыжки в высоту способом «перекидной» (для мальчиков).* Как и в прыж­ках способом «перешагивание», основное внимание уделяют разучива­нию разбега в 5 шагов, отталкиванию и приземлению. Следует упорно добиваться четкого приземления на маховую ногу с опорой у ее носка одноименной рукой. При этом тело прыгуна должно быть повернуто грудью к планке. Приземление завершается сгибанием опорной ноги, падением на бок с высоко поднятой в сторону толчковой ногой.

*Метание*

Упражнения с мячами способствуют совершенствованию координа­ции движений, развивают глазомер и чувство расстояния, укрепляют основные мышечные группы, особенно мышцы рук и плечевого пояса.

В упражнениях с мячом два основных двигательных действия - *бро­сание,* в том числе и *метание,* и *ловля.* Обучение им осуществляется па­раллельно. Следует учитывать, что метать малый мяч легче, чем боль­шой, а ловить - наоборот.

При обучении бросанию мяча и его ловле организация урока может быть различной. Вначале можно предложить учащимся упражняться с мячом самостоятельно, затем в парах и, наконец, в небольших группах.

*Метание способом «из-за спины через плечо»* с места выполняется сле­дующим образом. Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из ис­ходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить впра­во. Затем, пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище, и ноги вып­рямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище на­клоняется вперед, левая рука отводится назад, а правая свободно про­должает двигаться вперед-вниз.

Для изучения техники метания применяют следующие упражнения: метание малого мяча на дальность отскока; броски большого мяча дву­мя руками из-за головы; броски малого мяча в стену из положения ноги врозь; тренировка в принятии положения «натянутого лука» (без мета­ния) и т.д.

Метание мяча полезно проводить по узким вертикальным целям, на­пример, попадать в «дверь», обозначенную двумя стойками для прыж­ков, двумя канатами для лазанья в гимнастическом городке и т. п. Такие мишени побуждают ученика правильно проносить руку над плечом в финальном усилии. Метание мячей полезно проводить и через высокое препятствие, например, через баскетбольный щит, гимнастический го­родок.

*Метание с разбега.* Прежде чем разучивать технику метания с трех шагов разбега, следует потренироваться в метании с одного шага.

Исходное положение: левая нога свободно отставлена назад на но­сок, вес тела на правой; рука с мячом (гранатой) согнута у правого плеча. Делая шаг вперед с левой ноги и поворачивая туловище направо, при­нять исходное положение к броску. Бросок выполняется так же, как в метании с места, но с большей энергией. Бросок завершается скачком вперед на правую ногу (для удержания равновесия). Метание с трех ша­гов разбега выполняется из такого же исходного положения. Сделать простой шаг левой ногой вперед, потом скрестный шаг правой ногой, наконец третий шаг левой ногой в исходное положение к финальному усилию. В этом положении без задержки выполнить бросок мяча, а пос­ле него — скачок вперед на правую ногу. Вначале бросок имитируют (3— 5 раз), затем то же самое повторяют с мячом (гранатой), добиваясь боль­шей быстроты выполнения скрестного шага с разворачиванием во вре­мя него ступни правой ноги носком наружу и наклоном туловища вправо.

В дальнейшем на каждом уроке, включающем метание, школьники вы­полняют 1—2 подводящих упражнения к метанию с места, исправляют ошибки в броске, метают на дальность с одного и трех шагов разбега.

*Метание с трех шагов разбега.* Полезно поупражнять учащихся в ме­тании мяча по «коридору» шириной 5 м. Это приучает детей к точности в движениях броска. На отдельных уроках рекомендуется проводить ме­тания с размеченного разбега. На дорожке разбега поперечными черта­ми обозначаются три шага разбега (длина первого и второго шага около 80 см, третьего — около 90 см). От черты, обозначающей место поста­новки носка левой ноги в исходное положение к броску, до линии мета­ния должно быть не меньше 1 м. Это приучает детей подавать тело во время броска вперед-вверх и после броска смело выполнять скачок впе­ред на правую ногу.

*Упражнения в толкании набивного мяча.* Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в парах, втроем, вчетвером (в зависимости от числа мячей на класс; можно использовать и баскетбольные, футбольные).

С целью развития скоростно-силовых качеств рекомендуются следу­ющие упражнения:

1. Толчок мяча двумя руками от груди. В исходном положении ноги согнуты в коленях, локти разведены в стороны, большие пальцы поддерживают мяч снизу, остальные — с боков. Во время броска ноги резко выпрямляются, ученик поднимается на носках, руки стремительно разгибаются в локтях вверх-вперед, кисти, повер­нутые ладонями наружу, хлещущим движением выталкивают мяч.

2. Толчок мяча от груди одной рукой выполняется с поворотом туло­вища из стойки ноги врозь. Готовясь к броску правой рукой, уче­ник полуприседает и поворачивает туловище вправо; во время броска резко разгибает ноги в коленях, передает вес тела на левую ногу, поворачивает туловище налево и выталкивает мяч правой рукой (кисть повернута ладонью наружу).

3. Толчок мяча из исходного положения стоя боком к направлению предстоящего броска. Мяч летит на широко разведенных пальцах повернутой вперед-вверх ладонью кисти правой руки и касается шеи и левой щеки; левая рука слегка придерживает мяч спереди и сверху. Резко разгибая левую ногу в колене, выпрямляя туловище и поворачивая его вокруг левого плеча, толкнуть мяч вперед-вверх (под углом 45°). Это упражнение дети выполняют 6—10 раз правой рукой, а потом левой рукой.

*Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с разбега в пять ша­гов.* Во время четырех шагов выполняется замах, пятый шаг — тормозя­щий скачок вперед на правую ногу после броска. Шаги разбега должны быть энергичными, нога ставится с пятки на весь след. С самого начала необходимо учить школьников выполнять разбег с таким расчетом, что­бы на четвертом шаге ступня левой ноги находилась в 120-130 см от ли­нии метания.

Перед разбегом ученик стоит на левой ноге, отставив правую назад на носок и держа мяч в согнутой правой руке перед правым плечом на

уровне глаз. Делая шаг вперед с правой ноги, он слегка поворачивает плечи направо и по кратчайшему направлению отводит кисть с мячом назад (немного за правое плечо). Во время второго и третьего скрестного шага плечи почти полностью поворачиваются направо, рука с мячом разгибается в сторону, все тело получает наклон вправо. На четвертом шаге ученик занимает исходное положение к финальному усилию: ле­вая нога далеко выставлена вперед, правая — слегка согнута в колене и развернута носком наружу, туловище свободно наклонено вправо, рука с мячом отведена в сторону, чуть согнута в локте и повернута ладонью кверху. Не задерживаясь в этом положении, ученик выполняет бросок мяча и затем скачок вперед с левой ноги на правую. Разбег разучивается сначала в несколько замедленном темпе, затем скорость его от урока к уроку возрастает. Как только учащиеся освоят разбег в пять шагов, мета­ние выполняют по «коридору» шириной 10 м, обозначенному флажка­ми или ясно видимыми линиями.

Метание способом «из-за спины через плечо» выполняется при боль­шей скорости разбега. Все юноши должны овладеть техникой метания с 7 шагов разбега, девушки могут ограничиться и 5-шаговым разбегом. При метании с 7 шагов разбега два первых шага (предварительные) служат для набора скорости; ученик при этих шагах держит мяч в исходном по­ложении (у правого плеча); в течение следующих четырех шагов произ­водится замах и бросок, а 7-й шаг — это скачок с левой ноги на правую. Схема движений замаха и броска та же, что и в метании с 5 шагов. Разли­чие заключается лишь в том, что вследствие большей скорости разбега ученик в исходном положении к финальному усилию дальше вперед выставляет левую ногу. При этом может возникнуть ошибка: правая нога чрезмерно сгибается в колене, левая также сгибается при движении ту­ловища вперед и бросок мяча выполняется на согнутых ногах.

**Организация и правила соревнований по легкой атлетике**

Всоответствии с Правилами соревнований по легкой атлетике в слу­чае проявления недисциплинированности, грубости, некорректного по­ведения участнику делается предупреждение (желтая карточка) и фик­сируется в протокол. При повторном нарушении он может быть дисква­лифицирован (красная карточка).

Участники соревнований по легкой атлетике не могут пользоваться помощью лиц, находящихся на месте проведения соревнований. При нарушении этого положения участнику делается предупреждение (жел­тая карточка).

Участник соревнований должен являться на место сбора для регист­рации, которая проводится: для бегунов, метателей, прыгунов в длину и тройным — за 20 минут, прыгунов в высоту — за 25—30 минут, прыгунов с шестом — за 40—50 минут до старта. Опоздавшие спортсмены на реги­страцию к старту не допускаются. При проведении соревнований по прыжкам каждый участник имеет право на пробные попытки. Количе­ство попыток устанавливается старшим судьей на виде. Метатели вы­полняют 1-2 пробные попытки в порядке записи в протоколе. На выполнение попытки в прыжках в длину, тройным, в высоту и по всем ме­таниям отводится 1 минута, в прыжках с шестом — 1,5 минуты. При на­рушении этого правила данная попытка не засчитывается. В случае если по прыжкам в высоту или с шестом остается 2-3 участника, то для подго­товки время может быть увеличено: в прыжках в высоту до 1,5 минуты, с шестом до 2. Когда в секторе остается один участник это время увеличи­вается соответственно до 3 и 5минут. Перерыв между двумя последова­тельными попытками для каждого спортсмена не должен быть меньше 2 минут, в прыжках с шестом — 3 минуты. После завершения выступле­ний участники организованно покидают место проведения соревнова­ний. Условия проведения соревнований должны быть примерно равны. В зависимости от количества спортсменов, участвующих в соревно­ваниях по данной дисциплине, и наличия мест проведения соревнова­ний, соревнования по метаниям, прыжкам в длину и тройным могут проводиться несколькими группами участников (по 15-20 человек) по­очередно на одном месте или одновременно на нескольких местах. При проведении основных соревнований по прыжкам в высоту и с шестом с большим количеством участников их распределяют также с помощью жеребьевки по разным секторам с таким расчетом, чтобы соревнования закончились примерно в одно и то же время. Распределение групп по местам проведения также определяется жеребьевкой.

На соревнованиях в беге по общей дорожке участники располагают­ся в порядке записи в протоколе — первый у бровки, второй рядом и т.д. При большом количестве стартующих, для соблюдения порядка во вре­мя старта и безопасности самих участников, так же организуется второй ряд и т.д.

Участники соревнований по бегу с момента вызова их на старт имеют право на подготовку к старту 2 минуты, для того чтобы снять трениро­вочный костюм, установить стартовые колодки, произвести пробный старт. Спортсмену, не уложившемуся в указанное время, стартер делает замечание, а при повторном затягивании старта сначала делает предуп­реждение («фальстарт»), а затем объявляет о дисквалификации в дан­ном виде соревнований. Участник, получивший замечание или предуп­реждение от стартера, обязан поднять руку, это означает, что он слышал и понял сказанное судьей.

В соревнованиях по многоборьям судейская коллегия для определе­ния очередности выступления спортсменов в каждой дисциплине про­водит отдельную жеребьевку: как правило, перед началом каждого вида многоборья и как исключение — до окончания предыдущего вида.

*Беговые номера программы*

Распределение равных по силам участников по разным забегам про­изводится по способу «змейки» - участники с лучшими результатами, указанными в заявках, расставляются в разные забеги по следующему принципу: если проводят три забега, то участник с лучшим результатом попадает в 3-й забег, участник, имеющий второй результат, — во 2-й за­бег, третий — в 1-й, забег, четвертый — в 1-й, пятый — во 2-й, шестой — в 3-й, седьмой — в 3-й, восьмой — во 2-й и т.д.

Номер забегов и дорожек определяются жеребьевкой. Обычно спорт­смены из одной команды «разводятся» по разным забегам.

Другой способ — распределение участников без учета заявленного результата — применяется в массовых соревнованиях, когда спортивная подготовленность спортсменов не имеет значения. Для этого карточки произвольно перемешиваются и раскладываются по забегам и дорожкам.

По третьему способу — когда на соревновании проводятся «финаль­ные» забеги, т.е. оно проходит в один круг (например, кросс), карточки спортсменов, сложенные в порядке убывания результатов «разделяют­ся» на забеги так, чтобы в каждом из них участвовали спортсмены при­мерно одинаковой квалификации. Обычно забег, в котором стартуют сильнейшие участники, проводится последним.

Для второго и последующих кругов используется своеобразный прин­цип распределения дорожек: «средние» (3, 4, 5 и 6-я) дорожки предназ­начаются для спортсменов показавших в предыдущем круге лучшие ре­зультаты, а «крайние» (1, 2, 7 и 8-я) дорожки — для остальных участ­ников, вышедших в этот круг. Внутри этих двух групп дорожки опре­деляются жеребьевкой.

*Прыжки и метания*

При проведении квалификационных соревнований в прыжках в длину(тройным) и метаниях могут быть использованы произвольное рас­пределение (обычная жеребьевка) или распределение по командам, ког­да участники одной команды выполняют попытки один за другим (что особенно подходит для массовых стартов). Если соревнование проходит в один круг, то желательно объединять в одну группу наиболее подго­товленных спортсменов (по заявленному результату). В прыжках в вы­соту (с шестом) наиболее оправдан способ объединения в одной группе примерно равных спортсменов.

*Массовые соревнования*

Нередко массовые соревнования — открытые старты, День бегуна и другие спортивные мероприятия — проводятся без заранее подготовлен­ных протоколов. Распределение участников производится по коллекти­вам, когда в одном забеге (на одном месте) стартуют все участники од­ной команды. Главный секретарь должен заранее распределить коман­ды по забегам (и местам), а перед началом соревнования вывесить документ о порядке распределения на доске объявлений, а также раз­дать его копии судье-информатору, стартерам, секретарям беговой и других судейских бригад. Иногда в подобных стартах судейские бригады формируют забеги или группы (по мере прибытия участников на сорев­нования) и по личным карточкам участников, составляют протоколы со­ревнования.

Спортивная форма участников и номера

В соревнованиях по легкой атлетике разрешается выступать в спортив­ной форме. Личные номера должны быть аккуратно прикреплены к майке на груди и спине. В случае если участники выступают в костюмах, номе­ра должны быть расположены на груди и спине.

Не разрешается пользоваться обувью, имеющей приспособления, в результате которых участник получал бы какое-либо преимущество (про­кладки, стельки и др.).

Максимальное количество шипов на всей подошве — 11 (на каблуке и подошве). Участникам разрешается выступать босиком, а также имея обувь на одной ноге.

Длина выступающей части шипа на подошве или каблуке не должна превышать 9 мм, за исключением прыжка в высоту и метания копья, где выступающая часть не должна превышать 12 мм, максимальный диа­метр — 4 мм.

В прыжках в высоту толщина подошвы не должна превышать 13 мм, а толщина каблука — 19 мм. Во всех остальных видах толщина подошвы и каблука произвольная.

Состав судейской коллегии соревнований Состав судейской коллегии зависит от уровня и характера проведе­ния данного соревнования.

Соревнования областного, городского, районного масштаба возглав­ляются главными судейскими коллегиями, в состав которых входят: глав­ный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи по общим вопросам и контролю за обеспечением безопасности, заместители глав­ного судьи по отдельным зонам территории спортсооружений или по группам видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья) и соревнованиям вне стадиона, руководители судейских служб.

Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе *Спортивная ходьба.* При ходьбе следует соблюдать непрерывный кон­такт с опорой, при прохождении вертикали опорная нога должна быть прямая. При трехкратных предупреждениях, которые зафиксированы разными судьями и оформлены в виде судейских записок старшему су­дье на виде, скороход дисквалифицируется. Сообщение о нарушении техники ходьбы участника сопровождается показом белого (предупреж­дение) или красного (дисквалификация) флага или диска (с изображе­нием условного знака характера нарушения - бег или сгибание ноги на вертикали).

*Бег* до 110 м проводится по прямой дорожке, бег и ходьба на осталь­ных дистанциях по кругу против часовой стрелки. Бег на дистанциях до 400 м включительно должен выполняться участниками по отдельным дорожках. При беге на 800 м (600 и 1000 м) участники пробегают по от­дельным дорожкам со старта до конца первого по ворота. В остальных случаях вся дистанция бега проходит по общей дорожке. При беге по раздельным дорожкам количество участников в забеге определяется чис­лом дорожек, но не более 8.

Определение победителя по бегу (ходьбе) проводится по результатам финала независимо от времени, показанного участников в предваритель­ных забегах. Среди участников, не вошедших в финал, места распреде­ляются согласно показанному времени. При равных результатах, пре­имущество получает спортсмен, занявший более высокое место в забеге.

В случае проведения сразу финальных забегов (заходов) места спорт­сменов определяются по времени вне зависимости от очередности забегов.

Время отдыха между забегами не должно быть меньше 45 минут пос­ле последнего забега на дистанциях до 200 м. На дистанциях свыше 200 м и до 1000 м — не менее 1,5 часа. На более длинных дистанциях соревнования следующего круга проходят на другой день.

*Старт.* Для подготовки к старту спортсменам отводится не более 2 минут с момента их вызова на старт. При нарушении этого правила, участник получает замечание. В случае повтора — предупреждение (фаль­старт).

Стартер подает предварительные команды «На старт!», «Внимание!». Сигнал к началу бега подается выстрелом или громкой командой «Марш!» с одновременным опусканием флажка. При команде «Внимание!» спорт­смен не должен производить какие-либо движения. При нарушении этого правила, спортсмен получает замечание.

При старте на повороте бегун располагает стартовые колодки только на своей дорожке.

На всех дистанциях до 400 м включительно используется низкий старт с опорой на оба носка и обе руки. Если до команды «Марш!» или выстре­ла участник оторвет от дорожки руку или ногу, ему засчитывается фаль­старт. Бегун, получивший предупреждение, должен поднять руку. В за­беге может быть разрешен только один фальстарт без дисквалификации участника. Любой спортсмен, допустивший последующий фальстарт, дисквалифицируется. Все замечания и предупреждения заносятся в про­токол. В беге на дистанции свыше 400 м и в ходьбе из рассмотренных команд «Внимание!» не подается.

Участник забега, который до сигнала стартера первым начнет движе­ние, потеряет равновесие или отделит от земли ногу или руку, считается неправильно принявшим старт и ему делается замечание. После получе­ния предупреждения спортсмен должен поднять руку. Участник, полу­чивший два предупреждения, снимается с соревнований на этой дис­танции.

*Бег и ходьба по дистанции.* Во время бега или ходьбы, которые прово­дятся по общей дорожке, участник должен двигаться так, чтобы не ме­шать другим. Обходить соперника нужно справа от него, обход слева только в том случае, если место позволяет не касаться соперника. Спорт­смен не должен толкать, наваливаться, пересекать путь своим соперни­кам. Задержка движения между спортсменами недопустима. Участники, допустившие указанные нарушения, подлежат дисквалификации. В этом случае главный судья может назначить повторное соревнование без дис­квалифицированного спортсмена. Не разрешается лидировать или ока­зывать помощь участнику во время бега или ходьбы по дистанции. Уча­стник в беге или ходьбе, покинувший дорожку или трассу, считается выбывшим из соревнований на данную дистанцию.

*Финиш.* Окончившим дистанцию является спортсмен, пересекший телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

Порядок окончания дистанции и результаты участников определя­ются либо судьями на финише и хронометристами, либо с помощью си­стемы фотофиниша.

*Бег с барьерами.* Во всех видах бега участники обязаны бежать по сво­им отдельным дорожкам и преодолевать все установленные барьеры.

Участники дисквалифицируются в случаях, когда он: обегает барьер сбоку, проносит ступню или ногу вне барьера, не преодолевая барьера, умышленно сбивает его рукой или ногой.

*Бег с препятствиями (стипль-чез).* Преодоление препятствия, разре­шается любым способом. В случае обегания или проноса ноги вне пре­пятствия, спортсмен дисквалифицируется.

*Эстафетный бег.* Во всех случаях проведения эстафетного бега участ­ники должны нести эстафетную палочку в руке и при смене этапа пере­дать ее из рук в руки в установленной зоне (перекатывать или перебра­сывать палочку не разрешается). При передаче эстафеты запрещается любая помощь одного участника команды другому(например, под­толкнуть).

Участники, бегущие на последнем этапе, должны пересечь плоскость финиша с эстафетной палочкой.

Каждый участник имеет право бежать только один этап. Команда, не закончившая дистанции из-за отсутствия у нее участника на одном эта­пе, приравнивается как не явившаяся на старт.

Эстафетный бег проводится по отдельным дорожкам, если этапы ко­роче 200 м. При эстафете 4x200,4x300,4x400 и 400+300+200+100 м каж­дая команда пробегает по отдельным дорожкам первые три поворота, а затем переходит на одну общую дорожку.

