



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Профессионально-педагогический институт

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
52,56 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 10 » 01 2019

Директор института
Гнатышина Е.А.

Выполнил:
студент ЗФ-409-106-3-1 Ор группы
Ювакаев Рафаэль Наилевич

Научный руководитель:
Топорков Андрей Анатольевич

Челябинск
2019

Содержание

Введение	3
Глава I. Теоретические аспекты подготовки к соревновательной деятельности младших школьников на занятиях по легкой атлетике	6
1.1. Особенности соревновательной деятельности по легкой атлетике в младшем школьном возрасте	6
1.2. Характеристика учебных занятий по легкой атлетике младшего школьника	12
1.3. Средства учебных занятий по легкой атлетике, способствующие подготовке к соревновательной деятельности младших школьников	20
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по подготовке к соревновательной деятельности младших школьников на занятиях по легкой атлетике	31
2.1. Диагностика уровня готовности к соревновательной деятельности по легкой атлетике младшего школьника	31
2.2. Содержание и результаты экспериментальной работы по подготовке к соревновательной деятельности младших школьников на занятиях по легкой атлетике	35
Заключение	49
Литература	52
Приложение 1	56
Приложение 2	57
Приложение 3	65
Приложение 4	69
Приложение 5	70

Введение

Актуальность исследования. Здоровье человека - часть культуры человека, его богатство и богатство общества. Сейчас состояние этого богатства вызывает чувство всевозрастающей тревоги. Проблема укрепления здоровья, развития положительных черт характера сегодня очень злободневна. Вопросы всестороннего воспитания гармоничного развития подрастающего поколения, предупреждение заболеваемости учащихся становятся в наши дни все более актуальными. Одной из основных форм укрепления здоровья – является занятия физической культурой.

Для правильного планирования и осуществления учебного процесса по физическому воспитанию столь важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей, закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности.

Задачами физического воспитания учащихся 1 — 4 классов являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, улучшение осанки;
- овладение основами движений;
- развитие физических качеств и способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование элементарных знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- приобщение к самостоятельным занятиям спортом;
- воспитание дисциплинированности, честности, отзывчивости, смелости; содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Для решения этих задач в программе начальной школы предусмотрено знакомство с различными видами спорта, в том числе с легкой атлетикой

Легкая атлетика играет важнейшую роль в системе физического воспитания школьников. Легкоатлетические упражнения более доступны и просты, чем упражнения других видов физической культуры и здоровья. Их можно использовать в воспитании детей любого возраста и степени физического развития.

Также в программе начальной школы предусмотрена работа по организации среди младших школьников соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность по легкой атлетике осуществляется как внутри класса, так и по параллелям. Для осуществления соревновательной деятельности требуется достаточный уровень развития физических качеств и овладение техникой легкой атлетики. Знакомятся младшие школьники с техническими элементами различных видов легкой атлетики на учебных занятиях по легкой атлетике. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Изучению возрастных особенностей развития двигательных способностей в разных возрастных периодах посвящено значительное количество исследований: Гужаловский А.А.; Зациорский В.М.; Филин В.Г.; Лях В.И. и др. Развитие физических качеств при занятиях легкой атлетикой и основы организации соревновательной деятельности по легкой атлетике рассматривали Валик Б.В., Выставкин Н.И., Озолина Н.Г., Кривоносов М.П. и др.

Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Исходя из вышесказанного, мы выбрали **тему исследования:** «Соревновательная деятельность младших школьников на занятиях по легкой атлетике».

Объект исследования: соревновательная деятельность младших школьников.

Предмет исследования: соревновательная деятельность младших школьников на занятиях по легкой атлетике.

Цель исследования: обосновать эффективность использования специально-подготовительных упражнений в подготовке младших школьников к соревновательной деятельности по легкой атлетике.

Гипотеза исследования: подготовка к соревновательной деятельности младших школьников на занятиях по легкой атлетике будет проходить успешнее, если:

- в занятиях по легкой атлетике будут включены комплексы специально-подготовительных упражнений;

- содержание специально-подготовительных упражнений будет планироваться в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности младшего школьника;

- еженедельно будут проводиться соревнования с использованием легкоатлетических упражнений.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности соревновательной деятельности по легкой атлетике в младшем школьном возрасте.
2. Дать характеристику учебных занятий по легкой атлетике младшего школьника.
3. Определить уровень готовности младшего школьника к соревновательной деятельности по легкой атлетике.
4. Составить и апробировать на практике комплексы специально-подготовительных упражнений по легкой атлетике для подготовки младшего школьника к соревновательной деятельности.

Глава I. Теоретические аспекты подготовки к соревновательной деятельности младших школьников на занятиях по легкой атлетике

1.1. Особенности соревновательной деятельности по легкой атлетике в младшем школьном возрасте

Соревновательная деятельность – это специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Понятие «соревновательная деятельность» в теории спорта и теории спортивных соревнований рассматривается в качестве одного из основополагающих. Понимание его затруднено недостаточно точным определением категории деятельности, лишь констатируется, что структура деятельности чрезвычайно сложна и адекватно отразить ее не удастся.

Соревнование является наивысшей формой состязательной деятельности, которая присуща любому виду живой материи. Сущность состязания заключена в социальной и биологической природе человека. Социальная сущность состязания - это отдельные соревновательные проявления в различных сферах человеческой деятельности (политике, экономике, науке и др.). Биологическая сущность состязания уходит в глубокую древность и связана с борьбой человека с дикой природой.

Именно состязательность как неотъемлемый элемент деятельности человека, то есть сопоставление результатов своего труда по шкале «лучше - хуже», помогли ему выжить как биологическому виду миллионы лет назад и занять настоящее место в природе. В процессе развития общества состязательная деятельность трансформируется в спортивное соревнование с появлением института судейства, устанавливающего правила спортивной борьбы. Поэтому спортивное соревнование должно рассматриваться как система, включающая подсистемы: соревновательная деятельность,

судейство, продукт соревнования, поведение зрителей, присутствие соперников.

Главным действующим лицом в соревновательной деятельности всегда остается спортсмен как личность, сформированная конкретным обществом и имеющая свои потребности, способная на те или иные эмоциональные переживания, движимая определенными мотивами. Эта личность призвана продемонстрировать на соревнованиях всё самое лучшее, что есть в человеке.

Соревновательной деятельности, как и любому другому виду сознательной человеческой деятельности присущи целево-результативные отношения: цель - средство - результат.

Целью является модель (образ) того, к чему стремится спортсмен в результате соревновательной деятельности, средством - приемы и действия спортсменов, направленных на достижение поставленной цели, результатом - спортивный результат, достигнутый в конкретном виде соревновательной деятельности.