Эстафетная палочка передается в зоне передачи длинной 20 м. Опре­деляющим является положение в этой зоне палочки, а не участника. Участник имеет право стартовать за 10 м до начала зоны передачи (кро­ме первого).

При падении палочки в момент передачи ее должен поднять тот, кто ее передавал, не мешая другим участникам.

Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и в высоту

*Прыжки в длину.* Разметка длины разбега осуществляется липкой лен­той (пластырь), цветными колышками, флажками. В местах приземле­ния никаких отметок делать нельзя. В прыжках в высоту участник может делать на секторе разметку места отталкивания, а также перед своим прыжком вешать на планку платок или подобный предмет (для лучшей видимости), однако они должны быть убраны после прыжка, чтобы не мешать остальным прыгунам.

В прыжках длина разбега ограничивается 45 м.

Попытка выполняется только после вызова судьи. Судья указывает участнику, что все готово для начала попытки, и с этого момента начи­нается отсчет времени, отведенного для этой попытки.

Если отведенное время истекает, когда спортсмен начал выполнение своей попытки, то он не отстраняется от ее выполнения.

С момента вызова до выполнения попытки отводится 1 мин. При на­рушении этого правила, спортсмен может быть ее лишен, а при повтор­ном затягивании времени — дисквалифицирован.

Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи «Есть!», которая подается после выполнения прыжка без нарушения правил.

При не засчитанном прыжке — «Нет!». Одновременно с командами судья дает сигнал флажком: при правильном выполнении — поднятием белого флага, при незасчитанном — красного. Допускается сигнализа­ция одним флагом: подъем над головой — удачная попытка, отмашка внизу — неудачная.

Если участнику что-либо помешало выполнить прыжок, судья может разрешить дополнительную попытку.

*Прыжки в длину и тройной прыжок.* Прыжки выполняются с бруска длиной 1,21—1,22 м и шириной 20 см, установленного заподлицо с по­верхностью сектора и окрашенного в белый цвет. В дальней части брус­ка (ближе к яме приземления) располагается «линия измерения» вдоль всей длины бруска в виде съемной доски. Она возвышается на 7 мм. Пе­редний край съемной доски должен быть скошен под углом 30 градусов. По обе стороны бруска на продолжении «линии измерения» наносится линия шириной 10 мм и длинной 50 см каждая. На эти линии ставятся прямоугольные указатели размером 20-25 см, лицевая часть которых обращена в сторону разбега и окрашена в белый цвет с темной полоской по диагонали. Расстояние между бруском и указателем 10 см.

Расстояние между бруском и ямой для приземления должно быть не менее 1 м, а расстояние от бруска до дальнего края ямы не менее 10 м, в тройном прыжке — не менее 21 м. У начинающих прыгунов эти рассто­яния уменьшены до 7,5 м в длине и 15 м в тройном.

На крупных соревнованиях расстояние от бруска до переднего края ямы в тройном прыжке должно быть 13 м.

Длина ямы в направлении прыжка должна быть не менее 6 м, глуби­на 0,5 м, ширина 2,7—3,0 м. Яма обрамляется бортами, которые не долж­ны выступать над поверхностью, ближний край ямы к бруску должен быть не менее чем на 30 см ниже уровня дорожки.

Песок должен быть сырым, взрыхленным, находится на одном уров­не с поверхностью дорожки для разбега.

Результаты прыжков измеряются от ближайшей к бруску точки сле­да, оставленного в яме любой частью тела прыгуна. Измерение прово­дится от колышка, фиксирующего эту точку, по прямой линии перпен­дикулярно бруску или его продолжению до линии измерения.

Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения. При измерении с помощью металлической рулетки нуле­вая отметка должна быть у колышка в яме.

Прыжок не засчитывается, если прыгун: пробежал через брусок или сбоку его; оттолкнулся сбоку от бруска или за линией измерения; насту­пил на линию измерения; коснулся поверхности дорожки за линией из­мерения какой-либо частью тела; во время прыжка коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруска, чем след оставленный при приземлении в яме; применил любой вариант сальто; выходя из ямы после приземления, пошел по песку по направлению к бруску; превысил дли­ну разбега 45 м.

При количестве участников более 8 проводятся предварительные со­ревнования, в которых каждому спортсмену дается 3 попытки. Восемь лучших спортсменов выходят в финал и получают право еще по 3 по­пытки. Если восьмой результат (последний для выхода в финал) пока­зывают несколько участников, все они допускаются в финальную часть соревнований. При восьми и менее участников в соревновании все по­лучают право выполнить 6 попыток.

В командных соревнованиях спортсмен получает право только на 4 попытки. В некоторых командных соревнованиях (матчевые встречи) число попыток может быть увеличено до 6, что определяется положени­ем о соревновании.

Окончательные результаты определяются между участниками по луч­шему результату из всех (предварительного соревнования и финала) по­пыток. Среди прыгунов, не попавших в финал, места распределяются по результатам предварительного соревнования.

Если два или несколько спортсменов показывают лучший одинако­вый результат, места между ними распределяются по лучшему результа­ту из остальных попыток (с учетом предварительного и финального со­ревнования). Эго правило распространяется и на случай, когда равны и вторые результаты и т.д. Если при этом не удается определить первое место, среди участников претендующим на него, последовательно пред­ставляется по одной дополнительной попытке в прежнем порядке до тех пор, пока победитель не будет определен.

При равенстве показателей у участников, не претендующих на пер­вое место, места делятся.

При тройном прыжке с разбега, после первого отталкивания прыгун должен опуститься на ту же ногу, потом, вновь оттолкнувшись ею, опу­ститься на другую, а затем, оттолкнувшись, приземлиться в яму.

*Прыжки в высоту.* В прыжках в высоту стойки должны обеспечивать высоту подъема планки до 250 см, расстояние между ними 4,02 м, верх­ний край стоек должен возвышаться над планкой не менее чем на 10 см. Во время соревнований стойки не разрешается перемешать. Планка дол­жна быть длиной 4,00 м изготовлена из металла или пластика, круглое поперечное сечение диаметром от 25 мм до 30 мм. Она располагается таким образом, чтобы между ее концами и стойками был зазор величи­ной в 1 см. Вес планки не должен превышать 2 кг. Место приземление должно иметь размер 6x4 м, при высоте поролона 0,7 м. Между проекци­ей планки и матами должен быть зазор 10 см.

Дорожка разбега должна быть шириной 1,22 м и длиной — не менее 40 м. На последних 5 м она расширяется до ширины места приземления. Высота, на которую поднимается планка во время соревнований, оп­ределена положением данных соревнований. При установке планки из­мерение высоты производится в целых сантиметрах с округлением в сто­рону уменьшения. Однако планка должна подниматься не менее чем

2 см (прыжки в высоту) и на 3 см (многоборья), а в прыжках с шестом -соответственно на 5 и 10 см.

Участник может начать прыгать с любой из объявленных высот. Для преодоления каждой высоты участнику предоставлено три попытки, причем каждую попытку спортсмен использует поочередно. При пре­одолении высоты с первой или второй попытки оставшиеся неисполь­зованные попытки участнику не представляются. Прыгун может, начав соревнование, пропустить некоторые высоты, не теряя права на даль­нейшее участие, или после сделанной им первой или второй, не засчи­танной попытки на данной высоте, не использовать на ней остальные попытки, а прыгать на следующих высотах. Если участник пропускает определенную высоту (отказывается от очередной попытки) и перено­сит ее на следующие высоты, то он не имеет права на последующие по­пытки на этой высоте. Сделав три неудачные попытки подряд, незави­симо на каких высотах они были сделаны, участник выбывает. Если после одной или двух неудачных попыток подряд на каких-то высотах участ­ник преодолевает планку, счет до трех неудачных попыток подряд начи­нается вновь.

Первое и все последующие места определяются по наибольшей взя­той высоте. Если несколько участников показали одинаковый резуль­тат, то: лучшим считается спортсмен, взявший последнюю высоту с наи­меньшего числа попыток; при равном положении впереди будет тот, кто затратил наименьшее число неудачных попыток.

При равенстве этих требований, для определения только первого ме­ста делается «перепрыжка». Она начинается с высоты, следующей после взятой всеми претендентами. Представляется по одной попытке на каж­дой высоте. Если все участники возьмут эту высоту, планку поднимают, если не возьмут, планку опускают на 2 см (в прыжках с шестом на 5 см). При «перепрыжке» не разрешается пропускать высоты. Участник, пре­одолевший высоту, не взятую другими, занимает первое место. При ра­венстве показателей участников, не претендующих на первое место, ме­ста делятся.

Прыжок в высоту с разбега не засчитывается, если участник: оттолк­нулся от земли двумя ногами; сбил планку или без последующего пре­одоления планки коснулся поверхности сектора, включая зону призем­ления, за плоскостью, походящей через стойки, или за линией продол­жения этой плоскости вне стоек.

Если судья убежден, что прыгун, преодолевая планку не задел ее, а она упала вследствие посторонних причин (ветер), он может засчитать этот прыжок как удавшийся. Однако как рекордный такой прыжок не может быть засчитан, так как при этом исключается возможность про­верки результата.

Правила проведения соревнований по метанию

На местах соревнований участники имеют право на 1-2 пробные по­пытки в том порядке, в каком они находятся по протоколу. Порядок вы­хода в финал аналогично правилам представленных в раздел легкоатлетических прыжков в длину и тройным. Участники имеют право пользо­ваться только снарядами, представленными организаторами соревнова­ний. Личные снаряды могут быть допущены в общее пользование в слу­чае их предварительной проверки судейской коллегией на соответствие требований правил.

На выполнение очередной попытки спортсмену отводится 1 минута. При затягивании времени распространяются правила представленные в разделе прыжков в длину.

Метателям молота разрешается пользоваться перчатками с сохране­нием открытости пальцев, кожаным поясным ремнем.

Бросок засчитывается после команды «Есть!», которую подается пос­ле приземления снаряда, и при условии, если участник примет устойчи­вое положение и покинет место метания, не нарушив правила.

При не засчитанном броске — «Нет!» с одновременным подъемом красного флага.

Место приземления снаряда отмечается колышком, ставя его в бли­жайшую к кругу или планке точку следа. Результат определяется сразу же после броска путем измерения кратчайшего расстояния от колышка до ближайшего края кольца или планки. При метании из круга измере­ние проводится через центр круга. В толкании ядра измерение прово­дится до внутреннего края бруска, накладывая рулетку сверху бруска. При поломке снаряда в момент метания участнику предоставляется до­полнительная попытка.

*Метание диска, молота, толкание ядра.* Метание диска производится с места или поворота, после того, как участник займет статические по­ложение. Вес снаряда для взрослых мужчин 2 кг, для юношей — 1,5 кг, для женщин — 1 кг. Метание молота должно проводится одной или дву­мя руками с места или с поворотами в пределах круга. Если участник во время вращения заденет шаром грунт вне круга и прекратит вращение, бросок не засчитывается, если продолжит метание, попытка засчитается удачной. Допускается одно прерывание в каждой попытке. Результат измеряется по следу, оставленного шаром, а не другой частью молота.

Толкание ядра должно проводится одной рукой от плеча с места или с движением в пределах круга. Ядро должно удерживаться непосредствен­но около челюсти и рука не должна опускаться ниже этого положения в процессе толкания.

*Метание копья.* Метание копья, мяча производится от криволиней­ной планки в форме дуги в размеченный сектор для приземления снаря­дов. Ширина разметки планки 70 мм, изогнута дугой радиусом 8 м, име­ет длину между концами 4 м. У обоих концов планки на грунте делаются «усы», направленные перпендикулярно к оси дорожки для разбега, длин­ной 0,75 м, шириной 70 мм. Боковые границы сектора отмечаются ли­нией шириной 50 мм, угол сектора 34,92°. Метание копья производится с места или разбега (без поворота) через плечо или предплечье бросаю­щей руки. Копье надо держать за обмотку. Во время разбега и в момент броска участник должен находится в пределах обозначенной боковыми линиями дорожки для разбега. Участнику не разрешается покидать пределы дорожки, пока копье не коснется земли. Бросок считается правиль­ным только тогда, когда копье приземлится острием наконечника рань­ше, чем какой-либо другой его частью.

**4. Подвижные игры**

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного уро­ка, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Особенность методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры состоит в первую очередь в том, что меж­ду подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преем­ственность и взаимосвязь. Например, на одном и том же уроке нежела­тельно совмещать изучение нового материала по гимнастике или легкой атлетике с разучиванием новой игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других уп­ражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые учащимся и не занимающие много времени, можно, прово­дить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые свя­заны со значительными мышечными напряжениями. После таких уп­ражнений возможно проведение относительно спокойных игр (напри­мер, с ходьбой, передачей мяча).

Следует иметь в виду, что подвижные игры с бегом, прыжками, со­противлениями, включаемые перед упражнениями, требующими боль­шой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

Объясняя новые игры (или напоминая о вариантах правил известной игры), надо учитывать, что подростки уже имеют определенную игро­вую подготовку, достаточный опыт участия в разнообразных подвиж­ных играх. Поэтому рекомендуется меньше разъяснять основные требо­вания к играющим и более подробно рассказать о значении, технике и тактике данной игры. В некоторых случаях предварительное объясне­ние новой игры полезно сопровождать показом типичных технических приемов, встречающихся в игре, демонстрацией отдельных тактических комбинаций.

При разучивании новой сложной подвижной игры, следует начинать ее в несколько упрощенном варианте, а затем постепенно добавлять но­вые правила.

При занятиях со смешанными группами нужно обращать внимание на то, чтобы количество мальчиков и девочек в каждой команде было примерно одинаковым. Этим достигается обычно известное равенство команд по силам. Недостаточно физически крепких, но переоцениваю­щих свои силы игроков следует сдерживать разнообразными приемами, например предлагать почаще отдыхать, используя начерченные круж­ки, где участник имеет право быть временно вне игры. Но это, конечно, не должно задевать самолюбия играющих, подчеркивать их временное отставание от товарищей по состоянию здоровья и в физическом развитии. Сообщения о результатах игры надо сопровождать кратким ее разбором.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

*Перетягивание через черту*

Играющие делятся на две команды, которые становятся одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Предусматривается, что­бы игроки, примерно равные по росту и весу, располагались один про­тив другого. За каждой командой стоят счетчики очков. По сигналу учи­теля играющие берутся за руки и каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. Перетяну­тый обязан дотронуться ладонью до ладони счетчика очков перетянув­шей его команды, после чего он может уйти обратно за черту и снова играть за свою команду. За каждого перетянутого игрока команда полу­чает одно очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает. Перетянутым считается тот, кто переступил черту двумя ногами. *Бой петухов*

Перед началом игры чертят 3 круга диаметром 3—4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде учителя каждая пара начинает игру в своем кругу. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, «пе­тушки» стараются толчками плечом заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удается сделать, побеждает. За­тем вызываются следующие игроки и игра продолжается. Можно менять ногу, на которой прыгают, но не чаще чем через шесть прыжков.

*Сильные и ловкие*

Две команды располагаются по кругу, партнеры по команде через одного. Внутри круга стоит 8 чурок, в центре — лежит мяч. По сигналу играющие, взявшись за руки и не отпуская их, стараются столкнуть про­тивника так, чтобы он сбил чурку. Сваливший чурку берет мяч, не сходя с места (из круга) салит им кого-либо из разбежавшихся в разные сторо­ны игроков другой команды. Если промахнется, то его команда получа­ет два штрафных очка. Команда, получившая меньше штрафных очков, выигрывает.

*Эстафета с элементами равновесия*

Игра проводится подобно линейной эстафете с бегом, но по пути бе­гунов каждой команды ставится по одной гимнастической скамейке (рей­кой вверх). Очередные игроки пробегают по рейкам скамеек.

*Борьба в квадратах*

На площадке чертят три квадрата: размеры первого 3x3, второго 2x2 и третьего 1x1 м. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сиг­налу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стара­ются толчками плечом вытолкнуть соперников из круга. Победитель ос­тается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продол­жают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором — 3, в третьем — 2, а выбывший из третьего — 1 очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. По окончании игры всех четверок можно провести финальные состязания и выявить самого силь­ного и ловкого игрока.

*Тяни в круг*

Играющие становятся с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию учителя дети двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу (свистку) останавливаются и стараются втянуть за чер­ту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

*Перетягивание в шеренгах*

Две команды строятся в шеренги одна против другой. Между шерен­гами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Учитель подсчитывает число пере тянутых игроками каждой шеренги. Шеренга, игроки кото­рой перетянут большее число противников, выигрывает.

*Выталкивание из круга*

На площадке обозначается пять-шесть кругов диаметром по 3 м. Класс делится на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажи­мая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, на­жимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолк­нутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала учителя. За каждое выталкива­ние из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.

*Перетягивание каната*

На канате отмечается середина, а на полу, под отметкой на канате, проводится поперек черта. Каждая из двух команд берется за свою поло­вину каната. По сигналу начинается перетягивание, каната. Задача каж­дой команды — перетянуть всех игроков другой команды через попереч­ную черту.

***«Кто*** *сильнее?».* Две команды. Посередине площадки отмечается 5-6 кружков. В каждый кружок кладется по веревочному кольцу диаметром 30 см. За 2 м по обе стороны кружков проводится по контрольной черте. По 5—6 человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой (левой) рукой (по условию). По сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть про­тивника за свою контрольную черту. Перетянувший получает для своей команды очко. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.

**Игры с бегом на скорость**

*Пятнашки маршем*

Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторо­нах площадки, за линиями. Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3— 5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды старают­ся их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды. *Бег за флажками*

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них распола­гается по противоположным сторонам места для игры, за линиями. Па­раллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса ши­риной 2-3 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и старают­ся собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая боль­шее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать лю­бое количество флажков. Отнимать флажки нельзя: за каждое наруше­ние этого правила команда штрафуется на одно очко. На полосу с флаж­ками забегать нельзя.

*Линейная эстафета с бегом*

Три команды строятся в шеренги, которые располагаются в виде бук­вы П. Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая линия старта. Впереди, за 15—20 м ставятся в ряд три городка. Первые номера каждой команды становятся на старт и по команде учи­теля бегут к своим городкам, обегают их, возвращаются обратно и каса­нием ладони передают эстафету очередному игроку своей команды, за­ранее вышедшему на старт. Очередные игроки повторяют действия пер­вых номеров и т.д. Команда, закончившая перебежки раньше других, побеждает.

*Перебежки с выручкой*

Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На рас­стоянии 2 м от каждой из коротких сторон площадки проводится по од­ной «игральной» черте. За ними расставляются (вдоль всей ширины пло­щадки) на равных расстояниях по 10 чурок. Играющие, разделившись на две равные команды; располагаются на своих участках в произволь­ном порядке. По сигналу игроки обеих команд, перебегая поперечную линию, стараются унести на свою сторону чурки другой команды. Игро­ки салят перебегающих противников, которые после этого остаются на месте. Осаленных может выручить игрок своей команды, когда он кос­нется их рукой. Команда, перенесшая за установленное время большее число чурок, побеждает. Салить игроков другой команды можно только на своей половине площадки. За одну пробежку можно взять только одну чурку. Если игрок осален с чуркой, то чурка отбирается и относится об­ратно, осаленный игрок остается стоять на месте до выручки. *Охрана перебежек*

Ученики делятся на две команды: метателей и защищающих. Коман­да метателей в свою очередь делится пополам и располагается шеренга-

ми за противоположными (коновыми) линиями, расстояние между ко­торыми 25—30 м. Правофланговому игроку одной из шеренг метателей дается малый мяч. Посередине площадки чертится круг диаметром 1,5 м. В центре круга устанавливается стойка для прыжков высотой 2,5 м. Команда защищающих, рассчитавшись по порядку, располагается вок­руг стойки с наружной стороны круга. Первый номер становится у кон­ца одной из коновых линий. По сигналу команда метателей старается возможно скорее попасть мячом в стойку. То одна, то другая группа этой команды по очереди бросают мяч в цель. Команда защищающих пре­пятствует этому. Игрок № 1 этой команды с началом игры бежит от ко­новой линии до противоположного конца и обратно; подбежавшего к месту старта игрока сменяет очередной игрок, а первый идет защищать стойку и т. д. Перебежки продолжаются до попадания мячом в стойку, после чего игра временно прерывается и подсчитывается число перебе­жек, сделанных командой защищающих. После этого команды меняют­ся ролями и местами. По окончании второй половины игры подсчиты­вается количество перебежек, произведенных защитниками. Команда, сделавшая большее число перебежек, выигрывает. Мяч, не попавший в стойку и перелетевший в сторону противостоящей группы, подбирается игроками этой группы, для чего разрешается выходить за коновую чер­ту. Если мяч, отбитый защитниками, упадет в круг около стойки или около защитников, то такой мяч подбирается выбежавшим за коновую черту очередным игроком из группы метателей. За каждую перебежку игрока от одной коновой черты до другой и обратно команде защищаю­щих начисляется 2 очка. Очередной игрок, ожидая прибытия бегуна, должен заранее находиться на коновой черте и быть готовым начать бег в тот момент, когда подбежавший коснется его руки. Защищающим нельзя вступать в круг со стойкой.