Цель соревновательной деятельности определяется в зависимости от вида соревнований:

а) контрольные, используются для определения уровня специальной подготовленности (физической, технической, тактической и т.д. спортсменов;

б) подводящие, проверяют уровень готовности к срокам основных соревнований года;

в) отборочные соревнования, выявляют наиболее подготовленных спортсменов для участия в основных соревнованиях.

Спортсмен в процессе соревновательной деятельности обязан иметь конкретную систему целей, ресурсы для их реализации, информацию для принятия решения. Данное требование вызвано тем, что спортсмену приходится иметь дело с большим количеством информации технико-тактического, психологического и другого характера. Эта информация

должна соотноситься с задачами, стоящими перед спортсменами в каждой ситуации поединка и в соревнованиях в целом. Для решения конкретной задачи информация о создавшейся ситуации соотносится с тактическим планом, выработанным спортсменом в тренировочном процессе, и соревновательным опытом. В свою очередь создавшийся информационный фон, являясь интегралом всех стереотипных сенсорных экстеро-, проприо- и интерорецептивных раздражений, воздействующих на центральную нервную систему, обуславливает характер деятельности спортсмена и предопределяет ее эффективность в соревнованиях.

Соревновательная деятельность имеет фазовый характер.

Первая фаза – предстартовая, которая состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки.

Вторая фаза – состязание.

Третья фаза – послесостязательная включает в себя фазу восстановления.

Спортсмен, участвуя в соревнованиях должен иметь конкретную цель, а также ресурсы для их реализации.

В процессе участия спортсмена в соревнованиях ему приходится сталкиваться с огромным потоком информации. Эта информация должна совпадать с задачами, которые стоят перед спортсменами в каждой ситуации поединка и в соревнованиях в целом. Для решения конкретной задачи полезная информация о создавшейся ситуации, соотносится с тактическим планом, выработанным спортсменом в процессе тренировок и с накопленным соревновательным опытом. Быстрый анализ, переработка нужной информации составляет одну из основных задач тактики соревновательной деятельности.

Знания о содержаниях и результатах в соревновательной деятельности позволяет определить общую стратегию подготовки спортсмена выбора методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок.

Изучая после проведения соревнований спортивные результаты возможно быстро и точно выяснить причины успеха или неудачи

спортсменов, своевременно внести изменения и коррекцию в планы подготовки в частности подбора тактического варианта выступления в конкретном соревновании.

Системы проведения спортивных соревнований

Наиболее распространенными системами (способами) проведения спортивных соревнований являются: система прямого определения мест участников, круговая система, системы с выбыванием и смешанная.

1. Система непосредственного определения мест участников соревнования путем ранжирования результатов применяется при проведении личных и лично-командных соревнований по большинству видов спорта, в которых результаты соревнующихся участников оцениваются метрическими единицами (*легкая атлетика, велосипедный, конькобежный и лыжный виды спорта, плавание и др.*) или суммой баллов, присуждаемых за качественное и технически эстетичное исполнение упражнений (*акробатика, гимнастика, фигурное катание и др.*).

2. Круговая система основывается на принципе последовательных встреч каждого участника (команды) со всеми остальными и применяется главным образом в спортивных играх и единоборствах. При круговой системе итоговое место участника или команды определяется по количеству набранных в соревновании очков. В игровых видах спорта при равенстве очков у одной или нескольких команд для определения победителя могут применяться следующие критерии: - разница забитых и пропущенных мячей или шайб; - количество забитых мячей или шайб; - результат конкретной игры; - жеребьевка. Порядок встреч (игр) по круговой системе определяется жеребьевкой номеров команд или участников. На основании определившихся номеров составляется календарь встреч. Для определения количества игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг используют формулу.

3. Система с выбыванием строится по принципу выбывания участника или команды из соревнования после одного или нескольких поражений. Эту

систему чаще называют «олимпийской» или «кубковой», так как она применяется на олимпийских играх и в розыгрышах большинства кубков. Ее достоинство заключается в возможности включить в соревнования большое число участников и провести их в сжатые сроки. Порядковый номер команд определяется с помощью жеребьевки. Для проведения соревнований по системе с выбыванием составляются таблицы встреч, порядковый номер команды в которой определяется жеребьевкой.

4. Смешанная система проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух систем - круговой и с выбыванием, при которой первый этап соревнований проводится по одной системе, а второй - подругой. Эта система облегчает проведение соревнований с большим числом участников, позволяет сократить число встреч и сроки всего соревнования.

5. Блицтурниры - краткосрочные турниры. Соревнования в форме блицтурнира как командные, так и личные, проводятся, на спортивных праздниках, днях открытия и закрытия сезона и т.п. Блицтурниры чаще всего проводятся по системе с постепенным выбыванием проигравших команд и участников.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и младших школьников разного возраста и разной степени физической подготовленности, подготовки к соревновательной деятельности.

Соревнования по легкой атлетике для младших школьников проводятся внутри класса, среди параллелей классов, отдельно среди младших школьников, посещающих секции по легкой атлетике.

Подготовка к соревновательной деятельности по легкой атлетике — обучение младшего школьника технике легкоатлетических упражнений и

тренировка. Немаловажное значение в этом случае имеет определенный уровень развития физических качеств. В легкой атлетике важны скорость (беговые виды), скоростно-силовые способности (прыжковые, метательные виды, бег с препятствием), сила и выносливость (все виды легкой атлетики), ловкость и координационные способности и т.д.

Таким образом, соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Соревнования в спорте есть одно из важнейших аспектов, без них нет и спорта. Сущность соревнования заключается в установлении сильнейших спортсменов и распределения их по местам первое, второе и так далее. В легкой атлетике установлены следующие виды соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные. Легкоатлеты соревнуются между собой, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат. Соревнование ведется в пределах утвержденного кодекса правил под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Соревнования по легкой атлетике для младших школьников проводятся внутри класса, среди параллелей классов, отдельно среди младших школьников, посещающих секции по легкой атлетике. Подготовка к соревновательной деятельности по легкой атлетике — обучение младшего школьника технике легкоатлетических упражнений и тренировка физических качеств. Соревнования по легкой атлетике для младших школьников проводятся внутри класса, среди параллелей классов, отдельно среди младших школьников, посещающих секции по легкой атлетике.

1.1. Характеристика учебных занятий по легкой атлетике младшего школьника

Легкая атлетика играет важнейшую роль в системе физического воспитания школьников. Легкоатлетические упражнения более доступны и просты, чем упражнения других видов физической культуры и здоровья. Их можно использовать в воспитании детей любого возраста и степени физического воспитания.

В общеобразовательной школе существует три организационно-методические формы проведения занятий по легкой атлетике: урок, секционное занятие и самостоятельные занятия. Урок является основной формой проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательных школах.