*Эстафета по полосе препятствий*

Игра проводится подобно линейной эстафете с бегом, но поперек пути бегунов на высоте 60 см подвешивается на стойках веревочка и за ней на земле обозначается полоса шириной 2 м 10 см. Очередные игроки пры­гают через веревочку и через полосу.

*Эстафета по кругу*

Четыре — шесть команд строятся наподобие спиц колеса, повернув­шись правым или левым боком к центру круга, веерообразно расходя­щимися шеренгами. По сигналу первые номера, стоящие крайними от центра круга, бегут вокруг и, добежав к своей команде, передают эста­фету очередному, а сами становятся в конец своих шеренг (к центру). Побеждает команда, раньше закончившая бег.

*Большая, эстафета по кругу*

На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре — большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызывается к ли­нии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эста­фетную палочку вторым номерам. Выигрывает команда, последний игрок которой закончит бег вокруг флажков, первым добежит к централь-1 ному флагу и постучит по древку эстафетной палочкой.

***Бег командами***

Нескольким командам (по 10-12 человек в каждой) поочередно да­ется старт. Выигрывает команда, пробежавшая дистанцию (до 500 м) быстрее всех, не растягиваясь, и финишировавшая в полном составе в «коридоре» шириной 10 м.

**Игры с прыжками в высоту *Удочка с прыжками «перешагиванием»***

Играющие делятся на группы по 6—8 человек. Водящий в каждой *',* группе кружит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек сколь­зил по полу. Остальные играющие стоят за два шага от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, **с** другого шага отталкивается от земли и прыгает че­рез мешочек с веревочкой «перешагиванием» и затем быстро отходит на прежнее место. Задевший идет водить. Выигрывает тот, кто меньшее число раз побывал водящим.

***Веревочка под ногами***

Играющие становятся в три (четыре) колонны по одному. Расстоя­ние между колоннами не менее 2 м. Головные игроки каждой колонны получают по короткой скакалке. По сигналу первые двое в каждой ко­лонне проводят скакалку под ногами всей колонны (веревка почти каса­ется земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Когда все иг­роки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сза­ди колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне и т. д. Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой. Побеждает колонна, игроки которой меньшее число раз задевали веревочку.

**Игры с прыжками в высоту и длину с разбега *Прыжок за прыжком***

Две команды становятся в колонны по двое, параллельно и на рас­стоянии 2 м одна от другой. Все пары играющих держат за концы корот­кие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю, бежит в конец ко­лонны, затем последовательно перепрыгивает через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, игроки останавли­ваются и берут свою скакалку. Теперь игроки второй пары кладут свою скакалку, прыгают через первую скакалку, бегут в конец колонны, затем перепрыгивают через все скакалки до прежнего места и т. д. Команда, закончившая прыжки первой, побеждает.

***Прыгуны и пятнашки***

Играющие делятся на две команды: прыгунов и пятнашек. Каждая команда становится в шеренгу за своей боковой линией площадки. На расстоянии 1 м от одной из лицевых границ площадки (параллельно ей) обозначается первая линия старта, а впереди, за 3 м — вторая. Впереди второй линии старта на 10-12 м обозначается полоса шириной 1,5-2 м.

По команде учителя «На старт!» четверо очередных игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией старта, а за ними в затылок (за первую линию старта) становятся четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение вы­сокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Прыгуны ста­раются быстрее добежать до полосы и перепрыгнуть через нее; пятнаш­ки — успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пят­нашки не прыгают). Получают по одному очку: прыгун, который до прыжка не будет осален пятнашкой, или тот из пятнашек, кому удается осалить прыгуна, еще не сделавшего прыжок. Побеждает команда, по­лучившая большее количество очков.

***Эстафета с прыжками***

Команды в 6-8 человек становятся за общей чертой в колонны по одному. Головные игроки держат в руках по сложенной вдвое веревочке длиной 3 м. Впереди каждой команды, за 6-8 м, ставится по флажку. Между флажками и чертой начала бега обозначается полоса шириной 1,5 м. По сигналу головные игроки выбегают вперед, прыгают через по­лосу, обегают свой флажок. Возвращаясь к колонне и вторично пере­прыгнув полосу, вместе с очередным игроком они «проводят» сложен­ную вдвое веревочку под ногами играющих (на высоте 30-40 см). Сто­ящие в колонне прыгают через веревочку способом «согнув ноги». Затем головной игрок остается сзади колонны, а очередной, взяв веревочку, повторяет действия первого игрока. Возвращаясь к колонне, он вместе с третьим по порядку игроком проводит веревочку вдоль колонны и т. д. Когда веревочку вновь получит первый игрок, он поднимает ее кверху, показывая, что его команда закончила игру. Игра повторяется, но в сле­дующем варианте. Возвращающиеся к месту своих команд игроки не проводят веревочку под ногами стоящих в колонне, но держат ее с оче­редным игроком за концы, натянув во всю длину над линией начала бега. Игроки с разбега поочередно прыгают через веревку «перешагиванием».

***Эстафета с преодолениями препятствий***

На дистанции 50-60 м устанавливаются различные препятствия: брев­но для перелезания, щиты для метания мячей в цель, подвешенная к стой­кам веревочка для прыжков в высоту, «ров» для прыжков в длину шири­ной 2 м (обозначается на земле). По этой же полосе препятствий прово­дится эстафета. Преодолев полосу, на обратном пути игроки препятствий не преодолевают.

**Игры с метанием на дальность и в цель**

***Снайперы***

Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитывают­ся на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вто­рые — другую. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впере­ди шеренги, на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1—2 ша­га 5 городков одного цвета и 5 городков другого цвета, вперемежку. Каждая команда имеет городки определенного цвета. По сигналу коман­ды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок другой команды — на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое оказались отодвинуты цели).

*Лапта*

В игре участвуют две команды по 9 человек. Для игры требуется ров­ная площадка размером 40x30 м. Отступая на 3 м от коротких линий поля, проводят линии города и кона. На. расстоянии 1,5 м от линии города, с правой стороны площадки, чертят линию пригорода длиной 3 м. Линии города, кона и пригорода отмечаются по концам флажками. Принад­лежности для игры: малый резиновый мяч, лапта, нарукавные отличи­тельные повязки, 6 флажков. Перед игрой (по жребию) одна команда (бьющая) идет за линию города, другая команда (полевая) располагается на площадке в произвольном порядке. По сигналу первый по очереди игрок из бьющей команды, встав за линией пригорода, ударяет лаптой по мячу, направляя его в поле. Если удар был хороший и мяч полетел далеко, то пробивший игрок, оставив лапту, делает перебежку через поле за линию кона и обратно за черту города. Если же удар вышел слабым и мяч упал неподалеку, то игрок ждет хорошего удара следующего за ним игрока и тогда бежит с ним вместе. Игроки команды поля стараются поймать пробитый мяч с воздуха или схватить мяч с земли и попасть им в кого-нибудь из перебегающих игроков команды города. Пойманная «свеча» дает игрокам поля бесспорное право перейти в город; другая команда становится в этом случае командой поля. Если кому-нибудь из полевых игроков удастся попасть мячом в перебегающего игрока бью­щей команды, все игроки поля должны быстрее убежать в город, так как игроки бьющей команды могут схватить мяч и в свою очередь попасть им в любого игрока поля, не успевшего убежать за черту города, и т. д. Задача бьющего команды — подольше поводить по полю противника, а противник должен стараться поскорее сменить команду бьющих. Каж­дый игрок команды бьющих, благополучно сделавший перебежку от го­рода до конца и обратно за городскую черту, получает для своей коман­ды очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает.

Правила

1. Каждый игрок бьющей команды может бить по мячу только один раз независимо от того, попал ли он лаптой по мячу или промах­нулся. Право на второй удар и на дальнейшие он получает каждый раз после того, как сбегает за линию кона и вернется в город, не будучи задетым мячом.

2. Совершать перебежки можно сразу двум или трем игрокам.

3. Для обратных перебежек с линии кона до города игроки могут до­жидаться наиболее благоприятного момента. Выбегать в этом слу­чае с линии кона разрешается после очередного удара с линии при­города.

4. Игроки полевой команды имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать мяч один другому.

5. Игрокам полевой команды запрещается мешать перебегающим (вставать на пути, задерживать).

6. Перебегающим запрещается пересекать боковые линии площадки.

7. Мяч, нарочно отбитый игроком за границы поля, не засчитывается, и удар выполняется вновь.

*Сильный бросок*

Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой на расстоянии, 20 м за линиями. Впереди в 3 м от каждой линии проводится еще по одной параллельной «городской» черте. Посередине площадки — баскетбольный мяч, а у всех игроков — по одному малому мячу. По сигналу играющие (в произвольной очередности) бросают свои мячи в баскетбольный мяч, стремясь перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой.

*В четыре стойки (вариант лапты)*

Играют две команды. Одна располагается в «городе», другая — в «поле» В четырех местах поля ставятся четыре стойки на расстоянии 10 м одна от другой. Игроки команды города поочередно подают лаптой мяч в поле и бегут, касаясь рукой каждой из четырех стоек, и возвращаются к себе в город. В случае опасности перебегающий может остановиться у одной из стоек, выжидая следующие подачи мяча. Игроки команды поля ста­раются поймать на лету пробитый мяч или поднять его с земли и попасть этим мячом в кого-нибудь из перебегающих. Когда это им удается, то команды меняются ролями. Каждый игрок, благополучно вернувшийся обратно в город, получает для своей команды одно очко. Команда, на­бравшая за время игры (15—20 мин) большее количество очков, по­беждает.

*Ловкие и меткие*

На площадке чертятся один в другом три круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляются 6 городков. Игра­ют две команды. В каждой команде выделяется по одному капитану и по три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малом круге, защитники — в среднем, а подающие произвольно разме­щаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов, тот бросает его своему игроку в большой круг (подающему), игрок из большого круга старается передать мяч назад своему капитану, однако защитники стараются перехватить мяч и передать его своим по­дающим. Капитан, получив мяч, сбивает им один из городков. Сбитый городок убирается. Учитель дает мяч другому капитану, и игра продол­жается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка. Запрещается вырывать мяч из рук, держать его в руках более 3 сек. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, то городок считается как бы сбитым мячом ка­питана другой команды.

*Шагай вперед*

Игра проводится на большой площадке. По обе стороны от средней линии площадки, отступая на 60 м, отмечаются линии кона. Две коман­ды произвольно располагаются на своих сторонах площадки, в 15-20 м

от средней черты. Один из игроков команды, начиная игру, бросает во­лейбольный мяч по направлению коновой линии другой команды. Иг-1 роки второй команды стараются поймать мяч на лету. Если мяч пойман, то очередной игрок имеет право, держа мяч в руках, сделать три боль­ших шага (подпрыгивая) вперед с того места, где был пойман мяч, и бро­сить его по направлению к лицевой линии площадки противника. Мяч, упавший на землю, бросает очередной игрок с места падения мяча. Пе­реброска и ловля мяча продолжаются до тех пор, пока одной из команд не удастся забросить мяч через лицевую черту площадки другой. Эта ко­манда и побеждает.

**Игры с бегом, метанием, преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину *Лапта*** *с* ***препятствиями***

Играют две команды. Одна располагается в «городе», другая в «поле». В поле чертятся три кружка диаметром 1 м на большом расстоянии один от другого. Это станции. Один из команды поля становится в городе по­давать мяч. Игроки команды города в порядке очереди отбивают лаптой мяч **и** бегут по порядку в первую, вторую и третью станции, стараясь вернуться в город не осаленными. На пути из третьей станции в город им приходится преодолеть два препятствия: обозначенный окоп шири­ной 1,5 м и перевернутый барьер (заборчик высотой 60-70 см). Игрок, отбивший мяч и сумевший без остановок пробежать все три станции, преодолеть два препятствия и вернуться не осаленным в город, получает для своей команды четыре очка. Если пробежка идет после второго или третьего удара (второго-третьего игрока), то команда получает только одно очко. Во время перебежек игроки поля ловят мяч и осаливают им пробегающих, пока те находятся вне города или вне станции. Если кто-нибудь осален, команды меняются местами и ролями. Игра продолжа­ется 15-20 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Эстафета с бегом,* ***прыжками, метаниями***

Для эстафеты следует подготовить два ряда препятствии: бревна вы­сотой 50-70 см, гладкий палисад (забор) высотой 80 см, «окоп» (полосу шириной 2 м) и круг диаметром 3 м. Стартуют двое (по одному, от каж­дой команды). По сигналу они бегут 15 м, преодолевают бревно, пробегают еще 20 м и прыжком «наступая» преодолевают палисад; бегут 15 м, перепрыгивают «окоп» и метают фанату в круг, обозначенный в 15 м. от линии метания. После метаний гранат играющие быстро возвращаются, минуя препятствия, к линии старта. Прибежавший первым и попавший гранатой в круг получает для своей команды два очка; прибежавший вто­рым при попадании в круг — одно очко. Затем старт дается очередной паре. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*«Кто быстрее?»*

На площадке от средней линии обозначаются две черты по обе сторо­ны на расстоянии 20 м. Играют две команды. Соревнуются парами (по 1 одному игроку от каждой команды). Очередная пара становится на обо­значенных противоположных линиях. По сигналу учителя «Марш!» они |

бегут навстречу, придерживаясь правой стороны, и стараются раньше пробежать центральную линию (середину). Кому это удастся, тот полу­чает для своей команды очко. Учитель стоит сбоку средней линии и при­суждает победу. Затем стартует следующая пара. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Игры, подготавливающие к баскетболу**

*Мяч с четырех сторон*

Играющие, разделившись на четыре равные команды, располагают­ся шеренгами за очерченными сторонами квадрата. В середине квадрата обозначается круг диаметром 2—3 м. В каждой команде выделяется по одному игроку — водящему. Водящие получают по волейбольному (или баскетбольному) мячу и становятся в круг, напротив своих команд. По сигналу водящий бросает мяч игроку своей команды, находящемуся спра­ва в шеренге. Этот игрок ловит мяч и перебрасывает его обратно водя­щему. Последний бросает мяч следующему игроку и т. д. Когда мяч по­лучит игрок, стоящий в шеренге крайним слева, то он бежит с ним в круг на место прежнего водящего, заменяя его (одновременно с этим все игроки в шеренге переходят на одно место влево, прежний же водящий встает крайним справа в своей шеренге). Новый водящий перебрасыва­ет мяч таким же порядком. В круг входят последовательно все игроки, становясь по очереди водящими. Когда первый водящий окажется в кругу вторично, его команда заканчивает игру. Выигрывает команда, которая первой закончила игру.

Правила

1. Водящему выходить из круга можно только после того, как мяч будет брошен игроку, стоящему крайним слева в шеренге.

2. Игрок, стоящий крайним слева в шеренге, выбегает из-за черты в круг только после того, как поймает мяч.

3. При перебрасывании и ловле мяча водящим запрещается выхо­дить из круга, а игрокам в шеренгах переступать черту.

4. Если мяч не будет пойман кем-нибудь из игроков, стоящих в ше­ренге, или водящим, то в этом случае мяч перебрасывается между ними повторно.

5. Бросание и ловлю мячей можно производить различными, спо­собами.

*Защита укрепления*

Играющие становятся за очерченный круг. В центре круга «укрепле­ние» (три связанные веревочкой гимнастические палки, составленные треногой). На укреплении лежит мяч. Водящий стоит близ укрепления и охраняет его от попаданий мячом, которым перебрасываются играющие. Игрок, сбивший с укрепления мяч, становится водящим, а бывший за­щитник выходит за линию окружности и играет наравне с остальными.

*Охотники и утки*

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Рассчитавшись на первый - второй, игроки делятся на две команды. Одна команда — «охотни­ки», другая — «утки». Утки становятся в середину круга. Охотники остаются на своих местах по кругу. Перед носками игроков, стоящих в кругу, проводится черта. Охотники стараются попасть волейбольным мячом в уток. Утка, которую задел мяч, выходит из круга. Когда в круге не ока­жется ни одной утки, команды меняются местами и ролями. Выигрыва­ет та команда, которая быстрее перестреляла всех уток.

*Перестрелка*

Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоя­нии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 по­лос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих горо­дов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Иг­роки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы вы­бить их из города и взять в плен.

Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Плен­ник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бро­сать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепят­ственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчиты­вающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленных).

Правила:

1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо слу­чаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находя­щийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих правил другая команда полу­чает право брать обратно в свой город лю бого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока).

2. Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, перебро­шенный пленному игроку, то это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в .та­ком случае попадание считается действительным и такой игрок идет в плен.

*Не давай* ***мяча*** *водящему*

Один из играющих — водящий. В начале игры он находится на сере­дине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произ­вольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, побывавшие меньшее число раз в роли водящего, по­беждают.

*Эстафета с ведением, и броском баскетбольного мяча в корзину*

Играющие могут выполнять одно задание (ведение мяча) или два-три задания (ведение мяча по прямой, обводка стойки и бросок по корзине).

*Залетный* ***мяч***

На площадке чертят две концентрические окружности диаметрами 18 и 9 м (или 12 и 6 м). В. центре малого круга, ставят переносную бас­кетбольную корзину. Играют две команды по 6-8 человек. Играющие произвольно размещаются за большим кругом. По сигналу играющие передают друг другу мяч и стараются, не переступая линию малого кру­га, забросить его в кольцо. Игрок, забросивший мяч получает для своей команды два очка, затем он же вводит мяч в игру. Команда, набравшая большее количество очков за 10-15 минут игры, побеждает. Бегать с мя­чом в руках, вырывать мяч из рук противника и задевать стойку не раз­решается. За нарушение правил команда наказывался штрафным брос­ком, который выполняется из-за черты большого кругa любым игроком другой команды. При попадании команда получат одно очко. После штрафного броска любой игрок наказанной команды вводит его в игру за чертой большого круга.

***Мяч*** *в центр*

Площадка делится пополам. На каждой половину ближе к лицевым линиям, обозначаются круги диаметром 1 м. В нихнаходятся капитаны. На каждой противоположной стороне произвольна размещаются по три «перехватчика», а остальные играющие стоят вокруг своего капитана в малых кружочках (диаметром 50 см) в трех метрах один от другого. Учи­тель дает мяч одному из перехватчиков. Тот по сигналy бросает его од­ному из своих подающих (стоящих в малых кружочках), а последние посылают мяч своему капитану. Перехватчики мешают этому, стараясь перехватить мяч и отдать его подающему. Если Капитан поймает мяч, команде засчитывается очко, а подающие меняются местами. Последний кружочек занимает один из перехватчиков, а капитан становится на его место. Роль капитана исполняет очередной подающий. Продолжитель­ность игры 15-20 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

*Борьба за мяч*

Две команды произвольно размещаются на обозначенной площадке (18x6 м). Одному из играющих дается мяч. По сигналу игроки стараются быстрее выполнить 5-10 передач между своими игроками. За это команда выигрывает очко. Счет передач ведет учитель. Игра продолжается до 10 мин. Команда, набравшая большее количество очков, выигрывает.

*Мяч капитану*

Играют несколько команд, построенных в колонны по одному. Во­дящие (капитаны) стоят впереди своих команд в 3-6 шагах. По сигналу капитаны бросают мяч очередному игроку команды; тот, бросив назад капитану мяч, бежит в конец колонны. Выигрывает команда, правильно и раньше других закончившая передачу. Эта игра имеет несколько вариантов: играющие могут стоять в командах по кругу, а капитан — в цент­ре; играющие стоят в шеренгах, капитаны передвигаются боком вдоль шеренги и передают каждому мяч; играющие сидят; играющие стоят в колоннах. Игрок, получив мяч от капитана, может его передать обратно после выполнения условленного дополнительного упражнения (при­сесть, повернуться на 360°, выполнить три-пять ударов о пол и др.).

**Игры, подготовительные к волейболу**

 ***Пасовка волейболистов***

Играющие (в группах по 8-10 человек) стоят в кругу и пасуют (пере­дают друг другу мяч). Кто уронит мяч, тот получает штрафное очко. Вы­игрывают те, кто не получит штрафных очков. Нельзя отходить с заня­того места далее одного шага, касаться мяча дважды подряд.