В начальных классах школьники начинают осваивать ходьбу, бег, прыжки, метания. Они учатся:

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

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

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

Одной из отличительных черт современного урока физкультуры подростка является вариативность его структуры. Она обусловлена необходимостью учета дидактических задач и специфики содержания, возрастных возможностей и уровня готовности занимающихся к усвоению учебного материала.

Урок физической культуры состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной, независимо от типа урока.

В таблице 1 рассмотрены типы урока физической культуры.

Таблица 1

Типы урока физической культуры

Тип урока	Характеристика урока	Отличительные особенности
Уроки с образовательно-познавательной направленностью	Дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих	1. Продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие

	<p>уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.</p>	<p>повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).</p> <p>2. В основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.</p> <p>3. Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.</p>
<p>Уроки образовательно-обучающей</p>	<p>Используются по преимуществу для обучения практическому</p>	<p>— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного</p>

направленностью	материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.	навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование; — планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения; — планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).
Уроки с образовательно-тренировочной направленностью	Используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.	— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; — планирование относительно продолжительной

	<p>В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках</p>	<p>заключительной части урока (до 7–9 мин);</p> <p>— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;</p> <p>— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащиеся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

В начальной школе в основном используют такую последовательность учебных заданий:

Подготовительная часть урока. Строевые упражнения, ходьба на внимание и образным выполнением (бесшумно, как кот или поднимая колени, как цапля). Далее бег с различными изменениями направления (2-,2,5 мин.), общеразвивающие упражнения в различном темпе для развития скоростно-силовых качеств. Затем упражнения на равновесия, точность и ловкость.

Основная часть урока. Ее основу должны составить эмоциональные подвижные игры с различными перемещениями (ходьба, бег, лазание, переползание) с прыжками и преодолением препятствий.

Заключительная часть. Здесь включаются игры на внимание, формирование осанки, ритмическая ходьба, дыхательные упражнения и т. д.

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

1. содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
2. иметь правильную методическую направленность;
3. носить воспитывающий характер;
4. учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
5. содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
6. быть интересным для обучаемых;
7. иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками

На учебных занятиях по легкой атлетике осуществляется подготовка младшего школьника к соревновательной деятельности.

1.3. Средства учебных занятий по легкой атлетике, способствующие подготовке к соревновательной деятельности младших школьников

Средствами учебных занятий по легкой атлетике, способствующие подготовке к соревновательной деятельности младших школьников являются различные физические упражнения, способствующие овладению техникой различных видов легкой атлетики и развитию физических качеств занимающихся.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.

Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать [43].

Для развития физических качеств на учебных занятиях по легкой атлетике используются общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках и т.п.

Для формирования техники легкой атлетики используются подводящие, специальные и специально-подготовительные упражнения.

В таблицах 2 и 3 рассмотрена методика развития физических качеств на учебных занятиях по легкой атлетике.

Таблица 2

Задачи и контроль развития физических качеств [5, 27].

Физическое качество	Задачи развития физического качества	Контроль развития физического качества
Сила	<p>1) увеличить силовые возможности с целью эффективного совершенствования в избранном виде легкой атлетики;</p> <p>2) обеспечить и сохранить силовые возможности применительно к особенностям этапов многолетнего процесса спортивного совершенствования;</p> <p>3) концентрировать воспитание силовых способностей с учетом специфических особенностей избранного вида легкой атлетики.</p>	<p>1) Определение максимальной статической силы основных мышечных групп с помощью динамометра. Эту методику называют полидинамометрией. Данные измерений позволяют характеризовать силовую «топографию» мышц легкоатлетов, выявляют сильные и слабые мышечные группы.</p> <p>2) Измерение динамической силы мышц. Здесь можно с помощью прыжковых упражнений определить способность к многократному проявлению динамической силы. Измеряется длина или высота прыжка в линейных единицах или время выполнения прыжков.</p>
Быстрота	1) обеспечить направленное развитие	1. Для определения скорости двигательной реакции

	<p>двигательных способностей легкоатлетов, от которых непосредственно зависит предельная скорость движения;</p> <p>2) для эффективного воздействия упражнений, направленных на увеличение скорости, постепенно усложняя двигательные задачи с учетом возраста и квалификации спортсменов;</p> <p>3) концентрировать воспитание скоростных способностей с учетом специфических требований избранного вида легкой атлетики.</p>	<p>измеряется латентное (скрытое) время реакции (в миллисекундах).</p> <p>2. Максимальная частота движений во время выполнения упражнений избранного вида легкой атлетики. Например, время спринтерского бега определяется путем подсчета количества шагов в единицу времени на определенном отрезке дистанции.</p> <p>3. Скорость отдельных движений в общем цикле бега, прыжках и метании определяется путем анализа кинограмм, записи усилий, времени опорных и полетных фаз (метод подометрии) с помощью тензометрической и динамометрической аппаратуры.</p> <p>4. Комплексное проявление быстроты оценивается педагогическими тестами. Измеряется бег на отрезках (регистрируется максимальная скорость бега), прыжки и метания (регистрируется время выполнения и количество</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		движений в единицу времени).
Выносливость	<p>1) расширяя функциональные возможности организма легкоатлетов, лимитирующие общую работоспособность, создавать предпосылки для суммарного увеличения полезного, объема тренировочной работы и на его основе использования эффекта «переноса» содействовать развитию выносливости применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики;</p> <p>2) обеспечить воспитание у спортсменов выносливости к длительной непрерывной работе умеренной и большой интенсивности, связанной с активным функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>3) создать в процессе всех этапов многолетней подготовки предпосылки для перехода к</p>	<p><u>Медико-биологические тесты</u> оценивают уровень развития различных функций организма, их предельные значения и экономичность.</p> <p><u>Педагогическое тестирование</u> необходимо для комплексной оценки выносливости. Все упражнения выполняются в условиях соревнований.</p>

	повышенным тренировочным нагрузкам в избранном виде легкой атлетики.	
Ловкость	<p>1) обеспечить накопление запаса элементов движений и совершенствование способности к их объединению в более сложные, двигательные действия;</p> <p>2) развивать способности освоения сложно-координационных движений;</p> <p>3) научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;</p> <p>4) развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени;</p> <p>5) обновлять двигательный опыт спортсмена, совершенствуя функции анализаторов движений и их способности с целью развития умения регулировать мышечные</p>	<p>В практике определения качества ловкости в какой-то мере судят по показателям времени, затраченного на освоение новых норм двигательных действий или точности движений, применяемых для оценки степени совершенства спортивной техники или затрат времени в тесте.</p>

	<p>напряжения, в определенных пространственно-временных условиях;</p> <p>б) воспитать смелость и решительность.</p>	
Гибкость	<p>а) повышение эластичности мышц; б) улучшение координации движений; в) обеспечение развития и совершенствования гибкости, применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики; г) сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне на этапе спортивного совершенствования.</p>	<p>Мерой гибкости является максимальная амплитуда движений в суставах. Измеряется гибкость в градусах или в линейных единицах (см.). Для измерений степени подвижности в градусах пользуются прибором гиниометром. Измерение гибкости в линейных мерах основано на определении пути дистальной части перемещаемого в пространстве звена тела от исходного положения (или определенной плоскости) до высшей точки амплитуды движения. Измеряется расстояние, на которое перемещается определенная точка движущегося звена тела.</p>

Методы и средства развития физических качеств [5, 13].

Физическое качество	Методы развития физического качества	Средства развития физического качества
Сила	1. Метод максимальных усилий. 2. Метод динамических усилий. 3. Метод повторных усилий. 4. «Ударный» метод. 5. Метод статических усилий. 6. Метод изокинетических усилий. 7. Метод круговой тренировки. 8. Игровой метод.	- упражнения с отягощениями (различными снарядами), выполняемые в динамическом и изометрическом режимах; - упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела; - упражнения с партнером (парные упражнения).
Быстрота	1. Повторный. 2. Переменный. 3. Соревновательный. 4. Игровой.	<i>Неспецифические:</i> 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3)

		<p>упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры.</p> <p><i>Специфические:</i> 1) специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т. д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики.</p> <p><i>Специальные:</i> 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры.</p>
Выносливость	<p>1) равномерный; 2) повторный; 3) интервальный; 4) переменный; 5) игровой; 6) круговой; 7) соревновательный.</p>	<p><i>Неспецифические:</i> ходьба, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта.</p> <p><i>Специфические:</i> для развития выносливости исходят от вида легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен. В основном это специальные</p>

		упражнения (беговые, прыжковые и т. д.).
Ловкость	1) повторный; 2) интервальный; 3) игровой; 4) круговой тренировки; 5) соревновательный.	<i>Общая ловкость:</i> элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду. <i>Специальная ловкость:</i> служат упражнения избранного вида легкой атлетики. Подбор средств должен быть подчинен принципа: а) обязательного включения элементов новизны; б) предъявления повышенных требований к точности выполнения движений и сохранению равновесия.
Гибкость	1. Повторный метод. 2. Игровой метод. 3. Соревновательный метод.	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Эти упражнения делятся на активные, пассивные и комбинированные. Данные группы упражнений применяются как в динамическом, так и в статистическом режимах. Общеобразовательные упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально подготовительные упражнения подбирают из элементов легкоатлетических видов.

Особое значение для развития как физических качеств, так и техники лёгкой атлетики имеют специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения - элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы [1].

Состав специально подготовительных упражнений определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (способствующие освоению формы, техники движений), и развивающие (направленные на воспитание физических качеств) [43].

К развивающим специально-подготовительным упражнениям в легкой атлетике относятся [5, 19, 29]:

- силовые (с целью развития силы); с целью развития силы отдельных групп мышц используются упражнения на гимнастических снарядах, акробатические, приседания с партнером, сидящим на плечах, со штангой значительного веса, которые выполняются в среднем темпе;

- скоростные (с целью развития быстроты); упражнения, способствующие правильному движению маховой ноги, упражнения, способствующие правильному движению толчковой ноги, упражнения, способствующие согласованности движений;

- скоростно-силовые; это прыжки с отскока, выполняемые после предварительного прыжка в глубину. Анализ их выявил ряд преимуществ перед обычными прыжковыми упражнениями:

1) высокий уровень мышечного напряжения достигается в короткое время; переключение от уступающей работы к преодолевающей и развитию максимальных усилий происходит очень быстро;

2) прыжки в глубину, являясь очень сильным физиологическим раздражителем, оказывают значительное воздействие на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;

- на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции, где определяются функциональные возможности организма спортсмена;

- на развитие гибкости: наклоны, выпады, повороты туловища;

- на развитие ловкости: акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, разнообразные прыжки.

К подводящим специально-подготовительным упражнениям в легкой атлетике относятся [5, 19, 29]: беговые упражнения, прыжковые упражнения, соревновательные упражнения.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных Действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты.

Таким образом, средствами учебных занятий по легкой атлетике, способствующие подготовке к соревновательной деятельности младших школьников являются различные физические упражнения, способствующие овладению техникой различных видов легкой атлетики и развитию физических качеств занимающихся. Для развития физических качеств на учебных занятиях по легкой атлетике используются общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, со снарядами, на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы и т.п. Для формирования техники легкой атлетики используются подводящие, специальные и специально-подготовительные упражнения. Особое значение для как физических качеств, так и техники лёгкой атлетики имеют специально-подготовительные упражнения - элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по подготовке к соревновательной деятельности младших школьников на занятиях по легкой атлетике

2.1. Диагностика уровня готовности к соревновательной деятельности по легкой атлетике младшего школьника

Наше исследование проходило на базе МОБУ «СОШ № 78» г. Оренбурга в двух 4-х классах (количество учащихся – по 12 человек в каждой исследуемой группе).

Исследование проходило в три этапа.

I этап – констатирующий. Цель: диагностика готовности к соревновательной деятельности по легкой атлетике младших школьников исследуемого класса. Для этого мы провели в исследуемом классе тестирование уровня развития физических качеств младшего школьника:

Скоростных – бег 30м (сек)

Скоростно-силовых – прыжок в длину с места (см)

Силовых – подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)

Выносливости – бег на 400м без учета времени; приседания (кол-во раз/мин)

Ловкости – метание набивного мяча (см)

Координационных способностей – челночный бег 3×10м (сек)

Гибкости – наклон вперед, (см)

При оценке выполнения тестов учитывалась правильность выполнения технических параметров упражнения. Баллы складывались из выполнения норматива и техники контрольного упражнения. Тесты проходили в виде соревнований.

II этап – формирующий. Цель: включение специально подобранных комплексов специально-подготовительных упражнений в занятия по легкой

атлетике экспериментальной группы для подготовки младшего школьника к соревновательной деятельности.

III этап – контрольный. Цель: выявление динамики уровня готовности к соревновательной деятельности по легкой атлетике младших школьников исследуемых классов (динамика в уровне развития физических качеств и технике выполнения контрольных упражнений), анализ результатов исследования.

Описание тестов (контрольных упражнений) констатирующего этапа исследования:

1. Бег на 30 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения высокого (низкого) старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. Результат оценивается по ручному секундомеру с точностью до 0,1 сек. Разрешается только одна попытка.
2. Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад. Сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед-вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги.
3. Челночный бег 3x10 м. Позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. Бег проводится на ровной дорожке. За каждой чертой, находящейся в 10 м друг от друга, наносятся два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде "Марш!" испытуемый наклоняется и берет кубик (5 см), лежащий в полукруге, пробегает 10 м, кладет кубик в полукруг и возвращается за вторым. Взяв два кубика, бежит к линии финиша.