***Ловкая подача***

Играющие делятся на 3—4 команды. И по командно рассчитываются по порядку. Первые номера отходят в сторону на 6—8 м от остальных игроков своей команды, которые располагаются неподалеку один от дру­гого в произвольном порядке, и подают им мяч нижней или верхней, подачей (по условию). Один из игроков принимает мяч и пасует его лю­бому из своих игроков. С третьим касанием мяч должен быть отбит об­ратно первому номеру, который ловит мяч и идет играть в принимаю­щую группу. Его место занимает второй номер, и игра продолжается. Выигрывает команда, допустившая меньшее число ошибок. За ошибку считается падение мяча на землю, двойная пасовка, задержка мяча при передачах.

***Пасовка волейболистов (в командах)***

Учащиеся делятся на несколько команд, и каждая строится в круг. По сигналу в командах начинается пасовка волейбольного мяча. За каж­дое падение мяча на землю команда получает штрафное очко. Побежда­ет команда, которая за 3-5 мин уронила мяч меньшее число раз.

***Мяч в воздухе***

Школьники делятся на 3-4 команды, каждая образует круг. Верхней передачей каждая команда стремится «удержать» мяч в воздухе дольше других.

***Два мяча через сетку***

Команда состоит из 6 игроков. Они располагаются на площадке так же, как при игре в волейбол, и после розыгрыша очка делают переход (смену мест) по часовой стрелке. Игра проводится на время (5-8 мин). Во время игры разрешается отбивать мяч через сетку верхней передачей. Мяч по сигналу учителя (судьи) вводится в игру верхней передачей из различных зон. Когда учащиеся изучат нижнюю подачу, розыгрыш очка начинают подачами из-за лицевых линий через сетку, а прием мяча с подачи производится сверху двумя руками. При потере подачи игра не прекращается (ближайший к мячу учащийся берет его и бросает через сетку), однако команда, допустившая ошибку, лишается права на выиг­рыш очка. Команды совершают переход после розыгрыша одного, двух или трех очков. На последнем этапе игры вводится условие: совершать бросок мяча через сетку только вторым касанием, получив передачу от одного из партнеров по команде.

***Учебная игра в волейбол***

Проводится без подачи, мяч вводит в игру верхней передачей игрок 6-й зоны. Учебную игру с подачами следует давать на последних уроках. При судействе фиксируют только грубые ошибки при приеме мяча.

Учебные игры с заданиями:

1. Игра «Два мяча через сетку» с заданием направлять все пойман­ные мячи игроку, стоящему во 2-й зоне у сетки; этот игрок броса­ет через нее мяч (или отбивает верхней передачей).

2. Игра в волейбол без подач. Первой передачей мяч направляют иг­року 2-й зоны, тот передает его в 3-ю зону, а оттуда мяч направля­ют через сетку.

3. То же, но мяч первой передачей направляется в 3-ю зону, а затем в 4-ю или во 2-ю.

4. Те же задания с применением нижней подачи.

***Эстафета волейболистов***

Две-три команды выстраиваются колоннами в 5 м от стены. Расстоя­ние между колоннами 3 л. У направляющих — по волейбольному мячу. По сигналам капитаны команд выполняют пять передач мяча ударом его о стенку (пальцами, как в волейболе). После пятого удара капитаны бе­гут в конец своей колонны, а мяч подхватывает и продолжает выполнять передачи очередной игрок команды. Выигрывает команда, которая рань­ше и правильно закончит передачи. Если мяч упадет на пол, игрок дол­жен его подобрать, стать на линию и продолжать передачи.

**5. Спортивные игры**

***Баскетбол***

Особенно важно при занятиях баскетболом обеспечить предупреж­дение травматизма во время занятий. Для этого важно строгое соблюде­ние требований к температурным ограничениям для занятий, к форме и спортивной обуви.

Особое внимание должно уделяться подготовке организма занимаю­щихся, разогреву суставов, связок, определенных мышечных групп кпредстоящим нагрузкам, а также упражнениям, направленным на под­готовку к нагрузкам голеностопного сустава, коленного, плечевых, лучезапястных суставов и пальцев кисти.

Поскольку освоение элементов техники осуществляется наиболее эффективно индивидуально, в парах, тройках, в колоннах, в кругах, на месте и в движении, то для успешного обучения игре желательно иметь один баскетбольный мяч на одного или пару учащихся.

Основы техники игры Технику игры можно условно разделить на два раздела — техника нападения и техника защиты. Техника нападения определяется следую­щими четырьмя приемами: ловля, передача, ведение и бросок. Техника защиты включает: стойку, вырывание, выбивание и перехват мяча. Такие приемы как повороты, остановки, финты (обманные действия), пе­редвижения, овладение мячом при отскоке от щита используются как при нападении, так и при защите. *Перемещение (передвижение)*

Выполняется с мячом и без него. Оно может осуществляться ходь­бой, бегом, прыжками, к ним относятся и остановки. Ходьба выполня­ется, как правило, на полусогнутых ногах при хорошем равновесии, что позволяет резко начать ускорение. Бег имеет как бы две разновиднос­ти - первый используется для развития максимальной скорости, вто­рой - для быстрой смены направления передвижения. Спринтерский бег характеризуется постановкой ноги на опору с носка, активным сги­банием маховой ноги при ее переносе, выраженной работой согну­тых рук.

Специфический бег выполняется при более сильном сгибании ног в коленных суставах, что придает устойчивость, с постановкой на полную стопу. К специфическому бегу относится бег приставными шагами, бег спиной вперед.

*Стойка*

Имеет две формы - основную и защитную. Стойка баскетболиста ха­рактеризуется таким исходным положением, которое позволяло бы спортсмену быстро и результативно действовать без мяча или с ним. Основная стойка имеет расстановку ног на ширине плеч, с полусогну­тыми коленями, где стопы могут стоять параллельно или одна нога выс­тавлена вперед на длину стопы. Тяжесть тела равномерно распределена на обеих ногах на передней части стопы. При разведенных слегка руках в стороны, стойка будет защитная. Если в данном положении будет удер­живаться мяч на уровне груди - основная. *Прыжок вверх с разбега толчком одной ногой*

Перед отталкиванием вверх ученик делает удлиненный шаг. Следую­щий за ним более короткий шаг выполняется стопорящим движением толчковой ноги перекатом с пятки на носок. Ученик выпрыгивает вверх, разгибая толчковую ногу при одновременном взмахе вверх вперед дру­гой. Руки сопровождающим движением снизу вверх вытягиваются в наи­высшую точку взлета. Обучая этому прыжку, важно проследить, чтобы колено маховой ноги после толчка не оставалось согнутым. *Бег с изменением направления*

Изменять направление бега можно остановкой шагом за счет стопо­рящего шага выставленной вперед ноги и быстрого переноса тяжести тела одновременно с шагом другой ноги в сторону предстоящего движе­ния, а также используя остановку прыжком и поворот, когда игрок прыж­ком приземляется на обе ноги одновременно и после «амортизирующе­го» сгибания ног быстро переносит тяжесть тела с шагом ноги в сторону предстоящего движения и продолжает бег в другую сторону. *Повороты*

Используются для изменения направления бега, переступанием од­ной ноги вокруг другой вперед и назад без мяча и с мячом. Устойчивое положение игрока с мячом достигается за счет равновесия, регулируемого сгибанием ног, наклоном туловища и перемещением тяжести тела в сторону поворота.

*Ловля и передача мяча в движении*

В момент *ловли и передачи мяча в движении* ученик делает шаг на­встречу летящему мячу, принимая его на выставленные вперед руки. Со вторым шагом он сгибает руки, подтягивая мяч к себе, и одновременно со следующим шагом посылает мяч в нужном направлении. Обучают ловле и передаче мяча в движении с помощью подводящих упражнений, которые формируют навыки в ритмичном чередовании шагов и согла­сованном с ним движении рук.

Последовательность обучения: в момент ловли мяча шаг ногой, сто­ящей сзади, и передача мяча со следующим шагом; ловля мяча с шагом ногой, стоящей сзади, передача мяча со следующим шагом и смена мес­та игроком после передачи; ловля и передача мяча в движении шагом; ловля и передача мяча в движении бегом.

Подготовительные упражнения:

1. Класс делится на группы по количеству мячей, но не менее 4-5 человек в каждой; ученики выстраиваются в колонну по одному у лицевой линии площадки. Назначенные учителем помощники с мячом в руках занимают место в 5-6 м от групп лицом к ним. По сигналу ученики, стоящие первыми в колоннах, выбегают, ловят мяч; возвратив его обратно, перебегают по направлению передачи и становятся в затылок стоящим там ученикам. В этом упражне­нии в момент ловли мяча игрок должен сначала остановиться и, после того как он возвратит партнеру мяч, перебежать в направле­нии передачи. Постепенно время остановки сокращается и ловля и передача мяча осуществляются в движении. После того как все игроки перебегут на противоположную сторону, назначается дру­гой помощник, который переходит с мячом на ту сторону, где рань­ше стояла группа, и упражнение повторяется.

2. Построение то же, но после передачи мяча игрок возвращается на­зад в свою колонну или перебегает в рядом стоящую справа или слева от него.

3. Ученики двигаются по кругу, учитель с мячом находится вне кру­га. Он передает мяч проходящим, а затем пробегающим по кругу ученикам, которые ловят его и, не останавливаясь, возвращают учителю. Целесообразно в этом упражнении привлечь в помощь еще 2-3 ученика, которые, стоя с мячом в других местах вне кру­га, также передают мяч двигающимся по кругу ученикам.

*Передача мяча*

Выполняется двумя руками от груди, одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

*Ловля мяча*

Может осуществляться на месте и в движении. При этом пальцы рук расставлены широко, подняты навстречу летящему мячу. Касание мяча пальцев, без касания ладоней, сопровождается сгибанием рук и ног для снижения скорости полета мяча.

*Ведение мяча*

Различают два способа ведения мяча. С обычным отскоком мяча до уровня пояса и со сниженным. Разгибая руку в локтевом суставе, движе­нием предплечья, при пружинистом толчке кисти и пальцев, мяч посы­лается в пол в стороне от следа ступни. Рука задерживается внизу и встре­чает отскочивший мяч, возвращается вверх только с мячом. Контакт паль­цев с мячом должен быть как можно дольше, для уменьшения свободного полета мяча. При ведении мяч постоянно закрывается туловищем от со­перника.

*Броски мяча*

Являются завершающей частью атаки. Они выполняются одной ру­кой от плеча с места и в движении, бросок одной рукой в прыжке, двумя руками от груди с места и в движении. Основное требование в бросках, это одновременное разгибание ног и «бросающей» руки. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда рука образует почти прямую линию.

*Обводка*

Осуществляется дальней от противника рукой. Обучая ведению мяча с изменением направления, нужно приучать детей выполнять этот при­ем без постоянного зрительного контроля. Одновременно учеников обу­чают правильной позиции и действиям против игрока, ведущего мяч, с тем, чтобы преградить ему путь к корзине. Если нужно вести мяч влево, кисть правой руки накладывается на его боковую поверхность с правой стороны. Одновременно с толчком мяча влево в сторону ведения пере­носится тяжесть тела, освобождая правую ногу для очередного шага. Мяч принимается с отскоком левой рукой, продолжающей ведение в левую сторону. Аналогичным образом чередуется работа рук, если нужно из­менить направление ведения в правую сторону.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Учащиеся образуют несколько кругов (в зависимости от количе­ства мячей) и располагаются на расстоянии 2 м один от другого. Один игрок начинает ведение мяча, поочередно обходя всех уче­ников. Внимание его при этом должно быть сосредоточено на пра­вильном положении кисти в момент изменения направления. Ког­да он дойдет до своего прежнего места, он передает мяч игроку, стоящему рядом с ним по кругу, который также с введением мяча обходит всех впереди стоящих и, возвратившись на свое место, передает мяч следующему игроку и т. д.

2. Класс делится на 2—3 группы, ученики выстраиваются колоннами за лицевой линией площадки. По прямой линии от них на равном расстоянии один от другого устанавливаются предметы для обвод­ки (стойки, булавы и т. п.). По команде учителя игроки, стоящие первыми в колонне, начинают ведение мяча, поочередно обводя препятствия вперед и в обратном направлении. Закончив ведение, они передают мячи следующим игрокам из своих колонн. Это уп­ражнение можно проводить в виде соревнования между группами.

3. Класс делится на группы по количеству мячей, каждая из этих групп располагается колонной за лицевой линией площадки, учитель стоит лицом к ученикам. По его команде ученики, стоящие в колоннах первыми, выполняют ведение мяча на месте. По движе­нию правой руки вверх они начинают ведение мяча в левую сто­рону; рука опускается вниз - ученики останавливаются, продол­жая ведение мяча на месте. По движению левой руки вверх пере­ходят на ведение мяча в правую сторону и т. д. Дойдя до условленного места, они поворачиваются и ведут мяч к своим ко­лоннам, после чего передают его очередным игрокам, а сами ста­новятся в конец колонны.

*Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места*

Наиболее распространенный способ атаки корзины с близких и сред­них дистанций. Производится он следующим образом: ученик выстав­ляет вперед правую ногу, кисть правой руки с разведенными пальцами накладывается на мяч, левая рука поддерживает его снизу. Мяч выно­сится вперед, перекладывается на правую руку, предплечье которой на­ходится в вертикальном положении. Ноги слегка согнуты. Вытягиваясь в направлении броска вперед вверх, игрок мягким движением кисти на­правляет мяч в корзину. После броска кисть расслабляется, рука сгиба­ется и свободно опускается вниз. Изучение броска одной рукой следует начинать с выполнения его сильной рукой, а затем слабой. Наиболее удобное положение для броска правой рукой — с правой стороны щита, левой — с левой его стороны.

При изучении приема применяются следующие упражнения:

1. В зависимости от количества щитов ученики делятся на группы и располагаются под углом 45° с правой и левой стороны щита на расстоянии 2 м от него. Каждый из них принимает правильное исходное положение и выполняет бросок одной рукой от плеча. После броска он ловит отскочивший от щита мяч, передает его следующему игроку и переходит в конец своей колонны.

2. Класс делится на равные группы, в зависимости от количества име­ющихся щитов; ученики располагаются справа и слева от щита под углом 45° на расстоянии 2,5—3 м. Ученик, стоящий первым справа от щита, выполняет бросок мяча в корзину. Игрок, стоящий пер­вым в колонне слева от щита, ловит отскочивший мяч, передает его второму игроку из правой колонны, а сам переходит в ее ко­нец. Игроки после броска переходят в конец другой колонны.

*Штрафной бросок*

В отличие от обычных бросков, выполняемых во время игры, штраф­ной бросок имеет свои особенности: он всегда выполняется с одного и того же места и игроку, бросающему мяч, никто не мешает. Штрафной бросок не требует специальной техники — он выполняется тем же спо­собом, которым обычно игроки поражают корзину противника в игре. Наиболее стабильные попадания достигаются при бросках двумя рука­ми от груди и от головы и одной рукой от плеча.

*Бег с изменением скорости, с внезапными остановками*

Помогает нападающему игроку выбирать свободное место при взаи­модействии с партнерами, освобождаясь от опеки защитника. Чтобы ученики успешно применяли этот способ передвижения, необходимо научить их бегу с изменением длины и частоты шага. Для этого реко­мендуется применить: бег на месте с высоким подниманием колен и максимальной частотой шагов; то же с изменением частоты движений; бег на месте в среднем темпе, с ускорением (по сигналу) на 4-5 м; чере­дование бега в среднем темпе с ускорением и последующей внезапной остановкой и другие упражнения. Рекомендуется применять упражне­ния в беге наперегонки (отрезок 12-15 м) из различных исходных поло­жений (стойка баскетболиста, высокий старт, ходьба и бег на месте).

*Остановки*

Изучаются одновременно с перемещением. Важно с самого начала овладеть навыками, чтобы последние шаги бега не сокращали скорости перед остановкой. С этой целью применяется ряд упражнений:

1. В исходной стойке оттолкнуться от площадки левой ногой и при­землиться на правую, сделав шаг вперед, левую ногу выставить вперед, снова приняв положение стойки.

2. То же, но с небольшого разбега.

3. Выполнить остановку во время бега по сигналу учителя в заранее обусловленном месте. В технике остановки внимание учащихся важно сосредоточить на первом шаге. Сгибание опорной ноги дол­жно происходить в момент касания, что обеспечивает прекраще­ние движения тела вперед. Для того чтобы научиться правильно располагать стопы в момент остановки, следует обратить внима­ние на положение стоп во втором шаге, который обеспечивает принятие устойчивого равновесия в положении стойки.

*Вырывание мяча*

Приблизившись к противнику, владеющему мячом, игрок захваты­вает мяч одной рукой сверху, другой — снизу и резким рывком на себя, сопровождаемым поворотом туловища и вращением мяча вокруг гори­зонтальной оси, вырывает его из рук противника. Вырывание мяча вы­полняется при захвате мяча одной рукой сверху, другой снизу с резким движением на себя.

*Выбивание*

Выполняется при ведении мяча или из рук соперника. Осуществля­ется коротким резким движением руки, развернутой к мячу ладонью или ребром.

*Выбивание мяча из рук противника*

Производится одной рукой сверху или снизу. Удар наносится корот­ким и резким движением кисти со сжатыми пальцами. Выбивание дела­ется в момент ловли, либо когда нападающий начинает движение рук с мячом вверх или вниз. Выбивание мяча у игрока, ведущего мяч, выпол­няется в момент отскока мяча от площадки.

*Ловля мяча двумя руками и передача одной от плеча в движении* Ученик в беге ловит мяч двумя руками, выполняя очередной (второй после ловли) шаг, он перекладывает мяч на кисть разноименной руки, разворачиваясь в сторону передачи, одновременно со следующим ша­гом направляет мяч партнеру. В качестве подготовительного упражнения ученики сначала выполняют только остановку в момент ловли мяча: проверяется правильность исходного положения перед передачей. За­тем ловля и передача производятся слитно, без остановки.

*Ведение мяча после его ловли на месте и в движении*

Осваивается последовательно с помощью приведенных ниже упраж­нений:

1. Ученики располагаются встречными колоннами по 4—5 человек у боковых линий площадки. Учитель обозначает место, на которое должен выбежать игрок для ловли мяча от партнера. Сначала в момент ловли ученик останавливается, а затем ловит мяч в движе­нии без остановки, продолжая ведение.

2. Построение такое же, как в первом упражнении. Игрок ведет мяч, одновременно следя за направлением, в котором выбегает его парт­нер из противоположной колонны. Как только партнер выбежал (вправо, влево или вперед), игрок передает ему мяч, а сам перехо­дит в конец напротив стоящей колонны.

3. Ученики парами располагаются у лицевой линии площадки. Рас­стояние между стоящими рядом игроками не менее 3 м. Игрок №1 ведет мяч, одновременно с ним начинает бег вперед его партнер по упражнению. Выполнив ведение, игрок №1 передает мяч свое­му партнеру, который после ведения возвращает его игроку № 1, и т.д. Дойдя до противоположной лицевой линии, ученики, ведя мяч вдоль боковых линий, возвращаются на исходную позицию.

4. Построение учеников такое же, как и в предыдущем упражнении. Игрок № 1 ведет мяч по диагонали и, передав его выбежавшему вперед игроку №2, перебегает на противоположную сторону. Иг­рок №2, поймав мяч, также продвигается по диагонали вперед. Завершив ведение, он передает мяч игроку №1, а сам, пропустив его перед собой, снова перебегает на противоположную сторону.

*Бросок мяча в движении*

Для атаки корзины в движении эффективнее использовать бросок од­ной рукой от плеча. Бросок в движении выполняется следующим обра­зом: при броске с правой стороны мяч ловится под правую ногу, после­дующий шаг левой ногой укороченный (стопорящий), толчком правой ноги совершается выпрыгивание вверх с выносом мяча над плечом, мяч выпускается с руки движением кисти. *Перехват мяча* возможен при уга­дывании направления полета мяча с выбором определенной позиции. Выполняется резким перемещением в сторону передачи.

*Бросок мяча одной рукой сверху*

Используется для атаки корзины с близких дистанций. Приближаясь к щиту, ученик в момент ловли мяча делает широкий шаг левой ногой, затем приставляет к ней правую, толкается вверх, вносит мяч в исходное положение для броска на вытянутую вверх кисть правой руки. Мяч на­правляется в кольцо в наивысшей точке прыжка.

Следует обучать броскам и правой и левой рукой, соблюдая при этом определенную последовательность: сначала изучают технику броска силь­нейшей рукой, а затем слабейшей. Большие трудности возникают при

изучении броска в движении, с толчком одной ногой и согласованного **с** ним движения руки, выполняющей бросок в корзину. Постепенно рас­стояние от игроков до корзины увеличивается, ученики переходят к вы­полнению броска мяча в корзину в движении. Сначала бросок мяча изу­чается с боковых направлений к корзине, а затем — с прямого разбега.

Особое внимание обращают на правильное мягкое приземление пос­ле того; как бросок выполнен. Если инерция бега не будет использована для толчка вверх, то игрок, выполнив бросок; приземлится за пределами площадки, потеряв возможность в случае промаха бороться за отскочив­ший от щита мяч.