Учитывается время от команды "Марш!" до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается, при нарушении этого правила назначается повторная попытка.

4. Бег на 400м без учета времени
5. Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин): выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
6. Приседания (кол-во раз/мин)
7. Метание набивного мяча (см)
8. Наклон вперед, (см)

В таблице 4 представлены контрольные нормативы выполнения тестов.

Таблица 4

Контрольные нормативы выполнения тестов

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м. (сек)	5,0	5,9	6,6	5,2	6,0	6,8
Прыжок в длину с места (см)	185	140	130	170	140	120
Челночный бег 3x10 м.	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег на 400м без учета времени.	+	+; –	–	+	+; –	–
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин).	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Метание набивного мяча (см)	21	18	15	18	15	12
Наклон вперед, (см)	8	4	2	12	9	6

Результаты тестирования исследуемой группы младших школьников представлены в таблице 5.

Таблица 5

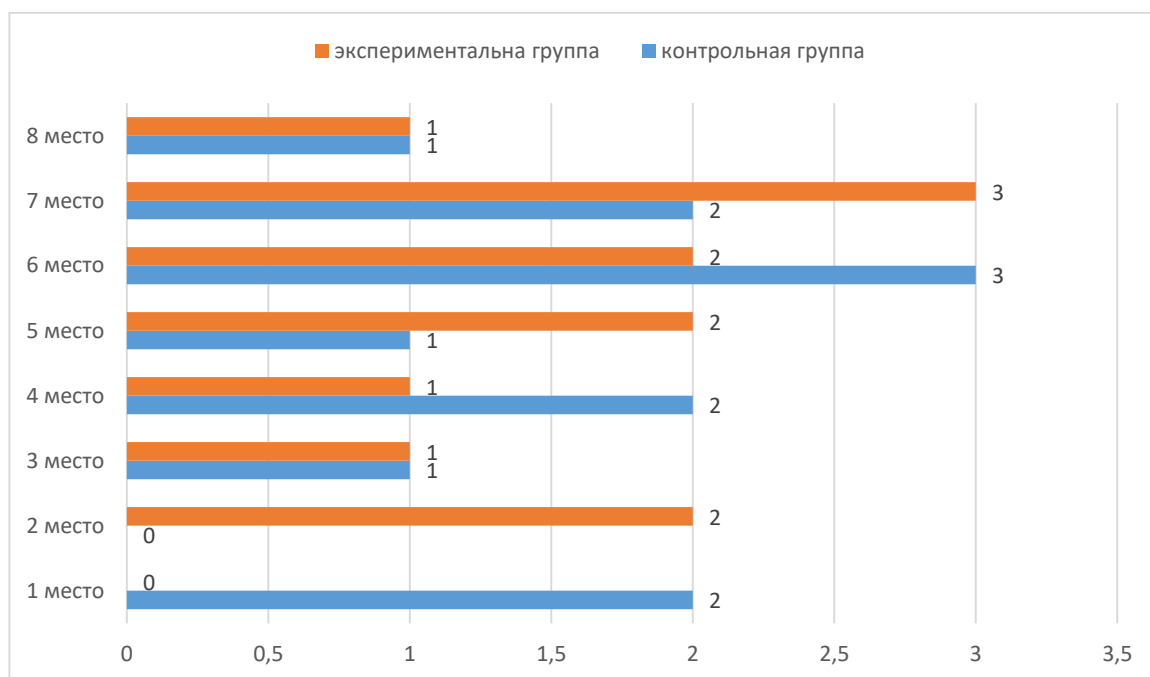
Результаты уровня развития физических качеств младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Тест	Экспериментальная группа 6А						Контрольная группа 6Б					
	НУ		СУ		ВУ		НУ		СУ		ВУ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Бег на 30 м, (с)	3	25	6	50	3	25	3	25	6	50	3	25
Челночный бег 3*10 м, (с)	4	33	6	50	2	17	3	25	7	58	2	17
Прыжок в длину с места, (см)	3	25	6	50	3	25	3	25	7	58	2	17
Бег на 400м без учета времени	4	33	6	50	2	17	4	33	6	50	2	17
Наклон вперед, (см)	4	33	6	50	2	17	3	25	6	50	3	25
Приседания (кол-во раз/мин)	4	33	6	50	2	17	3	25	6	50	3	25
Сгибание и разгибание рук в упоре	3	25	6	50	3	25	4	33	6	50	2	17
Метание набивного мяча (см)	3	25	6	50	3	25	3	25	7	58	2	17
Средний результат (%)	29%		50%		21%		27%		53%		20%	

В начале эксперимента мы пришли к средним показателям развития физических качеств младших школьников, что можно констатировать о не

достаточном уровне развития физических качеств учащихся исследуемых групп. Соревновательные линии групп по местам представлены в приложении 1. Контрольная группа показала уровень подготовленности к соревновательной деятельности чуть выше, чем экспериментальная, что наглядно представлено на рисунке 1.

Рисунок 1



Таким образом, в обеих исследуемых группах требуется работа по подготовке младших школьников к соревновательной деятельности по легкой атлетике.

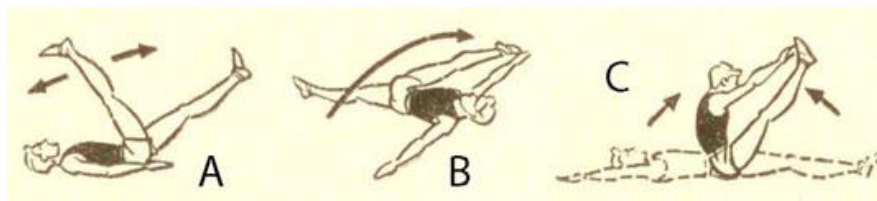
2.2. Содержание и результаты экспериментальной работы по подготовке к соревновательной деятельности младших школьников на занятиях по легкой атлетике

На формирующем этапе эксперимента на занятиях по легкой атлетике в экспериментальной группе для подготовки к соревновательной деятельности младших школьников мы применили подобранные нами комплексы специально-подготовительных упражнений на развитие физических качеств и техники легкой атлетики, содержание которых планировалось в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности

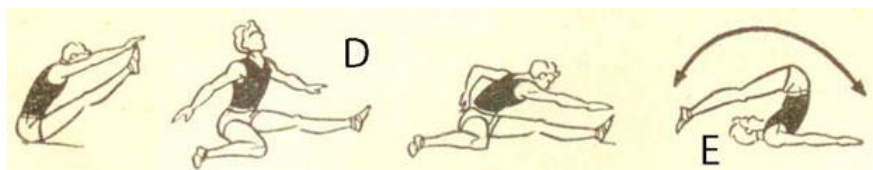
младшего школьника. Ежедневно мы проводили соревнования с использованием легкоатлетических упражнений.