***Выбор места для держания игрока***

Независимо от того, будет ли в руках у нападающего игрока мяч или нет, защитник обязан активно действовать против своего подопечного. Опекая нападающего игрока без мяча, он препятствует его выходу для получения мяча от партнера. Выбор места для держания игрока с мячом зависит от конкретных намерений последнего. Если нападающий стре­мится пройти к корзине с ведением мяча, защитник должен слегка, от­ступить назад, отсекая ему путь к корзине и не пропуская нападающего вперед, оттеснять его к боковой линии. Если нападающий готовится пе­редать мяч партнеру, защитник, наступая на противника с широко раз­веденными руками и ногами, должен затруднять ему передачу, актив­ной работой рук в предполагаемом направлении передачи и после нее мешать выбрать свободное место.

***Бег с ускорением и внезапными остановками***

Чередуя равномерный бег **с** ускорениями и остановками, выполняе­мыми неожиданно для противника, игрок получает возможность осво­бодиться от его опеки при атаке корзины и активно препятствовать ве­дению игры, когда мячом овладевает противоположная команда.

Формирование этих навыков связано с тренировкой специфической реакции, чему способствует использование ряда подготовительных уп­ражнений:

1. Ученики в колонне спокойно бегут вокруг площадки. При выходе на боковую линию каждый из них делает 2—3 шага бегом на месте, затем, резко поворачиваясь лицом в направлении бега (влево или вправо), с максимальной скоростью бежит вдоль боковой линии. Перебежав среднюю линию, ученики выполняют остановку, пос­ле чего переходят на равномерный бег до следующего места пере­сечения лицевой и боковой линий на противоположной стороне площадки.

2. Ученики бегут вокруг площадки, предварительно рассчитавшись по 5—6 человек. Как только первая группа выбежит на лицевую линию площадки, учитель подает сигнал, по которому группа по­ворачивается и наперегонки бежит к средней линии. По повтор­ному сигналу группа останавливается, а затем спокойно бежит к противоположной лицевой линии. Упражнение выполняется по­точно: одна группа за другой. Повторный сигнал для одной груп­пы служит командой для рывка другой.

3. Ученики 2—3 колоннами располагаются за лицевыми линиями пло­щадки. Напротив колонн на уровне линии штрафного броска и на средней черте лежат набивные мячи. По сигналу учителя первые из колонн бегут к средней линии, коснувшись мяча и фиксируя при этом остановку прыжком (или шагом), они поворачиваются и бегут к мячу, лежащему на линии штрафного броска. Выполнив то же самое, они вновь поворачиваются, бегут к средней линии, обегают лежащие там мячи и возвращаются в свои колонны. Это упражнение можно проводить в виде эстафеты. *Перехват*

Успешное выполнение этого приема требует не только навыков лов­ли мяча и рывков с места, но и умения выбрать момент для того, чтобы перехватить адресованный противнику мяч. ***Ловля и передача мяча в движении***

Для обучения этому приему лучше всего применить построение в ко­лоннах, стоящих друг против друга. Ловля и передача должны осуществ­ляться в свободном беге. Главное, чтобы ученики не стояли на месте в ожидании мяча, а выбегали навстречу передаче.

***Ведение мяча с изменением направления и скорости***

Если игроку удалось перехватить мяч или получить его от своего парт­нера в выгодной ситуации, он может добиться территориального пре­имущества за счет ускоренного ведения мяча. Достигается оно за счет быстроты бега, увеличения высоты и угла отскока мяча от площадки. Чтобы ученики успешно применяли ведение мяча на большой скорости передвижения и не теряли контроль над мячом, необходимо развивать у них быструю реакцию на изменяющуюся ситуацию и ориентировку при ведении мяча без постоянного зрительного контроля. *Быстрота ведения мяча* совершенствуется в эстафетах и упражнениях, в которых ведению мяча предшествует бег игрока с максимальной скоростью.

 ***Обманные действия (финты)***

Эти приемы применяются для того, чтобы, вызвав защитника на лож­ную атаку, создать себе условия для дальнейших действий (прохода к щиту, передачи мяча партнеру, броска). Любое обманное действие толь­ко тогда даст результат, когда оно выполняется в темпе, свойственном основному приему, и не отличается от него по амплитуде движения. Финты чаще всего применяются в сочетаниях с последующими основ­ными действиями, переход к которым должен осуществляться с макси­мальной быстротой. Они применяются, когда игрок находится без мяча и владеет им, выполняются руками, движениями ног, туловищем; иног­да достаточно мимики или взгляда, чтобы защитник поверил в истин­ность намерений нападающего. Обучают финтам сначала на месте без помехи, а затем последовательно при пассивном и активном противо­действии защитника, знающего и не знающего, какие действия пред­примет нападающий.

***Броски мяча со среднего расстояния***

Зона среднего броска находится в пределах 3,5—6,5 м от кольца. В этой зоне игрок должен использовать малейшую возможность для результативного броска. Чаще всего здесь применяется бросок двумя ру­ками от груди и одной от плеча с места либо одной сверху в прыжке. Нужно добиваться, чтобы на подготовку к броску затрачивалось как мож­но меньше времени играющим игрокам из первой и второй колонн. Уп­ражнение выполняется поточно. Ведение и бросок осуществляются пра­вой и левой рукой в одном, а затем в другом направлении по кругу. *Действия двух нападающих против одного и двух защитников* Два нападающих игрока всегда будут иметь преимущество в борьбе против одного защитника, если их действия основаны на правильной оценке ситуации и использовании в соответствии с ней наиболее целе­сообразного способа взаимодействия. Ситуация, в которой двое напада­ющих действуют против одного защитника, встречается очень часто и наиболее характерна для взаимодействия игроков в быстром порыве. Основная задача — использовать атакующие действия игрока, свобод­ного в данный момент от опеки защитника.

 *Система личной защиты*

Предполагает индивидуальную ответственность каждого игрока за результат действий его подопечного. Поэтому после успешно реализо­ванной атаки или потери мяча все игроки отступают назад и, начиная от средней линии, осуществляют плотную опеку своих игроков. Разбив класс на команды, и выделив капитанов, учитель предоставляет им возмож­ность персонально закрепить своих игроков за членами противополож­ной команды. Ученики должны уметь выполнять следующие действия: в момент потери мяча отступить к средней линии поля, не теряя зри­тельного контроля за действиями игроков с мячом; определить располо­жение своего подопечного игрока и передвигаться к тому месту (на сво­ей половине поля), где скорее всего он будет пересекать среднюю ли­нию; встретив своего подопечного у средней линии, занять положение, при котором можно одновременно видеть и своего подопечного, и игро­ка с мячом; при передаче мяча подопечному стараться перехватить мяч, а если это невозможно, всячески затруднять его действия. *Бег, с изменением скорости и направления*

Маневренность игрока во время игры обеспечивается быстрой сме­ной направления, сочетающегося с неожиданным изменением скорости бега. В нападении эти действия связаны с попыткой освободиться от опеки противника, как можно быстрее выйти в удобное для атаки кор­зины место ближе к щиту противника и т. п. Потеряв мяч, игрок обязан быстро вернуться на позицию, обеспечивающую защиту своей корзины. Переключаясь из нападения в защиту и обратно, игрок изменяет направ­ление и скорость бега в зависимости от конкретно решаемой тактичес­кой задачи.

*Ловля высоколетящих мячей*

Осуществляется двумя и одной рукой в прыжке с места. Чтобы овла­деть высоколетящим мячом, игрок должен выпрыгнуть ему навстречу с вытянутыми вверх руками. Как только мяч коснется пальцев (в случае, когда ловля выполняется двумя руками), он обхватывается и в момент приземления притягивается к груди в исходное положение для последующих действий. При ловле мяча одной рукой как только мяч коснулся пальцев вытянутой к нему руки — он поддерживается другой и также переводится в удобное для дальнейших действий положение. Если нуж­но поймать мяч в прыжке после разбега, то, выбегая навстречу высоко­летящему мячу, игрок делает шаг одной ногой и, быстрым, коротким движением подтягивая к ней другую, отталкивается вверх.

*Передачи мяча двумя руками сверху*

Если партнеры находятся друг от друга на расстоянии 5-6 м и в не­посредственной близости от игрока с мячом находится противник, то передать мяч удобнее всего двумя руками сверху.

В исходной позиции мяч находится над головой. Кисти с мячом сво­бодно двигаются в передне-заднем направлениях. Передача выполняет­ся за счет небольшого замаха кистями и резкого выпрямления рук в лок­тевых суставах, сопровождаемого захлестывающим движением кистей. В исходном положении ноги находятся либо на одной линии, либо одна впереди другой. Передача мяча двумя руками сверху изучается в тех же построениях, что и другие способы передач: в кругах, четырехугольни­ках, треугольниках, встречных колоннах, напротив стоящих шерен­гах и т.п. Целесообразно эту передачу выполнять при противодействии защитников с введением поощрительных очков для нападающих за бы­струю и точную передачу, а для защитников - за перехват мяча.

*Бросок мяча двумя руками сверху*

Особенностью является вынос мяча в более высокую по сравнению с другими способами бросков точку прицела. При броске с места кисти направляют мяч движением таким же, как это описано в передачах мяча сверху. В конечной фазе игрок вытягивается в направлении полета мяча и, поднявшись на носки, мягким движением кистей посылает мяч в кор­зину. Для выполнения броска, в прыжке игрок одновременно с ловлей делает шаг, вынося мяч в исходное положение над головой. Затем, при­ставляя сзади стоящую ногу к впереди стоящей, выталкивается вверх и, вынося мяч в наивысшую точку, направляет его в корзину. Сначала изу­чается бросок с места, а затем в прыжке. *Ведение мяча с изменением высо­ты отскока* применяется в тех случаях, когда нужно пройти мимо про­тивника. Ведя мяч с обычным отскоком (высоким), игрок, сближаясь с противником, сгибает ноги. Почти прямой рукой он прижимает мяч к площадке и активным движением кисти делает несколько быстрых и коротких толчков по мячу. Пройдя мимо противника, он вновь ведет мяч в обычном ритме.

Изученные действия без мяча и с мячом соединятся в игровые при­емы в следующих сочетаниях:

*Финт на рывок — рывок*

При опеке защитника нападающий игрок выставляет ногу вперед — в сторону, слегка наклоняется в ту же сторону, имитируя попытку про­хода. Затем, быстро оттолкнувшись шагом другой ноги, он уходит в про­тивоположную сторону. Финт на рывок и рывок делаются быстро, в тем­пе, позволяющем уйти от противника в неожиданной для него момент. Осваивают прием сначала с места, а затем после движения.

*Финт на проход — проход*

Используется игроком, чтобы вызвать защитника на ложную атаку в одну сторону и освободить себе путь для прохода с мячом к щиту с дру­гой. С этой целью игрок делает шаг вперед — в сторону, переносит в этом же направлении тяжесть тела, имитируя руками с мячом движение на проход. Как только защитник переместился в этом направлении, на­падающий резким толчком переносит тяжесть тела на другую ногу и ухо­дит с ведением в противоположную сторону.

*Взаимодействия трех нападающих против двух защитников* Действия трех нападающих против двух защитников направлены на то, чтобы создать условия для атаки корзины игроком, свободным от опеки защитника. Чаще всего в таких взаимодействиях используется рас­становка игроков треугольником. Игрок, находящийся в середине, от­тянут несколько назад по отношению к своим партнерам с флангов, про­никающих ближе к щиту. Сохраняя такое расположение, игроки про­двигаются к корзине, передавая мяч через партнера, находящегося в середине. Атакует корзину игрок, находящийся в ближней к щиту либо обусловленной позиции. Упражнение усложняется введением противо­действия двух защитников. *Учебная игра*

В учебной игре учитель дает задания, стимулирующие выполнение изученных приемов. Так, независимо от результативности броска коман­де засчитывается очко, если игроки применили разученное взаимодей­ствие в нападении. Это же относится и к успешному выполнению зада­ний в защите.

В учебной игре ученики получают наиболее реальное представление о тактическом назначении изученных ими приемов техники, им предо­ставляется возможность применять варианты взаимодействий с партне­рами в условиях игрового противодействия, обусловливаемого проявле­нием личной инициативы в использовании изученных игровых приемов и действий.

Учебная игра проводится с соблюдением основных правил. Учитель определяет задания играющим и следит за правильностью их выполне­ния. Сводятся они к совершенствованию взаимодействий игроков в на­падении и на основе выбора свободного места, а в защите — личной опе­ки игроков, концентрирующихся на своей половине поля.

Учебную игру с заданиями нужно чередовать с произвольной игрой, предоставляя возможность ученикам проявлять инициативу в выборе атакующих и защитных действий. Однако во всех случаях учитель ак­центирует внимание учеников на допущенных ошибках так же, как и на интересных и правильных тактических решениях.

Задания в нападении согласуются с соответствующими командными действиями в защите — системой личной защиты. Как только команда потеряла мяч, все ее игроки быстро возвращаются на свою половину поля, каждый из них встречает своего подопечного игрока, перемещается вме­сте с ним, оказывая активное противодействие при попытке получить мяч и в действиях с мячом.

Организация и правила соревнований

Баскетбол - игра между двумя командами по 5 человек в каждой. Це­лью каждой команды является забросить мяч в корзину соперника и по­мешать забросить в свою. Игра проводится только с помощью рук, раз­решается мяч передавать, бросать, катать или вести в любом направле­нии, соблюдая правила. Команда победитель определяется по большему количеству очков, набранных при бросках в корзину.

Игра проводится на прямоугольной площадке размерами 28x15 м. Площадка делится пополам центральной линией. В центре площадки имеется круг радиусом 1,8 м. Под кольцами располагается область штраф­ного броска в форме трапеции (трехсекундные зоны). Их высота 5,8 м, ширина оснований 6 и 3,6 м.

Нахождение игрока нападающей команды в зоне штрафного броска более 3 секунд считается нарушением правил. На площадке в районе каждого из щитов проводится полуокружность радиусом 6,25 м, считая от середины кольца. За попадания в кольцо из-за этой линии начисляется 3 очка. Броски с более близкого расстояния оцениваются в 2 очка. Кольца крепятся к щитам размерами 1,8x1,2 м, нижний край щита нахо­дится над полом на высоте 2,75 м. Диаметр кольца 45 см, которое кре­пится на высоте 3,05 м. Параметры мяча составляют: вес 600—650 г, дли­на окружности 75—78 см.

*Команда* состоит из 10 игроков, тренера и его помощника. В процес­се игры количество замен игроков не ограничено. Замена игроков про­исходит у судейского столика в момент остановки игровых часов когда. Не разрешается менять игроков, участвующих в спорных бросках и про­бивающих штрафные броски. Во втором случае возможна смена игрока, в случае успешного выполнения последнего броска. При нарушении пра­вил замены, т.е. затягивания ее более 20 с, команда лишается одного минутного перерыва. В случае если на площадке оказывается более 5 игроков в одной из команд, назначается технический фол виновному игроку.

*Тренер* руководит командой во время игры. Он определяет состав, проводит замены, берет минутные перерывы. Он имеет право общаться к игрокам во время перерывов между таймами и минутными перерыва­ми в процессе игры.

*Капитан —* игрок, который имеет право обращаться к судьям по лю­бому вопросу. В случае ухода его с площадки, он назначает вместо себя любого из играющих игроков, предупреждая судей.

Игра состоит из 4 таймов по 10 мин чистого времени, где перерыв между 1 и 2, 3 и 4 таймами составляет 2 мин, а между 2 и 3 таймом -15 мин. Дополнительные таймы по 5 мин назначаются при ничейном исходе основного времени. Перерывы между дополнительными тайма­ми составляют 2 мин.

*Начальный бросок*

Производится в центре площадки перед каждым таймом основного и дополнительного времени. Спорящие игроки могут коснуться мяча в воздухе не более двух раз. При розыгрыше начального броска, остальные 8 игроков должны находится вне круга до момента касания мяча одного из спорящих.

*Спорный бросок*

Назначается тогда, когда два или больше игроков противоборствую­щих команд прочно удерживают мяч и ни один из них не может им зав­ладеть; мяч покидает площадку при одновременном касании двух противоборствующих игроков; при сомнении судьи от кого ушел мяч за пре­делы площадки; в случае остановки мяча между щитом и кольцом; при пролете мяча снизу корзины вверх.

*Игра в зонах*

Мяч не должен находится на своей половине площадки более 8 се­кунд, его нужно вывести на вторую половину (правило 8 секунд). На всю атаку команде отводится 24 секунд (правило 24 секунд). В случае не со­блюдения этих правил, мяч отдается другой команде.

Если в процессе атаки мяч покидает пределы площадки, но право его введения остается за атакующей командой, то после введения отсчет от­веденных 24 секунд начинается по новой. Команда, перешедшая на дру­гую половину площадки (в зону противника), не может перевести мяч обратно на свою половину. Это нарушение дает право передачи мяча соперникам.

*Вбрасывание мяча в игру*

Выполняется из-за пределов площадки любым игроком, команды. При попадании мяча в корзину его вводят из-за лицевой линии. Из-за лицевой линии мяч вводится также, если нарушение правил произошло в штрафной зоне. В остальных случаях — из-за боковой линии в месте выхода мяча за пределы площадки или нарушения правил.

В зоне атаки (на половине противника) и после непробиваемого фола мяч вводится в игру только после получение его от судьи.

*Фол (персональные замечания)*

Не разрешается ударять, задерживать, толкать соперника. За это на­рушение игрок наказывается персональным фолом. Игрок, получивший пять фолов, автоматически выбывает из игры с правом замены запас­ным игроком. Если фол совершен против игрока, который проводил бросок и мяч попал в корзину, то засчитывается два очка и назначается дополнительный один штрафной бросок.

В случае непопадания в кольцо в момент нарушения назначается два штрафных броска. Это правило распространяется и на броски с трехочковой зоны. Но здесь засчитывается три очка, либо назначаются три штрафных броска в случае непопадания в момент нарушения.

Технический фол дается за нетактичное поведение в игре, непочти­тельное отношение к судьям, вмешательство в их действия. Подобным фолом наказывается и тренер. Если технический фол получил игрок, находящийся на площадке, судья наказывает его двумя штрафными бросками.

В случае наказания запасного игрока или тренера, после выполнения двух штрафных бросков, мяч остается у команды, бросавшей по кольцу, но с его введением в игру от средней линии площадки.

*Четыре фола команды (персональных, технических)*

При превышении этого количества в каждом тайме встречи, после­дующее замечание оценивается двумя штрафными бросками. Добавоч­ное время является составной частью последнего тайма игры.

*Штрафные броски*

Выполняет пострадавший игрок, который не должен превышать 5 секунд контроля над мячом в момент нахождения на линии штрафно­го броска, он не имеет права ее переступать до касания мяча кольца или щита. До момента касания мячом кольца или щита, ни одному из игро­ков не разрешается пересекать линию области штрафного броска. При нарушении этого правила игроками защищающейся команды, бросок повторяется при непопадании в кольцо. В случае нарушения игроками атакующей команды — бросок засчитывается как неудавшийся. Попа­дание в кольцо со штрафного броска оценивается в одно очко.

*Судейская бригада* насчитывает шесть человек: старший судья, судья, секретарь, секундометрист, оператор 24-секундного устройства, судья-информатор.

***Волейбол***

По волейболу учащиеся изучают основные технические и тактичес­кие приемы игры в волейбол. Усвоение технических и тактических при­емов игры в волейбол происходит успешно, если у учащихся развиты быстрота реакции и ориентировка, быстрота перемещения, прыгучесть, сила. Для развития этих качеств служат подготовительные упражнения. Они выполняются без предметов, с предметами (набивные, теннисные, баскетбольные мячи, резиновые амортизаторы, скакалки и др.), в виде подвижных игр и эстафет с препятствиями. Подготовительные упраж­нения включают в каждый урок по волейболу; кроме того, их надо при­менять и на других уроках физической культуры, включать в комплексы утренней гимнастики.

Непременным условием успешного обучения приемам игры являет­ся правильный выбор и применение подводящих упражнений. На уроке надо добиваться, чтобы все учащиеся активно участвовали в выполне­нии упражнений. Если мячей не хватает, то часть учеников должна вы­полнять подготовительные и подводящие упражнения без мячей. Такое сочетание полезно в том случае, когда некоторые учащиеся еще не овла­дели приемами игры и их участие в групповых упражнениях будет толь­ко помехой.

Учащихся распределяют на отделения (команды) в зависимости от их подготовленности. Для проведения различных эстафет и игр, в том чис­ле учебных, организуют равные по силам команды. Команды обычно составляют отдельно из мальчиков или девочек. Допускаются и смешан­ные команды.