Комплексы упражнений для развития силы

Комплекс упражнений на полу



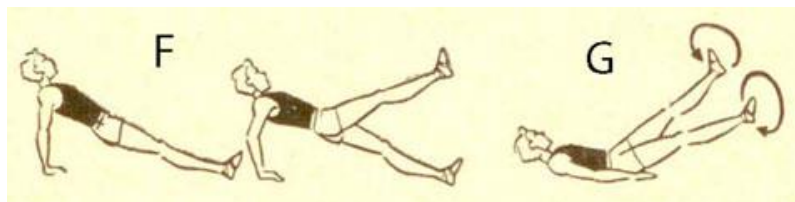
1. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой в переднезаднем направлении (рис. А).
2. И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Касание стопой правой ноги кисти левой руки. Повторить каждой ногой 6-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении туловище и голову не отрывать от пола (рис. В).
3. И.п. – лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.
4. И.п. – лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе (рис. С).
5. И.п. – лечь на спину, руки за головой, ноги вместе. На счет 1 – поднять ноги и туловище (как в упражнении 4); на счет 2 – прийти в положении барьерного седа, наклониться к маховой ноге; на счет 3 – возвратиться в и.п. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Каждый раз на счет 2 менять положение ног (рис. D).
6. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе (рис. E).



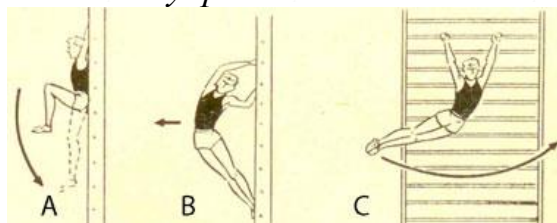
7. И.п. – сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону

и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой (рис. F).

8. И.п. – лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе (рис. G).

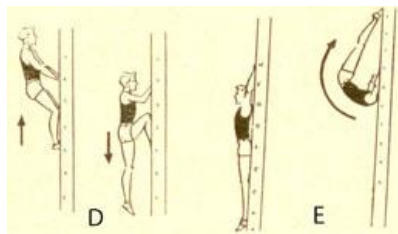


Комплекс упражнений на гимнастической стенке



1. И.п. – вис на гимнастической стенке, лицом вперед. Поднимание и опускание согнутых в коленном суставе ног. Быстро поднять ноги, медленно вернуться в и.п. Повторить 8-20 раз (рис. А).
2. И.п. – стать боком к гимнастической стенке, руками взяться вверху за жердь, одну ногу поставить ближе к стене. Наклоны в стороны. Во время наклонов руки прямые. Повторить в каждую сторону 5-10 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе (рис. В).
3. И.п. – вис на гимнастической стенке. Махи ногами в обе стороны (ноги вместе). Упражнение выполнять с большой амплитудой. Повторить в каждую сторону 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе (рис. С).
4. И.п. – стать на жердь гимнастической стенки (ноги вместе), руками держаться на уровне груди. Присесть, быстро прийти в и.п. Повторить 10-15 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.
5. И.п. – стать на жердь гимнастической стенки на расстоянии от пола 1-1,5 м, руками держаться за жердь на уровне груди. Опуститься вниз, одна нога на жерди сгибается, другая (прямая) идет вниз, возвратиться в и.п. Повторить на каждую ногу 10-15 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2 мин (рис. D)).

6. И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимание ног из вися. Коснуться ногами перекладины выше хвата рук и медленно возвратиться в и.п. Повторить 4-10 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2,5 мин (рис. Е).



Комплекс упражнений с опорой на барьер

1. И.п. – стать, руки в упоре на барьере. Отталкивание руками от опоры. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. – стать боком к барьеру, одной рукой опереться о барьер в положении выпада. Смена положения ног. Туловище и голову держать ровно, не наклоняться вперед. Повторить 10-20 раз.
3. И.п. – стать лицом к барьеру, прямая нога на барьере, опорная на полу, руками придерживаясь за барьер. Присесть на одной ноге и быстро возвратиться в и.п. Повторить на каждой ноге 4-10 раз.
4. Барьеры расставлены на расстоянии 1,5-2 м (высота 50,0-91,4 см). Прыжки через барьеры толчком обеих ног. Повторить 3-4 раза (5-8 барьеров). Выполнять в среднем темпе.

Комплексы упражнений для развития гибкости

Комплекс упражнений на полу

1. И. п. – выпад согнутой ногой вперед, другая сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3-4 покачиваний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
2. И.п. – одна нога впереди, согнутая в колене, другая сзади прямая, руки в упоре впереди ноги. Наклоны туловища к стоящей впереди ноге. Поворачиваясь кругом, менять положение ног. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Туловище наклонять вперед с согнутыми сбоку руками.
3. И. п. – ноги расставить широко в стороны. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходиться в положение выпада. Повторить в

каждую сторону 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно. Варианты: а) с каждым поворотом наклон вперед (как в упражнении 2); б) с каждым поворотом прийти в положение барьерного седа.

4. И. п. – одна нога впереди прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10-20 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохранять прямой угол между бедрами.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке

1. И. п. – стать на скамейку. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Ноги в коленном суставе не сгибать. Стремиться больше наклоняться вперед-вниз. Варианты: а) ноги вместе, б) ноги на ширине плеч.
2. И. п. – сесть вдоль гимнастической скамейки в положении «шпагата». Наклоны туловища вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении упражнения носок маховой ноги, лежащей на скамейке, взять на себя.
3. И. п. – сесть на пол. Одна нога пяткой касается скамейки, другая, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, на полу (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить 15-20 раз. Выполнять в среднем и медленном темпе. Равновесие сохранять, придерживаясь руками за пол, между бедрами должен быть прямой угол.
4. И. п. – сесть на скамейку, ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Наклоны туловища вперед. Повторить 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. При наклонах ноги прямые. После 3-5 наклонов выпрямиться.

Комплекс упражнений с опорой о барьер

1. И. п. – стать боком к барьеру, придерживаясь рукой за планку. Махи левой и правой ногой в переднезаднем направлении. Повторить каждой ногой 10-15 раз, 2-3 серии. Выполнять в среднем темпе, интервал между подходами 20-40 сек. При махе вперед нога прямая, носок взять

на себя. Опускать ногу вниз-назад расслабленную, согнутую в коленном суставе.