*Перемещения*

Учащиеся изучают, стойки волейболиста — своеобразные исходные положения, которые позволяют легко выполнить какое-либо действие в игре. Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги вправо, влево, вперед и назад, быстрые рывки с места в различных на­правлениях и резкие остановки скачком. Изучение стоек и перемеще­ний не представляет большой трудности для учащихся V класса. Однако надо постоянно уделять время совершенствованию навыков быстрого перемещения в самых разнообразных направлениях и в сочетании с раз­личными заданиями без мяча и с мячом. Это достигается путем система­тического применения подготовительных упражнений. Для примера может служить следующее упражнение, которое выполняется во время движения в колонне по одному (по два): по сигналам учителя учащиеся перемещаются приставными шагами правым боком вперед, приставны­ми шагами левым боком, ускоряют бег и переходят на обычный бег.

Основы техники игры Основными техническими приемами в волейболе являются передача мяча (двумя руками сверху и двумя руками снизу), подача, нападающий удар и блокирование. Каждый из этих приемов имеет свои разновидно­сти и особенности.

***Передача мяча***

Является основным средством ведения игры. Наиболее точны верх­ние передачи двумя руками. С них обычно начинают обучение. Техника выполнения этого приема связана с приемом мяча у лица на симметрич­но расставленные пальцы. При этом руки начинают встречное движе­ние к приближающему мячу. Выпрямляя одновременно ноги и руки, игрок посылает мяч в нужном направлении.

***Верхняя передача***

Наиболее точно направить мяч можно только верхней передачей. Обязательное условие правильного выполнения передачи — своевремен­ный выход к мячу и принятие исходного положения. Верхняя передача выполняется из уже разученной стойки. Руки полусогнуты в локтях, ки­сти слегка отведены назад и находятся перед лицом. Пальцы располага­ются для встречи с мячом (большие пальцы направлены к носу). Движе­ние начинается разгибанием ног в коленях и тазобедренных суставах, туловища, рук и заканчивается сопровождением кистей. После выпол­нения верхней передачи кисти рук как бы еще продолжают движение за мячом и после этого расслабляются. Кисти рук соприкасаются с мячом выше головы, пальцы, плотно охватывающие мяч, слегка напряжены и согнуты. Движением кисти и пальцев мячу придается нужное направле­ние. Передача выполняется пальцами, а не ладонью. Решающим усло­вием в овладении техники верхней передачи является выход под мяч и правильное положение рук на нем. Поэтому при обучении внимание сосредотачивается на правильной стойке и положении рук для верхней передачи.

Подводящие упражнения направлены на то, чтобы учащиеся правиль­но располагали пальцы и кисти рук на мяче. Таким образом, они пред­ставляют положение рук и во время самой передачи. В данном случае не следует жалеть времени на подводящие и специальные упражнения для освоения верхней передачи, так как хорошее закрепление навыка этого основного игрового приема позволит заинтересовать учащихся и успешно

овладеть другими игровыми приемами, а также исключит травмы кис­тей рук и особенно больших пальцев.

Для овладения техникой передачи мяча используют такие подводя­щие упражнения: отбивание способом верхней передачи волейбольного мяча, подвешенного на шнуре, в цель, стоя на месте и после предвари­тельного перемещения изученными способами; передача мяча вперед-вверх после подбрасывания над собой; передача мяча, наброшенного партнером; передача о стену; передача в парах (расстояние 2-3 м).

Для изучения приема применяются следующие подготовительные упражнения:

1. Подбросив мяч, учащийся ловит его. При этом надо обратить вни­мание учащихся на правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, положение ног и на их работу при выполнении движения.

2. Ученик перебрасывает мяч партнеру, имитируя верхнюю переда­чу; тот ловит мяч, проверяя правильность приема и перебрасыва­ет мяч обратно. Следует напомнить занимающимся, что во время броска руки в плечевых и локтевых суставах нужно разгибать пол­ностью, пальцы и кисти рук должны как можно дольше сопро­вождать мяч, а после выполнения броска пальцы надо расслабить. По мере того, как ученики научатся правильно располагать паль­цы на поверхности мяча при ловле и выполнять перебрасывание, можно перейти к передачам.

Первые два упражнения выполняются в парах.

3. Один из учащихся набрасывает мяч партнеру в удобное для пере­дачи положение, а тот выполняет верхнюю передачу. После этого первый ловит мяч и снова набрасывает мяч партнеру. Если мяч наброшен неточно, выполнять передачу не следует, так как дви­жения при этом могут быть неверными (лучше поймать мяч).

4. Один из учащихся с собственного набрасывания выполняет верх­нюю передачу партнеру. Тот, поймав мяч, выполняет то же дви­жение.

5. Партнеры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч (в парах).

6. То же, но с изменением направления и траектории полета мяча.

7. То же, но с перемещением в заданном направлении,

8. Стоя внутри круга, учитель передает мяч каждому учащемуся (по порядку), создавая наиболее благоприятные условия для переда­чи. Демонстрируя при этом правильную технику, он имеет воз­можность сразу исправлять и ошибки.

9. Стоя у стены, учащийся с собственного подбрасывания выполня­ет верхнюю передачу в стенку, после чего ловит мяч и повторяет движение. В этом упражнении хорошо проверяется постановка пальцев и кисти на поверхности мяча, работа туловища и ног во время выполнения передачи.

*Передача двумя руками снизу* выполняется после приема нападающих ударов или приема подачи. При приеме и передаче двумя руками снизу кисти рук следует положить одна на одну, собрать ладони и большими пальцами накрыть остальные, кисти отвести вниз, предплечья слегка супинировать. Руки в локтевых суставах должны быть выпрямлены. Мяч ложится на запястья. Передача осуществляется одновременно разгиба­нием ног и подниманием рук в плечевых суставах.

***Нижняя прямая подача***

Более эффективна по точности, чем нижняя боковая. При подаче учащийся стоит лицом к стенке. Если у него сильная правая рука, левую ногу он отставит немного вперед, ноги слегка согнуты в коленях, левое плечо несколько впереди правого. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена перед туловищем, мяч лежит на ее ладони. Правая рука отве­дена вниз и готовится к замаху. Игрок плавно подбрасывает мяч левой рукой строго вверх на высоту 0,5 м над головой. Одновременно с. под­брасыванием мяча он правой рукой выполняет замах назад — вниз. При снижении мяча примерно до пояса игрок маховым движением прямой правой руки сзади — вниз — вперед выполняет ударное движение. С на­чалом ударного движения ноги выпрямляются, масса тела переносится на стоящую впереди ногу. Удар по мячу наносится основанием ладони впереди игрока на уровне пояса. После удара рука вытягивается в на­правлении движения мяча вперед вверх.

Обучая нижней прямой подаче, надо следить, чтобы при замахе рука шла назад, а в ударном движении — вниз вперед. Удар по мячу можно производить на уровне пояса открытой ладонью или согнув пальцы. После удара учащийся должен сделать шаг вперед ногой, стоящей сзади. Обучение нижней прямой подаче осуществляется расчлененным ме­тодом. После объяснения и показа способа передачи учителем ученики обучаются исходному положению и подбрасыванию мяча. Затем осваи­вается ударное движение по мячу и согласованность движений отдель­ных частей тела.

Подготовительными упражнениями служат броски набивного мяча снизу одной и обеими руками друг другу (в парах на расстоянии 6—8 м) и броски набивного мяча весом 1 кг снизу одной рукой через сетку. Эти упражнения сочетаются с ловлей мяча.

Подводящие упражнения здесь следующие: подача через сетку мяча, установленного в нужном положении посредством «держателя», подача подвешенного волейбольного мяча, подача теннисного мяча и т, д.

Выполнение подач сочетают с обучением приему мяча. По мере ов­ладения подачей и приемом мяча переходят к более сложным сочетани­ям технических приемов: подача — прием— первая и вторая передачи — передача через сетку третьим касанием. Соединение приема мяча с по­дачи и передачи через сетку дает возможность учащимся готовиться к двусторонней игре в волейбол. Примерная игра-задание: кто больше выполнит правильных подач из 10 попыток (если учащихся много, та­кую игру проводят на двух площадках — школьники располагаются ше­ренгой за лицевой линией и поочередно выполняют подачи).

***Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи***

На каждом уроке применяются упражнения на быстроту перемеще­ния различными способами с выполнением ответных действий на сиг­налы и для развития специальных двигательных качеств.

Рекомендуются следующие групповые упражнения:

1. Из 5-й зоны мяч направляется к сетке в 3-ю зону, оттуда в 4-ю зону. Здесь учащийся выполняет передачу над собой и, повернув­шись лицом к 5-й зоне, передает туда мяч и переходит в ту колон­ну, куда он передал мяч.

2. Передачи мяча через сетку из 4, 3 и 2-й зон на точность.

3. Передачи мяча в движении приставными шагами.

4. Учащиеся стоят в кругу, а в середине его два-три водящих с мяча­ми. По сигналу учащиеся передвигаются приставными шагами по кругу, водящие передают им мячи, которые возвращаются им вер­хней передачей.

***Подача мяча***

Наиболее доступны два вида подачи: нижняя (боковая и прямая) и верхняя прямая (на скорость и «планирующая»).

***Нижняя боковая***

Используется на начальном этапе обучения. Игрок становится боком к лицевой линии, мяч держит в руке на уровне пояса, рука вытянута слегка вперед. Подбрасывая мяч на небольшую высоту, выполняется удар по нему другой свободной рукой.

***Верхняя прямая подача***

Игрок становится лицом к сетке, одна нога выставляется вперед, мяч находится на уровне лица или груди в руках. Одновременное подбрасы­вание мяча левой рукой на высоту 50—70 см отвести правую руку назад за голову, выполнить замах. Удар выполняется резким выпрямлением правой руки, кисть напряжена и накрывает мяч, ноги выпрямляются.

При выполнении верхней прямой подачи большое значение имеет согласованность движений — подбрасывание мяча, замах и удар по нему. Удар производится напряженной ладонью выпрямленной руки. Подго­товительные упражнения: броски набивного мяча весом 1 кг из-за голо­вы двумя руками (друг другу и через сетку) и метание теннисного мяча через сетку.

Подводящие упражнения: подача мяча, установленного с помощью держателя; удар по мячу, подвешенному на резине; подача теннисного мяча; подача мяча с подбрасывания; подача мяча в мишень на стене и прием отскочившего мяча.

Дальнейшее усвоение и совершенствование верхней прямой подачи происходит так же, как и при изучении нижних подач вначале с услови­ем попасть мячом в пределы площадки, а затем на точность (послать мяч в правую или левую половину площадки).

***Прием мяча*** *с* ***подачи***

Подающие поочередно посылают мяч нижней прямой подачей. На противоположной стороне площадки учащиеся принимают и посылают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку, выполнив предварительно передачу над собой. После 3—4 подач принимающие сме­щаются по кругу. Нижние прямые подачи выполняются в пределы пло­щадки, в правую и левую ее половины. Упражнение выполняют одно­временно по 6 учащихся из-за лицевых линий площадки.

*Совершенствование ранее изученных приемов игры*

Для совершенствования навыков перемещения используют подгото­вительные упражнения на быстроту ответных действий. В качестве пос­ледних чаще всего применяют имитацию технических приемов, ранее изученных учащимися. *Прием мяча снизу*

Прием мяча снизу применяется, когда игрок не успел выйти к мячу на верхнюю передачу или когда мяч опускается у самой сетки или попа­дает в нее и падает на площадку. Прием снизу применяется также в тех случаях, когда у команды остается право только на одно касание мяча, а игрок, догоняющий мяч, находится далеко от сетки. Надо пресекать по­пытки учащихся подменять верхнюю передачу приемом снизу, следует всякий раз подчеркивать, что прием снизу применяется только в случае необходимости, при этом мяч отбивается предплечьями или тыльной стороной сомкнутых кистей, но не ладонями.

Подводящее упражнение для обучения приему снизу: отбивание дву­мя руками подвешенного мяча (на месте и после перемещения вперед), а также подброшенного партнером. Мяч отбивается вверх-назад, затем через сетку стоя спиной к ней.

Для совершенствования навыков приема снизу применяются такие упражнения: прием мяча, отраженного сеткой; прием мяча от обманных передач к сетке; отбивание мяча снизу через сетку, стоя спиной к ней, из глубины площадки на точность. *Нападающий удар*

Выполняется с места, с прыжком с двух ног, с шага или разбега 2-3 шага. При ударе игрок выполняет разбей; прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Перед отталкиванием руки движутся назад и вниз, выс­тавляя одну ногу вперед для стопорящего толчка, затем приставляет дру­гую. Возможны нападающие удары и боковые. *Блокирование (блок)*

Это противодействие нападающему удару путем выноса рук над сет­кой и с целью отбить мяч или уменьшить скорость полета мяча. Блок может быть одиночным или групповым. При групповом блоке противо­действуют нападающему удару два или три игрока. В момент замаха для удара игроком-соперником блокирующий должен выпрыгнуть, перене­сти руки через сетку и постараться накрыть мяч сразу после удара *Эстафета у стены*

Четыре—шесть команд стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 1,5-2 м от нее. По сигналу учащиеся, стоящие первыми в колоннах, вы­полняют одну (две, три) передачу в стену и уходят в конец своей колон­ны. Затем передачу выполняет следующий учащийся и т. д. Побеждает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее чис­ло раз.

*Организация н правила соревнований*

Игра проводится между двумя командами на площадке, разделенной сеткой на две половины. Размеры площадки 9x18 м, с ограничением двух боковых и двумя лицевыми линиями, поперек наносится средняя и от

нее, на расстоянии 3 м, линия зоны нападения. Сетка натянута на двух стойках при ее ширине 1 м и длине 9,5 м. Расстояние от стоек до боко­вых линий 0,5—1,0 м. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м. Мяч для игры должен быть круглым, однотонным, длина по ок­ружности 66±1 см, вес 270+10 г.

Игра проводится из трех или пяти партий. Их количество устанавли­вается положением о соревнованиях. Победителем считается команда, выигравшая две из трех, или три из пяти партий.

Игра начинается с подачи, которую выполняют в течение 5 секунд после свистка. Во время подачи игроки занимают место в своей зоне (6 зон). При выигрыше права на подачу, игроки команды перемещаются на одну зону по направлению часовой стрелки. При выигрыше очка после собственной подачи, смена зон не производится, подачу повторяет тот же игрок. При выигрыше мяча начисляется очко и право на подачу.

В обычной партии выигрывает команда, которая первой набирает 15 очков. Если разница составит одно очко (счет 15:14), то игра ведется до счета 16: 14. Если зафиксирован счет 16: 15, то встреча продолжается до счета 17.

В решающей партии выигрывает команда, набравшая первой 15 оч­ков. При этом разница при любом выигрышном счете должна составить не менее 2 очков.

Замена игроков может достигать 6 в одной партии (одновременно или в течение нескольких перерывов). При обратной замене игрок имеет право заменять только игрока, который ранее занял его место на пло­щадке.

В каждой партии команде разрешено воспользоваться двумя переры­вами для отдыха и шесть для замены игроков. Перерыв представляется по просьбе тренера или капитана команды.

Не разрешается: касание сетки или «антенны», площадки соперника любой частью тела (кроме ступней); мяча над площадкой до или в мо­мент совершения атакующего удара соперника; пересекать среднюю ли­нию под сеткой, касаясь кого-либо из соперников или мешать ему; бло­кировать мяч, летящий после подачи соперника;

Атака с задней линии может выполняться игроком, если в момент совершения прыжка его ступни не касались линии нападения и не пере­секли ее. После удара можно приземлится в зоне нападения.

Игрок задней линии может выполнить нападающий удар, находясь в зоне нападения, если мяч в момент удара находится ниже верхнего края сетки. Игрокам задней линии не разрешается участвовать в блоке.

Судейство осуществляется бригадой судей, состоящих из первого су­дьи, второго судьи, секретаря и четырех (двух) судей на линиях. Первый судья находится на вышке. Он руководит встречей, принимает решения об ошибках в игре с мячом.

Второй судья, стоящий на площадке на противоположной стороне от первого судьи, контролирует работу секретаря, действия тренеров, ошиб­ки при расстановке принимающей команды, касаний сетки или заступы средней линии, ошибки при ударах, пересечение мячом сетки за установленными пределами. Секретарь ведет протокол игры. Судьи на ли­ниях стоят в свободной зоне в 1-3 м от каждого угла площадки, на вооб­ражаемом продолжении линии, которую они контролируют.

**6. Лыжная подготовка**

В V классе учащимся даются теоретические сведения об основах пра­вильной техники движений одновременных ходов, начинается обучение одновременному двухшажному ходу, завершается обучение поперемен­ному двухшажному ходу, осваивается техника подъема «елочкой» и тор­можения «плугом». В занятия включается прохождение на скорость от­резков 60-70 м и передвижение по слабопересеченной местности

до 1 км.

Основу одновременных лыжных ходов составляет сильный одновре­менный толчок обеими палками, а после него — скольжение по инер­ции на обеих лыжах, поставленных рядом. Перед толчком обеими рука­ми делают один или несколько шагов с попеременными сильными тол­чками палками. По количеству шагов до толчка обеими руками различают одношажный, двухшажный ходы. При хорошем скольжении шагов не делают. Это называется бесшажным ходом.

Основная нагрузка при одновременных ходах падает на мышцы рук и туловища. Эти мышцы устают быстрее других. Поэтому долго этим способом не пользуются, а обычно чередуют его с попеременным двухшажным ходом или другими ходами.

Одновременный двухшажный ход в условиях хорошего скольжения, при движении по горизонтальной лыжне или под небольшой уклон — один из самых эффективных, дающих большую скорость.

*Техника одновременного двухшажного хода*

1. Первый шаг и вынесение рук вперед: а) остановка лыжи, перепад, подседание (элементы подготовки к отталкиванию ногой) и вы­несение рук вперед; б) толчок ногой, перенесение тяжести тела на другую ногу, а также дальнейшее вынесение рук вперед; в) сколь­жение на опорной ноге, руки останавливаются чуть согнутыми, кисти на уровне глаз, однако палки продолжают маятникообразное движение кольцами вперед.

2. Второй шаг (элементы работы ног те же, что и при первом шаге) и постановка палок на снег.

3. Отталкивание двумя палками и приставление ноги (мах ею впе­ред, а затем торможение).

4. Отрыв палок от снега и скольжение на двух лыжах. Передвижение на лыжах, подъемы, торможение.

Обучать одновременному двухшажному ходу нужно сразу же после того, как дети овладеют основами техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход изучается раньше одновремен­ного одношажного, так как менее утомителен, при равных условиях дает большую скорость и поэтому чаще применяется. Обучить детей основам техники одновременного двухшажного хода сравнительно несложно. На это достаточно затратить 2—3 ч.

Последовательность обучения

Учащиеся принимают позу скольжения на двух лыжах после толчка палками. На счет «раз» — делают скользящий шаг левой ногой и, вып­рямляясь, выносят палки вперед; на счет «два» — шаг правой и ставят палки на снег; на счет «три» — отталкиваются палками и приставляют в конце толчка левую ногу к правой. При обучении надо внимательно сле­дить за тем, принимают ли учащиеся правильную позу («посадку»), дос­таточно ли активно отталкиваются руками и ногами, правильно ли со­гласуют работу рук и ног. Посадка как при скольжении, так и при оттал­кивании должна быть достаточно низкой. Положение, при котором ноги почти не согнуты, считается грубой ошибкой. Шаги должны быть ши­рокими, равной длины. Грубой ошибкой считается, когда маховая нога (при первом шаге и при приставлении ноги после второго шага) рано опускается на снег. Лыжу следует полностью ставить на снег только тог­да, когда маховая нога поравняется с опорной.

Следует обратить внимание учащихся на то, что когда после двух шагов маховая нога приставляется к опорной, то это движение делается значи­тельно резче, чем после первого шага. Палки нужно выносить вперед одновременно и ставить недалеко от лыжни, кольцами далеко вперед, чтобы иметь длительную опору и более плавно отталкиваться, или ста­вить на снег ближе к стопам ног, под острым углом, если нужно отталкиваться быстрее. При большой скорости обычно отталкиваются резко, ставя палки сразу под острым углом. При меньшей скорости выгоднее первый способ. Нельзя опираться на палки и начинать ими отталкиваться слишком рано, когда палки еще недостаточно наклонены. Отталкивать­ся надо не только за счет силы мышц рук, но и силы мышц туловища. После отталкивания руками надо плавно выпрямить тело, при этом вес его равномерно распределяется на всю стопу. Значительное отклонение на пятки следует считать ошибкой.

*Попеременный двухшажный ход (совершенствование)* В 1 и 2 классах дети изучали отдельные элементы техники попере­менного хода на лыжах, а в 3 и 4 классах полностью овладевают коорди­нацией движений попеременного хода. В 5 классе ставится задача закре­пить полученные навыки, устранить имеющиеся ошибки, усовершен­ствовать общую структуру движений. На это отводится примерно два часа. Работу над усовершенствованием техники попеременного двухшаж­ного хода надо начинать с того, чтобы четко сформулировать учащимся требования к правильному выполнению того или иного разучиваемого действия (элемента техники) и указать способы самоконтроля. Далее можно дать одно или несколько упражнений, сходных по структуре с изучаемым действием (подводящих), или упражнений для физической подготовки (специально-подготовительных), Перейдя затем к выполне­нию изучаемого действия в обычных условиях, на снегу, надо путем тща­тельного наблюдения определить допущенные каждым учащимся ошиб­ки, объяснить, к чему они ведут, каковы причины их появления, и наме­тить пути устранения.

*Важнейшими требованиями,* которые учитель должен предъявлять к технике выполнения попеременного двухшажного хода, являются сле­дующие: правильное отталкивание: неглубокое, быстрое, но плавное приседание; быстрое, но с плавным окончанием выпрямление ноги в коленном суставе; полное распрямление ноги в голеностопном суставе; слитность подседания и отталкивания; правильная техника движения ноги вперед после толчка: небольшое сгибание ноги в коленном суставе (маятникообразное движение всей ногой); оптимальная длина выпада; мягкое касание лыжей снега; в конце выпада голень перпендикулярна к лыже; нога выносится вперед резко ускоренно с момента начала подсе­дания.

Отталкивание руками должно выполняться энергичным нажимом на палку с самого начала постановки ее на снег; в этом должны принимать участие не только мышцы рук, но и туловища; толчки делаются сильно, но мягким движением; усилие толчка рукой должно передаваться на все тело. Рука после окончания толчка выносится маховым движением строго вперед, без отклонений в стороны; ускорения маха ногой и рукой должны быть строго согласованы.

В качестве *имитационных упражнений* при совершенствовании тех­ники попеременного двухшажного хода используются такие:

1. Ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах. Упражнение выполняется без лыж, на небольшом подъеме в гору (2—4°). Приняв исходное положение (туловище сильно наклонено, руки опу­щены и держатся неподвижно, ноги полусогнуты), начинают ходь­бу короткими шагами, расслабив ноги, перенося их вперед махо­вым плавным движением. Для выработки координации движений это же упражнение выполняется с движениями рук с палками, которые берут за середину.

2. Махи на месте. Стоя на одной полусогнутой ноге, другой ногой и руками делаются согласованные маховые движения вперед-назад. То же, но после 3—4 маховых движений делается небольшой вы­пад вперед.

3. Заключительный толчок стопой. В положении выпада делается зак­лючительный толчок ноги распрямлением ее в голеностопном су­ставе.

4. Ходьба полными шагами с движениями рук (без палок).

5. Движение на лыжах, отталкиваясь только палками за счет накло­нов туловища (руки своего положения не меняют); то же, но пере­двигаться только за счет попеременных толчков руками (тулови­ще неподвижно); то же, но движение за счет попеременного от­талкивания руками и туловищем.

Наиболее часто встречающиеся ошибки при совершенствовании тех­ники попеременного хода:

1. *В посадке (фазе свободного скольжения):* опорная нога слишком вып­рямляется в колене (ходьба на прямых ногах); стопа опорной ноги чересчур выходит вперед, голова низко опущена или, наоборот, откинута назад, туловище сильно наклонено вперед, а ноги пря­мые; резкое выпрямление туловища; слишком длительное сколь­жение (скорость движения снижается); маховая нога с лыжей преж­девременно ставится на снег.

Причина этих ошибок очень часто кроется в предыдущей фазе движения — отталкивании, поэтому его надо сделать более актив­ным и направленным вдоль оси тела, палку надо ставить на снег раньше и энергичнее; следует уменьшить выпад, все движения сделать более свободными, естественными, динамичными.

2. В *фазе, когда опорная нога выпрямляется,* наблюдаются такие ошиб­ки: мало выдвинута вперед стопа опорной ноги (сохраняется низ­кая посадка фазы свободного скольжения); маховая нога проно­сится вперед неравноускоренно, излишне сгибается в колене, стопа отстает от колена; толчковая рука слишком сгибается, толчок ее направлен главным образом вверх; туловище не участвует в дви­жении отталкивания рукой.

Пути исправления этих ошибок: уменьшить наклон голени, она должна находиться под прямым углом к лыже (следить, чтобы ко­лено не выдвигалось вперед); палку ставить почти выпрямленной рукой, нажимать с наклоном туловища в ее сторону; мах ногой де­лать свободней. 3.

*Ошибки в фазе подседания:* подседание направлено только вниз, без продвижения туловища вперед, часто выполняется слишком утрированно; маховая нога излишне согнута; маховые движения проноса ноги и руки вперед делаются вразнобой (обычно одно из них слишком вяло). Следует прежде всего усилить отталкивание, тогда и все другие движения будут более энергичными. 4. *При отталкивании* наиболее часто наблюдаются такие ошибки: за­паздывает перенос тяжести тела вперед и толчок делается рано, при этом он получает направление больше вверх, а не по оси тела (подпрыгивающий ход); неполное распрямление ноги в коленном и голеностопном суставах; медленный, вялый толчок; незакончен­ный толчок рукой (только до бедра); излишние повороты тулови­ща; резкая загрузка лыжи при переносе на нее тяжести тела (брос­ком). Эти ошибки можно исправить путем более раннего нажима на палку, законченного резкого выноса вперед маховой ноги (это же помогает переносу тяжести тела вперед), отработки быстрого и полного распрямления ноги с помощью упражнений без лыж, бо­лее раннего начала и плавного выполнения переноса тяжести тела с толчковой ноги на маховую.

*Подъем «елочкой»*

На обучение подъему «елочкой» обычно затрачивается всего полча­са-час, причем обучение проводят за два урока. На первом уроке уча­щимся показывают, как правильно выполнять это движение, и они его разучивают; на втором уроке учитель закрепляет полученные навыки и исправляет замеченные ошибки. Способ «елочкой» применяется глав­ным образом при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом идти нельзя — лыжи начинают проскальзы­вать назад. Именно такие условия и подбираются при .обучении этому способу: склон 5—10° с не очень глубоким снежным покровом. Учитель объясняет требования к правильной технике подъема «елочкой»: носки лыж должны быть достаточно разведены; лыжи поставлены на внутрен­ние ребра, чтобы не проскальзывали (это делается в значительной сте­пени за счет наклона голеней); задние части лыж не должны перекрещи­ваться, задевать друг друга при переносе; шаги — свободные, с полным распрямлением ног; энергичная работа руками (перекрестным движе­нием по отношению движений ног), с полным распрямлением их в кон­це толчка.

Наиболее часто ученики делают такие ошибки при подъеме «елоч­кой»: недостаточно круто ставят их на ребра, торопятся опустить лыжу на снег, делают короткие шаги, слишком наклоняются вперед, слабо и не до конца отталкиваются руками.

*Торможение «плугом»*

Торможение «плугом» используется на не очень крутых склонах, на небольшой скорости, главным образом при прямых спусках. Выбрав подходящий склон, учитель сначала разучивает с детьми стойку «плуга» на месте (наверху или у подножия склона); затем учащиеся спускаются со склона в этом положении, изменяя несколько раз ширину разведения лыж, далее выполняют «плуг», проехав сначала 5—10 м без торможения. На все эти упражнения достаточно выделить час (в двух-трех уроках по 30—20 мин). При обучении учитель должен обращать внимание учащих­ся на следующие моменты: носки лыж должны быть близко сведены и удерживаться силой ног на одной линии; задние части лыж разводятся в стороны плавно; колени сближаются, голени накланяются вперед, этим регулируется крутизна постановки лыжи на ребра.

*Повторное прохождение коротких отрезков*

В каждый урок включаются упражнения в прохождении на скорость отрезков 60-70 м. На это в уроке уходит 10-15 мин. Каждый ученик про­кладывает себе лыжню. Затем класс выстраивается и учитель объявляет, каким способом следует проходить дистанцию — попеременным двухшажным или одновременным двухшажным. Между каждой попыткой дается отдых (спокойное катание) 2-3 мин. Отрезки проходят с макси­мальной скоростью, но с соблюдением правильной техники хода.

*Передвижение по слабопересечеиной местности*

15—20 мин в уроке следует отвести для передвижения на лыжах по слабопересеченной местности. Дистанция до 1 км выбирается с таким расчетом, чтобы в нее входили горизонтальные участки, недлинные подъемы до 10—15°, пологие спуски. Учащиеся по заданию учителя при­меняют на дистанции изученные способы передвижения, подъемов, спус­ков, торможений. В конце периода лыжной подготовки проводятся со­ревнования.

Передвижение на лыжах: подъемы, торможения

*Одновременный одношажный ход*

При этом способе выполняется толчок ногой, а потом обеими рука­ми. Скользя на обеих лыжах, нужно вынести плавным движением впе­ред обе палки, перенести тяжесть тела к носкам и почти полностью на одну ногу. Из этого положения, немного подсев и отталкиваясь ногой, сделать выпад на другую ногу и перенести на нее тяжесть тела. При этом палки начинают опускаться на снег, а к окончанию толчка ногой они стоят чуть наклоненными вперед. В заключение лыжник отталкивается обеими палками и приставляет ногу.

Отталкиваться при одновременном одношажном ходе можно только одной ногой или поочередно то правой, то левой. Последний способ предпочтительней. При обучении одновременному одношажному ходу сначала рекомендуется сделать одно упражнение без лыж. Из стойки на чуть согнутых ногах выпрямиться, перенести тяжесть тела к носкам и передать ее на одну ногу. Оттолкнувшись этой ногой, сделать выпад на другую ногу, имитируя скользящий шаг, чуть задержаться в этом поло­жении, потом имитировать толчок обеими палками и одновременно при­ставить ногу. На лыжах одновременный одношажный ход изучают при небольшом наклоне местности под гору.

*Одновременный двухшажный ход (совершенствование)*

Закрепление навыков движения одновременным двухшажным ходом и отработка чистоты каждого его элемента проводится так же, как и при совершенствовании попеременного двухшажного хода. Основное вни­мание надо обращать на то, чтобы оба шага были примерно одинаковой

длины (второй шаг может быть на несколько сантиметров длиннее). От­талкивание руками должно быть энергичным, оно занимает около 25% времени рабочего периода и создает финальное усилие, обеспечиваю­щее достаточно продолжительный прокат (до 30% времени всего цикла движения). Руки и палки после отталкивания должны составлять почти прямую линию (это является показателем хорошего завершения их ра­боты). К концу скольжения на обеих лыжах тело плавно выпрямляется. Упражнения для совершенствования одновременного двухшажного хода включают прохождение участка 50—70 м при наименьшем числе шагов, прохождение того же участка как можно быстрее, тренировку на учеб­ной дистанции.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. Нечетко выраженные перекат и подседание при толчках ногой, сла­бый толчок.

2. Первый шаг намного короче второго; палки ставятся на снег слиш­ком далеко впереди; руки поднимаются чрезмерно высоко.

3. При отталкивании палки доводятся только до бедер; палки удер­живаются всеми пальцами (в кулаке); после отталкивания палки задерживаются в снегу.

4. При отталкивании палками полное выпрямление ног и резкое, слишком низкое нагибание вперед туловища.

5. Слишком быстрое, резкое выпрямление туловища после толчка.

*Подъем «полуелочкой»*

Применяется при подъеме на некрутой склон, а также при движении по склонам наискось. Чтобы получить три толчке достаточную опору, одну из лыж (при подъеме наискось — нижнюю по склону) отводят нос­ком кнаружи и ставят на внутреннее ребро.

Ошибками являются: чрезмерное или, наоборот, недостаточное от­ведение носка лыжи в сторону; наступайте задней частью нижней лыжи на верхнюю; большой наклон туловища вперед и малый наклон голе­ней; неудержание нижней лыжи на ребре; слабое отталкивание палкой с неполным распрямлением рук.

*Торможение упором одной лыжей («полуплугом»)*

Удобнее всего применять при спусках по склону наискось. Чтобы начать торможение, надо перенести тяжесть тела на лыжу, стоящую на склоне выше, а нижнюю лыжу, отводя ногу в сторону и поворачивая стопу пяткой кнаружи, поставить под углом и на ребро. Чем больше отводится лыжа пяткой в сторону, чем круче она ставится на ребро, чем сильнее загружается, тем больше торможение. Чтобы при торможении лыжи не поворачивали, верхняя (опорная) лыжа ставится круто на внешнее реб­ро. Не следует выдвигать вперед носок упоровой лыжи, чтобы не увели­чить момента сил, поворачивающих лыжу. Носки лыж при торможении надо держать рядом. Учитель предлагает учащимся выполнить такие уп­ражнения:

1. На пологом ровном склоне, стоя к нему боком, принять на месте стойку для косого спуска, а затем торможения (сначала в одну, потом в другую сторону).

2. Принять положение торможения упором после выката со склона, на горизонтальном участке.

3. Затормозить в начале спуска, при небольшой скорости.

4. Затормозить на большой скорости.

5. Из стойки косого спуска перейти к упору, снова свести лыжи. Наиболее типичные ошибки при этом способе торможения:

1. Наклон туловища к склону или вперед, с выпрямлением ноги.

2. Неровная загрузка упоровой лыжи (движется скачками).

3. Недостаточно крутая постановка нижней направляющей лыжи на ребро.

4. Широко разведенные носки лыж.

5. Широко разведенные или низко опущенные палки. ***Повторное прохождение коротких отрезков***

В V классе отрезки увеличиваются до 100 м. Кроме попеременного **и** одновременного двухшажных ходов, их преодолевают также одновремен­ным одношажным ходом.

***Высокая стойка лыжника***

Самая неутомительная, но при большой скорости спуска менее вы­годна, так как при ней сильно увеличивается сопротивление воздуха и скорость падает.

***Низкая стойка лыжника***

Самая утомительная, если долго в ней находиться, но зато обеспечи­вает самую большую скорость. Наиболее выгодным положением для спуска наискось, а также исходным и заключительным положением при торможениях и поворотах является такое, при котором лыжник повер­нут лицом от склона; в том же направлении повернуты плечевой и тазо­вый поясы; тяжесть тела находится в основном на нижней по склону ноге, а верхняя разгружена и чуть выдвинута вперед.

**Передвижение на лыжах: спуски, повороты**

***Одновременный бесшажный ход***

При небольшом уклоне лыжни, а если хорошее скольжение, то и на горизонтальных участках, лыжники применяют одновременный бесшаж­ный ход. Движения лыжника при этом ходе можно разделить на два пе­риода — *подготовку к отталкиванию и отталкивание.* Подготовка со­стоит из вынесения палок вперед и постановки их на снег. При этом вес тела переносится на носки. Поставив палки на снег, лыжник вначале только сгибает туловище, но рук не распрямляет, потом разгибает и руки.

Обучение бесшажному ходу можно начать с его *имитации на месте,* затем на лыжне, проложенной под уклон.

*Основные требования к выполнению хода:* начинать выносить палки, когда еще резко не снизилась скорость после предыдущего толчка; обя­зательно переносить тяжесть тела на носки (делать «перекат»); ставить палки примерно под прямым углом (если скорость велика — под ост­рым); плавно, но энергично нажимать на них с участием туловища; пол­ностью разгибать руки (руки и палки после толчка должны составлять одну линию), тело выпрямлять не резко.

***Одновременный одношажный ход (совершенствование)***

Вначале занятие ведется на учебной лыжне. Учитель исправляет за­меченные ошибки. Чаще всего ошибкой является слабый толчок ногой и, следовательно, короткий скользящий шаг. Часто наблюдается слабый незаконченный толчок палками и поэтому короткий прокат на обеих лыжах. Некоторые учащиеся поздно начинают отталкиваться палка­ми — когда уже резко снизилась скорость от толчка ногой, а иногда даже после того, как приставили ногу. Толчок руками заканчивается преж­девременно — руки доводятся только до бедер. После толчка руками тело очень резко и излишне выпрямляется. Дальнейшее совершенствование хода проводится на большей скорости, на отрезках 70-100 м. При этом ошибки выявляются еще явственней. В заключение лыжники проходят дистанцию, проложенную по среднепересеченной местности. Им дает­ся задание использовать одновременный одношажный ход там, где ука­зывает учитель (расставляются значки) или где они сами найдут необхо­димым.

***Спуск в высокой стойке***

Основную, среднюю по высоте стойку спуска учащиеся разучивали уже в **III** классе. В V классе им показывается более высокая стойка, кото­рая удобна при спусках по сильнопересеченным и плохо просматривае­мым склонам. В соревнованиях этой стойкой пользуются главным обра­зом на относительно коротких участках спуска.

Положение высокой стойки разучивают сначала на месте: принима­ют основную стойку, потом высокую, потом снова основную. Это же упражнение повторяют во время спуска по длинному пологому склону, потом более короткому, но покатому. В этих же условиях даются упраж­нения для совершенствования равновесия: спуск на одной лыже, другая приподнята над снегом; спуск с подниманием на ходу каких-либо пред­метов (веточек, флажков) и т. д. Палки, как и при основной стойке, обя­зательно держать кольцами назад; руки разводят в сторону на ширину плеч или немного больше.

Типичные недостатки высокой стойки у школьников следующие:

- стойка слишком широка; руки подняты высоко, палки держатся перед телом;

- стойка малодинамична — ноги плохо пружинят, лыжник не умеет приспособить расстановку ног к условиям микрорельефа и усло­виям снега.

***Преодоление*** *бугров* ***и впадин***

Приближаясь к бугру, лыжник приподнимается, в момент наезда — группируется, а проехав вновь, распрямляется.

Приближаясь к яме, лыжник приседает, проезжая — выпрямляет ноги, в момент выхода — опять группируется.

Сначала лыжники разучивают в отдельности преодоление бугров и впадин, при прямом спуске и спуске наискось, с постепенно увеличива­ющимся перепадом высоты и глубины, затем сочетание этих неровнос­тей (волну).

*Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне*

Это наиболее простой вариант поворота на параллельных лыжах: лыж­нику не приходится бороться со сносом лыж в сторону, лыжи скользят по накатанной лыжне, как по рельсам. Внимание лыжника направлено только на сохранение равновесия.

*Поворот махом* требует развитой координации и чувства равновесия, но шестиклассники довольно быстро усваивают его.

*Повторное прохождение коротких отрезков*

Отрезки до 100 м проходят 4-5 раз с отдыхом между повторениями 3-4 мин. При этом также совершенствуется техника попеременного двух-шажного и одновременного двухшажного, одношажного и бесшажно­го хода.

*Передвижение по слабо- и среднепересеченной местности*

Расстояние, которое дети проходят на уроке, в среднем составляет у мальчиков до 3 км, у девочек до 2 км. Движение по учебной дистанции, включающей 3—4 подъема и спускало 3—5° проводится со слабой интен­сивностью, с равномерным распределением сил, примерно в течение 15 мин. Другой метод тренировки — переменный. Движение происхо­дит примерно 10 мин по следующей схеме: 2 мин медленно, 2 мин в сред­нем темпе, 2 мин быстро, 2 мин в среднем темпе, 2 мин медленно. Реко­мендуется также проводить эстафеты с длиной отрезков для мальчиков 0,5-1 км, а для девочек 0,3-0,5 км. Эти отрезки проходят с околосорев­новательной скоростью.

*Попеременный четырехшажный ход*

При этом способе на четыре шага делается два отталкивания руками. При первом шаге после толчка (например, левой ногой) выносят вперед левую руку, но еще не ставят палку на снег. Во время следующего толчка ногой (правой) выносят палку, которую держат в левой руке, кольцом вперед и начинают вынос правой руки. Рука в это время сильно сгибает­ся в локте. При втором шаге, когда лыжник отталкивается левой ногой, левая палка ставится на снег, а правая выносится кольцом вперед. При третьем шаге отталкиваются правой ногой и левой рукой, а правую пал­ку ставят на снег. При четвертом шаге отталкиваются левой ногой и пра­вой рукой, а левую руку выносят вперед. Таким образом, палки ставят перед началом третьего и четвертого шагов. Начало отталкивания ру­кой, следовательно, опережает отталкивание ногой при третьем и чет­вертом шагах.

При обучении попеременному четырехшажному ходу вначале выпол­няют упражнения, помогающие уловить ритм движений, несколько уп­рощенно: а) учащиеся идут без палок ступающим шагом или с неболь­шим скольжением под счет «раз-два-три-четыре»; б) на счет «раз-два», делая шаги, палки держат опущенными, а на «три-четыре» вместе с ша­гами делают легкие толчки палками (обозначают толчки); в) по команде «вынос-вынос» лыжники вместе с шагами выносят палки вперед, по ко­манде «толчок-толчок» — отталкиваются руками.

Затем, дав занимающимся 10-15 мин потренироваться самостоятель­но, учитель следит за расположением класса на учебной лыжне. Вначале

учащиеся идут под счет, а затем, когда ход убыстряется, учитель прекра­щает подсчет.