2. И. п. – стать лицом к барьеру, руками держаться за планку. Махи левой и правой ногой в переднезаднем направлении. Повторить каждой ногой 12-18 раз. Выполнять и медленном и среднем темпе. Выполняя мах вперед, ногу согнуть в коленном суставе.
3. И. п. – стать лицом к барьеру, одна нога, согнутая в коленном суставе, находится на барьере. Продвижение таза вперед с одновременным подниманием на носок опорной ноги. Повторить 12-15 раз, 2-3 серии. Выполнять в среднем темпе. Во время продвижения таза вперед нога, находящаяся на опоре, сгибается в коленном и тазобедренном суставах, плечи незначительно отводятся назад.
4. И. п. – стать лицом к барьеру, держаться рукой за него. Отведение согнутой ноги в переднезаднем направлении. Повторить каждой ногой 10-15 раз, 2-3 серии. Выполнять в среднем темпе. При отведении согнутой ноги колено поднять высоко, вперед не наклоняться.

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств

Комплекс 1

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпрыгивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.
3. И.п. – стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 раза. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. – стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в

длину. Повторить на каждую ногу 7-8 раз. Акцент на согласованности работы толчковой и маховой ног. Выполнять в быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.
3. И.п. – основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол – мостик – тумба (40 см) – спинка коня – доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.
6. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в и.п. Повторить 15-25 раз. Основное внимание уделять

активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

Комплексы упражнений для развития быстроты

Комплекс 1

1. И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.
2. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.
3. И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.
4. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.
5. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.
6. И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.
7. И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Комплекс 2

1. И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади на носке. С 7 беговых шагов пробежать подряд 6 барьеров с укороченным расстоянием между

ними (7,5-8,5 м). Повторить 4-8 раз. Сосредоточить внимание на активном, стремительном выполнении последнего шага и «атаки» на барьер. Выполнять в быстром темпе.

2. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке. Одна нога впереди на расстоянии от стенки 1,5-1,8 м, другая – 1 м на носке. Вес тела находится на сзади стоящей ноге. По команде быстро вывести таз вперед и быстрее коснуться маховой ногой планки, расположенной на уровне плеч. Повторить 12-15 раз. Обращать внимание на выведение таза вперед. Упражнение выполнять в быстром темпе.
3. И.п. – стать лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 м. Одна нога впереди, другая сзади на носке (упражнение выполняют несколько занимающихся). По команде преподавателя занимающиеся начинают бег и прыгают на планку маховой ногой, расположенной на уровне плеч. Повторить 8-10 раз. Акцентировать внимание на активной работе рук и ног и своевременном отталкивании. Выполнять в быстром темпе.
4. И.п. – стоять на месте на одной ноге. Прыжки: а) через быстро вращающуюся по кругу веревку, повторить 20-30 раз; б) то же, но в беге навстречу движущейся веревке, повторить 15-20 раз. Следить за своевременным отталкиванием. Выполнять в среднем и быстром темпе.

В приложении 2 представлены подвижные игры, содержащие специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств.

Также при подготовке к соревновательной деятельности в учебные занятия по легкой атлетике мы включили беговые, прыжковые, метательные упражнения (приложение 3).

В приложении 4 мы оформили результаты еженедельных соревнований с использованием легкоатлетических упражнений.

На контрольном этапе эксперимента мы провели повторное тестирование уровня развития физических качеств младшего школьника, полученные результаты мы оформили в таблице 6.

Результаты уровня развития физических качеств младшего школьника
на контрольном этапе эксперимента

Тест	Экспериментальная группа						Контрольная группа					
	НУ		СУ		ВУ		НУ		СУ		ВУ	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Бег на 30 м, (с)	0	0	8	67	4	33	0	0	9	75	3	25
Челночный бег 3*10 м, (с)	0	0	9	75	3	25	1	8	8	67	3	25
Прыжок в длину с места, (см)	0	0	8	67	4	33	1	8	8	67	3	25
Бег на 400м без учета времени	0	0	9	75	3	25	2	17	7	58	3	25
Наклон вперед, (см)	0	0	9	75	3	25	2	17	7	58	3	25
Приседания (кол-во раз/мин)	0	0	9	75	3	25	1	8	9	75	2	17
Сгибание и разгибание рук в упоре	0	0	8	67	4	33	2	17	7	58	3	25
Метание набивного мяча (см)	0	0	8	67	4	33	1	8	9	75	2	17
Средний результат (%)	0%		71%		29%		12%		65%		23%	

Безошибочно выполняют тест на выявление уровня быстроты, укладываются во времени на «5» («4») 33% младших школьников экспериментальной группы и 25% младших школьников контрольной

группы. Допускают мелкие ошибки при выполнении теста на выявление уровня быстроты, укладываются во времени на «4» («3») 67% младших школьников экспериментальной группы и 75% младших школьников контрольной группы.

Безошибочно выполняют тест на выявление уровня координационных способностей, укладываются во времени на «5» («4») 25% младших школьников экспериментальной группы и 25% младших школьников контрольной группы. Допускают мелкие ошибки при выполнении теста на выявление уровня координационных способностей, укладываются во времени на «4» («3») 75% младших школьников экспериментальной группы и 67% младших школьников контрольной группы. Допускают крупные ошибки при выполнении теста на выявление уровня координационных способностей, укладываются во времени на «3» («2») 0% младших школьников экспериментальной группы и 8 % младших школьников контрольной группы.

Безошибочно выполняют тест на выявление уровня скоростно-силовых качеств, укладываются в норматив на «5» 33% младших школьников экспериментальной группы и 25% младших школьников контрольной группы. Допускают мелкие ошибки при выполнении теста на выявление уровня скоростно-силовых качеств, укладываются в норматив на «4» («3») 67% младших школьников экспериментальной группы и 67% младших школьников контрольной группы. Допускают крупные ошибки при выполнении теста на выявление уровня скоростно-силовых качеств, укладываются в норматив на «3» («2») 0% младших школьников экспериментальной группы и 8 % младших школьников контрольной группы.

Безошибочно выполняют тест на выявление уровня выносливости, укладываются в норматив на «5» 25% младших школьников экспериментальной группы и 25% младших школьников контрольной группы. Допускают мелкие ошибки при выполнении теста на выявление уровня выносливости, укладываются в норматив на «4» («3») 75% младших школьников экспериментальной группы и 58% младших школьников

контрольной группы. Допускают крупные ошибки при выполнении теста на выявление уровня выносливости, укладываются в норматив на «3» («2») 0% младших школьников экспериментальной группы и 17 % младших школьников контрольной группы.