*Одновременный бесшажный ход (совершенствование)*

В VII классе надо закрепить навыки одновременного бесшажного хода, напомнить школьникам, что этот ход применяется при пологих спусках и на раскатанных участках, где трудно управлять лыжами и от­талкиваться палками.

*Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам*

Умение легко и четко, не сбавляя темпа, менять ритм движений — важное требование к технике лыжника.

На уроках лыжной подготовки достаточно изучить один вариант пе­реключения с попеременного хода на одновременный — через один шаг (кроме этого, существуют переходы через два и три шага). Учитель дол­жен разъяснить и показать этот вариант.

После окончания толчка, скользя, например, на левой лыже с выне­сенной вперед правой рукой, лыжник начинает плавно выносить вперед и руку, одноименную с опорной ногой, т. е. левую.

После окончания толчка левой ногой обе палки опускаются на снег. Перенося тяжесть тела на правую ногу, лыжник начинает толчок руками (как в одновременном ходе) и завершает его вместе с приставлением ле­вой ноги.

Разучивать движения надо сначала без палок, потом с легкими толч­ками палок («обозначением» толчка); сначала под счет учителя, затем самостоятельно. Навык закрепляется путем многократного применения приема при прохождении коротких отрезков на большой скорости) и при прохождении учебных дистанций.

*Преодоление уступа и выступа*

Уступ и выступ — мелкие неровности, пересекающие склон поперек или наискось, причем до и после уступа или выступа крутизна склона не изменяется. Задача лыжника при преодолении уступа заключается в том, чтобы уменьшить длину прыжка с него, который почти неизбежен, если скорость спуска большая, а при преодолении выступа — уменьшить силу толчка, ощущаемого ногами. *Подъезжая к уступу,* надо присесть, а как только лыжи начнут сходить с него — выпрямиться. *Подъезжая к высту­пу,* нужно принять высокую стойку, при выезде на него — присесть.

*Поворот упором двумя лыжами («плугом»)*

Этот поворот начинается с разведения в стороны пяток лыж. Затем тяжесть тела переносят на внешнюю лыжу и (при необходимости) ак­тивно вращают туловище в направлении поворота лыж. При повороте от склона до пересечения линии спада внутреннюю по отношению к дуге поворота (нижняя по положению на склоне) лыжу ставят на ребро кру­че, чем внешнюю (верхняя лыжа). Это делается для того, чтобы внут­ренняя лыжа не соскальзывала в сторону от направления дуги поворота, а внешняя более легко (быстрее, чем внутренняя) проскальзывала по дуге поворота.

После пересечения линии спада положение лыж на ребрах меняется. Поворот упором двумя лыжами применяется при необходимости круто изменить направление; при ограниченном месте поворота, на глубоком снегу и когда надо сбавить скорость.

*Повторное прохождение коротких и средних отрезков*

Для воспитания быстроты применяют упражнения в многократном прохождении (4-5 раз в уроке) отрезков длиной до 100 м с интервалом для отдыха 3—4 мин.

Скоростную выносливость вырабатывают на отрезках средней дли­ны: для мальчиков — от 300 до 400 м, для девочек — от 200 до 300 м. Это упражнение повторяют 2—3 раза с интервалом для отдыха 4—5 мин. Для воспитания выносливости применяется медленное передвижение на лыжах в равномерном темпе, на дистанции, проложенной на слабо- и среднепересеченной местности (мальчики до 3 км, девочки до 2 км). Это занимает у мальчиков около 30 мин, у девочек — 20 мин. На трассе для мальчиков желательно иметь 5—7 подъемов и спусков длиной по 30—50 м и крутизной — от 3 до 5°; на трассе для девочек — 4-5 подъемов и спусков длиной по 25—30 м с той же крутизной.

Применяется также *переменный метод:* мальчики идут на лыжах 15— 20 мин, чередуя интенсивность хода (слабую, среднюю, сильную) каж­дые 2-3 мин; девочки идут 10-12 мин с такой же раскладкой сил.

*Переход от одновременных ходов к попеременным*

Из существующих способов перехода от одновременных ходов к по­переменным в школе достаточно изучить два способа.

Первый способ — переход с одновременным выносом рук. Им чаще всего пользуются при смене одновременного хода на попеременный двухшажный. После отталкивания двумя руками, выпрямляясь, лыжник вы­носит руки вперед. Далее он отталкивается ногой, например правой, и переносит тяжесть тела на другую ногу и ставит на снег правую палку. С толчком левой ногой лыжник отталкивается правой палкой, перенося тяжесть тела на правую ногу, ставит на снег левую палку и далее идет попеременным ходом.

Второй способ — переход с разновременным выносом рук — заклю­чается в том, что с первым шагом выносится вперед и одна рука. Далее лыжник движется попеременным ходом.

*Последовательность разучивания* указанных способов такая же, как и при разучивании переходов от попеременного хода к одновременным. *Попеременный четырехтомный ход (совершенствование)* Вначале основное внимание обращается на выработку свободного, ненапряженного хода и исправление недостатков техники. У некоторых учащихся все еще наблюдается нечеткое согласование движений рук со скользящими шагами. Довольно распространенная ошибка — напряжен­ные руки, палки зажаты в кулак, проносятся нижними концами слиш­ком далеко от лыжни. После занятий на учебном кругу учитель продол­жает совершенствовать технику хода в условиях, где он применяется с наибольшей эффективностью: на глубоком снегу, когда нет хорошей опоры для палок; на неровной лыжне; при движении между кустами и деревьями, расположенными очень близко к лыжне; на длительных по­логих подъемах.

*Подъем скользящим шагом*

Пологие подъемы преодолеваются попеременными ходами — двухшажным и четырехшажным.

При достаточном сцеплении лыж со снегом и хорошем скольжении лыжник может идти обычным скользящим шагом, только посадка при этом часто несколько выше. Ставя палку на снег, он вначале на нее толь­ко опирается, противодействуя этим проскальзыванию лыж назад, за­тем отталкивается (больше вверх). Вперед палки выносятся быстрее и быстрее ставятся на снег. Еще не закончив толчка рукой, лыжник уже начинает отталкиваться другой. Усилия, следовательно, как бы наслаи­ваются друг на друга.

*Поворот на параллельных лыжах из упора*

Этот способ широко применим при полных поворотах — из одного направления спуска наискось в другое. Спускаясь наискось, лыжник принимает более низкую стойку, отводит верхнюю по склону лыжу пят­кой в сторону, держа ее на снегу более плоско, и несколько выдвигает вперед. Затем плавно, но довольно быстро загружает ее весом тела и од­новременно ставит более круто на ребро. При этом обе лыжи начинают поворачиваться, сначала под влиянием такого своего положения по от­ношению друг к другу, а потом и по инерции. Когда лыжник почувству­ет, что руление уже не нужно, он полностью переносит вес тела на вне­шнюю лыжу и заканчивает поворот на параллельных лыжах. Первые попытки выполнения поворота из упора рекомендуется проводить не из очень косого спуска (под углом примерно 10—20" к склону, затем пере­ходить к поворотам из прямого спуска и полным поворотам (из одного косого спуска в другой противоположного направления) .

Основные ошибки:

1. Поздно выдвигается внешняя лыжа и получается не поворот, а тор­можение упором.

2. Преждевременная или недостаточно плавная или слишком дли­тельная загрузка внешней лыжи.

3. «Сидение на пятках», т. е. приседание с перенесением веса тела назад во второй части поворота, после пересечения линии спада, загружается внутренняя лыжа и происходит поворот «ножницами».

4. Во второй части поворота, после перехода к повороту на парал­лельных лыжах, не выдвигается вперед верхняя по склону нога и одноименное плечо.

*Повторное прохождение коротких отрезков*

Отрезки 100-150 м для мальчиков и 80-100 м для девочек проходят по 2—3 раза за урок. Для отдыха делается перерыв 4-5 мин.

Проводятся также эстафеты с этапами 0,5—1 км.

*Коньковый ход*

В последнее время достаточно широко распространен среди спорт­сменов и любителей лыжного спорта коньковый *ход. Коньковый ход* ис­пользуется как на равнине, так и на крутых подъемах. Отличается от тех­ники передвижения на коньках только тем, что отталкивание ногой со­провождается отталкиванием одноименной палкой. Однако на равнине, на высокой скорости многие лыжники демонстрируют коньковый ход без какого-либо отталкивания палками. Коньковый ход является самым быстрым, он может превышать скорость попеременного двухшажного хода на 9%. В современном лыжном спорте встречаются разновидности конькового способа: коньковый без отталкивания руками, с махом и без махов ими; одновременный двухшажный; одновременный одношажный; попеременный коньковый ход.

*Полуконьковый* ход используется на пологих спусках, равнинных уча­стках и подъемах крутизной до 3-5°. Цикл полуконькового хода состоит из скольжения и отталкивания двумя руками. Для этого способа харак­терна высокая активность бега благодаря тому, что отталкивание рука­ми, не завершившись, переходит на отталкивание ногой. Отталкивание осуществляется с постановки лыжи на ребро и выполняется всегда од­ной и той же ногой, а другая лыжа непрерывно скользит по лыжне. Как и коньковый ход, этот стиль имеет высокие скоростные показатели. Он стоит вторым по скорости передвижения.

Организация и правила соревнований Выбирая место для проведения соревнований, следует ориентировать­ся на масштаб соревнований и уровень подготовленности участников. Следует избегать пересечение трассой проезжих дорог, не делать пово­ротов на спусках, не включать крутые подъемы. В целом, одна треть трас­сы должна быть равнинной, одна треть приходится на спуски и осталь­ная часть — подъемы. Ширина трассы должна быть такой, чтобы на ней можно было проложить две лыжни. На спусках ширина трассы должна быть не менее 3-4 м, а в местах поворотов на спусках — не менее 5 м. На последних 50 м трассы не должно быть спусков. В день проведения со­ревнований трасса размечается флажками. Форма трассы может быть в виде восьмерки, с одной или нескольких петель, соприкасающихся со стартовой площадкой, но с непересекающимися лыжнями. Стартовая площадка должна быть расположена на закрытой поляне с учетом воз­можностей подъезда к ней транспорта. В центре площадки устанавлива­ется тумба с надписью «Старт», на расстоянии 10—50 м от нее устанавли­вается такая же тумба с надписью «Финиш». Подход к линии старта имеет форму коридора, ограждается флажками или канатом, длина коридора 10-15 м, ширина 2-3 м. В начале стартового коридора располагаются судья по маркировке лыж и помощник стартера. После маркировки лыж участники не имеют права покидать зону коридора. ***Старт***

При одиночном или парном старте стартер, находясь на линии стар­та сбоку от участника, за 10 с до старта подает команду «Осталось 10 с». За 5 с до старта кладет руку на плечо участника или поднимает флаг до уровня его груди и начинает отсчет времени «5-4-3-2-1». В момент стар­та дает команду «Марш!» и одновременно убирает руку с плеча участни­ка или поднимает флаг вверх. До команды «Марш!» скоба креплений должна находится за линией старта, а палки — перед ней. При общем старте участники выстраиваются за 3 м за линией старта. По команде стартера «Снять верхнюю одежду», «На старт!» — участники, сняв верх­нюю одежду, выходят к линии старта. Дается команда: «Осталось 10 се­кунд!», затем стартер дает команду «Осталось 5 секунд!» — и поднимает вверх флаг или пистолет. Во время старта дает команду выстрелом или командой «Марш!» и опускает флаг.

При старте первого этапа эстафеты, как только стартер поднимет пи­столет или флаг, каждый судья при участниках кладет руку на плечо стар­тующего и в момент старта поднимает руку вперед-вверх.

В протоколе делаются отметки о стартовавших лыжниках и не явив­шихся на старт. ***Прием на финише***

На соревнованиях с небольшим числом участников прием их на фи­нише могут провести два судьи: хронометрист, который объявляет вре­мя пересечения лыжником линии финиша, и секретарь, записывающий это время и номер финиширующего.

Окончательные результаты соревнований объявляются после часа. До этого времени уточняются результаты, рассматриваются протесты. Сек­ретариат соревнований в соответствии с положением о соревнованиях, подводит итоговые результаты, которые затем утверждаются на судей­ской коллегии.

**Экспресс-тестирование**

В течение учебного года необходимо 2-4 раза проводить экспресс-тестирование, не нарушая при этом ход учебного процесса. Его следует включать непосредственно в содержание уроков, наряду с решением других задач. Оценивать учащихся следует не по абсолютному результа­ту выполнения упражнений, а по величине сдвигов (по улучшению ре­зультатов).

Учебные нормативы физической подготовленности учащихся основ­ной школы ориентированы на показатели развития двигательных спо­собностей, предложенных временным государственным образователь­ным стандартом.

***Задачи экспресс-тестирования:***

- проверить уровень физической подготовленности учащихся;

- проконтролировать динамику роста физических качеств, развитие скорости, координационных способностей, выносливости, силы;

— осуществить контроль за эффективностью педагогического про­цесса;

— ориентировать на выполнение нормативов. Экспресс-тесты проводятся в обязательном порядке в начале и конце

учебного года. Сроки тестирования обязательно согласуются с требова­ниями школьной программы. Знание годичных изменений в развитии двигательных способностей позволяет учителю вносить в процесс физи­ческого воспитания конкретных учащихся необходимые коррективы.

Особенно важно соблюдать максимально одинаковые условия при проведении тестов.

Требования к учащимся по развитию двигательных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Экспресс-тесты** | **Класс** | **Оценка** |
|  |  | **Мальчики** | **Девочки** |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **1. Бег на 30** м с **высокого старта** | 5 | 5,1 с | 5,8 с | 6,4 с | 5,2 с | 6,0 с | 6,5 с |
| 6 | 5,0 с | 5,6 с | 6,1 с | 5,1с | 5,8 с | 6,2 с |
| 7 | 4,9 с | 5,4 с | 5,9 с | 5,0 с | 5,7 с | 6,1 с |
| 8 | 4,8 с | 5,2 с | 5,8 с | 5,0 с | 5,7 с | 6,0 с |
| 9 | 4,6 с | 5,0 с | 5,6 с | 4,9 с | 5,7 с | 6,0 с |
| **2. Бег 1000 м** | **5** | 4 мин 30 с | 5 мин | 5 мин35 с | 5 мин | 5 мин 30 с | 6 мин |
| 6 | 4 мин 20 с | 4 мин50 с | 5 мин 30 с | 4 мин40 с | 5 мин25 с | 5 мин 50 с |
| 7 | 4 мин20с | 4 мин 45 с | 5 мин25 с | 4 мин 40 с | 5 мин 20 с | 5 мин45 с |
| 8 | 4 мин 15 с | 4 мин 40 с | 5 мин 20 с | 4 мин 35 с | 5 мин20с | 5 мин 40 с |
| 9 | 4 мин Юс | 4 мин35 с | 5 мин15 с | 4 мин 30 с | 5 мин15с | 5 мин35 с |
| **3. Челночный бег 3x10 м** | 5 | 8,6 с | 9,1 с | 9,6 с | 8,9 с | 9,5 с | 10,0 с |
| 6 | 8,4 с | 8,9 с | 9,4 с | 8,8 с | 9,4 с | 10,0 с |
| 7 | 8,3 с | 8,8 с | 9,3 с | 8,7 с | 9,3 с | 10,0 с |
| 8 | 8,0 с | 8,6 с | 9,1 с | 8,6 с | 9,2 с | 9,9 с |
| 9 | 7,8 с | 8,4 с | 9,0 с | 8,5 с | 9,0 с | 9,7 с |
| **4. Прыжок в длину с места** | 5 | 180 см | 160 см | 150 см | 175 см | 155 см | 140 см |
| 6 | 185 см | 165 см | 155 см | 180 см | 160 см | 145 см |
| 7 | 190 см | 175 см | 160 см | 185 см | 165 см | 150 см |
| 8 | 200 см | 185 см | 165 см | 185 см | 170 см | 150 см |
| 9 | 210 см | 190 см | 170 см | 190 см | 170 см | 155 см |
| **5. Поднимание** туловищаиз положения лежа ноги сог­нуты в коленях (на 90°) и опус­кание его в исходное по­ложение, руки за головой, в течение **1** мин | 5 | 33 раза | 30 раз | 23 раза | 30 раз | 25 раз | 20 раз |
| 6 | 35 раз | 30 раз | 25 раз | 32 раза | 27 раз | 22 раза |
| **7** | 35 раз | 31 раз | 26 раз | 32 раза | 27 раз | 23 раза |
| 8 | 36 раз | 32 раз | 27 раз | 33 раза | 28 раз | 23 раза |
| 9 | 38 раз | 33 раз | 28 раз | 34 раза | 28 раз | 24 раза |
| **6. Подтягива­ние***Мальчики* — из виса на высокой пере-кладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 5 | 6 раз | 4 раза | 2 раза | 16 раз | 10 раз | 6 раз |
| 6 | 7 раз | 5 раз | 3 раза | 19 раз | 15 раз | 9 раз |
| 7 | 8 раз | 6 раз | 4 раза | 19 раз | 15 раз | 9 раз |
| 8 | 9 раз | 7 раз | 5 раз | 17 раз | 14 раз | 8 раз |
| 9 | 10 раз | 8 раз | 6 раз | 16 раз | 14 раз | 6 раз |

Тесты 1 -4 проводятся во вторую неделю учебного года, тесты 5 и 6 -при первых занятиях в спортивном зале.

Тест 5 проводится в парах (один выполняет, другой держит ноги) на скорость. Следить за точностью выполнения (касанием спиной мата и грудью согнутых колен), положением рук. В прыжках, подъеме тулови­ща, подтягивании возможен самоконтроль или взаимоконтроль при вы­полнении экспресс-тестирования фронтальным или групповым спосо­бом. Результаты записываются в тетрадь контроля за динамикой физи­ческого развития учащихся.

Учитель вправе проводить и более частое тестирование как форму опе­ративного контроля с целью определения вариантов изменения уровня скоростных, силовых способностей или выносливости учащихся. Час­тота проведения тестирования определяется возрастными особенностями школьников.

*Бег 30 м с высокого старта*

Данный тест используется для определения скорости преодоления ди­станции испытуемым.

*Бег 1000м*

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой до­рожке. Количество участников - один, два и более, если секундомер может фиксировать время несколько раз. Испытуемый (или испытуемые) должен бежать, стремясь преодолеть заданное расстояние за минималь­но возможное время. Результат - время бега (абсолютный показатель выносливости), дает учителю ценную информацию о степени развития у учащегося потенциальных возможностей в плане дальнейшей трени­ровки выносливости.

*Челночный бег 3x10 м*

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой — два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг; регистрационный стол и стул.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высо­кого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Учи­тель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем. Пос­ле отдыха он с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого стар­та за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полу­круге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в по­лукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Результат — время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды; время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды. Время челночного бега (3x10 м) является абсолютным показателем КС в цик­лических локомоциях (беге).

Относительный (латентный) показатель КС определяется по разно­сти: *время челночного бега (3x10 м) - время бега на 30 м (показатель скоро­сти).* Чем меньше эта разность, тем выше латентный показатель КС.

В беге на 30 м разрешаются 1-2 попытки. В челночном беге испытуе­мый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. В забе­ге могут участвовать двое испытуемых. Хронометрист не засчитывает попытку, если испытуемый не обегает мяч. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии.

Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах. Чел­ночный бег можно проводить в зале.

***Поднимание*** *туловища из положения лежа*

Испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь со­гнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями. Как и предыдущее, это упражнение используется для оценки уровня раз­вития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола (партнер удер­живает его стопы в этом положении). В остальном упражнение выпол­няется так же, как и предыдущее.

В исходном положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестить перед грудью, кистями схватится за сере­дину анатомического плеча. Поднимая туловище, локтями коснуться колен, опустится в исходное положение.

***Прыжок*** *в длину с места*

На полу рисуется линия, на расстоянии 80 см идет отсчет через каж­дый сантиметр до 260 см. В исходном положении ноги ставятся на ши­рине плеч, приседая сделать замах руками, активно разогнуть ноги и выполнить толчок. Приземление идет на две ноги, по ближнему следу к стартовой линии измеряется результат.

***Подтягивание***

Мальчики — из виса на высокой перекладине. Девочки — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине

Данный тест позволяет оценить относительную силу мышц рук и пле­чевого пояса. Подтягивание осуществляется на высокой перекладине в висе с хватом сверху. Подтягивание выполняется до перехода подбород­ком перекладины, без пауз отдыха, раскачиваний, сгибаний ног в коле­нях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении требований, тест пре­кращается. Засчитывается максимальное количество полных подтяги­ваний. Показатель силы - количество подтягиваний. По упражнениям экспресс-тестов можно проводить общешкольные соревнования.