Безошибочно выполняют тест на выявление уровня гибкости, укладываются в норматив на «5» 25% младших школьников экспериментальной группы и 25% младших школьников контрольной группы. Допускают мелкие ошибки при выполнении теста на выявление уровня гибкости, укладываются в норматив на «4» («3») 75% младших школьников экспериментальной группы и 58% младших школьников контрольной группы. Допускают крупные ошибки при выполнении теста на выявление уровня гибкости, укладываются в норматив на «3» («2») 0% младших школьников экспериментальной группы и 17 % младших школьников контрольной группы.

Безошибочно выполняют тест на выявление уровня силовой выносливости, укладываются в норматив на «5» 25% младших школьников экспериментальной группы и 17% младших школьников контрольной группы. Допускают мелкие ошибки при выполнении теста на выявление уровня силовой выносливости, укладываются в норматив на «4» («3») 75% младших школьников экспериментальной группы и 75% младших школьников контрольной группы. Допускают крупные ошибки при выполнении теста на выявление уровня силовой выносливости, укладываются в норматив на «3» («2») 0% младших школьников экспериментальной группы и 8 % младших школьников контрольной группы.

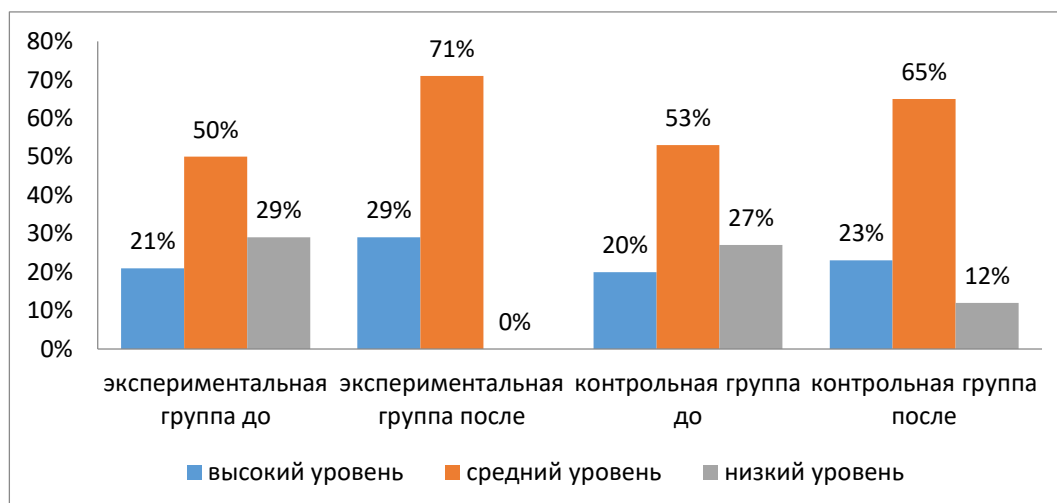
Безошибочно выполняют тест на выявление уровня силы, укладываются в норматив на «5» 33% младших школьников экспериментальной группы и 25% младших школьников контрольной группы. Допускают мелкие ошибки при выполнении теста на выявление уровня силы, укладываются в норматив на «4» («3») 67% младших школьников экспериментальной группы и 58% младших школьников контрольной группы. Допускают крупные ошибки при выполнении теста на

выявление уровня силы, укладываются в норматив на «3» («2») 0% младших школьников экспериментальной группы и 17 % младших школьников контрольной группы.

Безошибочно выполняют тест на выявление уровня ловкости, укладываются в норматив на «5» 33% младших школьников экспериментальной группы и 25% младших школьников контрольной группы. Допускают мелкие ошибки при выполнении теста на выявление уровня силы, укладываются в норматив на «4» («3») 67% младших школьников экспериментальной группы и 75% младших школьников контрольной группы. Допускают крупные ошибки при выполнении теста на выявление уровня силы, укладываются в норматив на «3» («2») 0% младших школьников экспериментальной группы и 8 % младших школьников контрольной группы.

На диаграмме 1 мы сравнили результаты констатирующего и контрольного тестирования экспериментальной и контрольной групп младших школьников по среднему результату уровня развития физических качеств.

Диаграмма 1

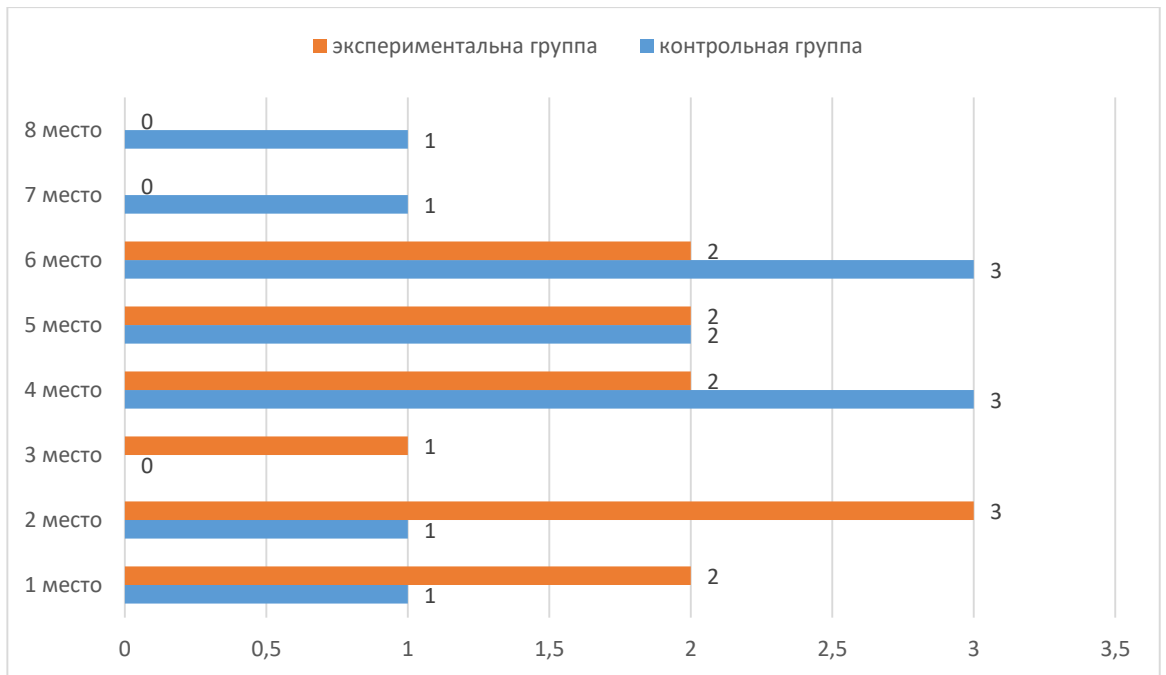


Из диаграммы видно, что в экспериментальной группе ни один младший школьник не показал результат ниже среднего, увеличилось количество младших школьников со средним и высоким уровнем развития физических качеств. В контрольной группе также прослеживается

положительная динамика развития физических качеств, но прирост менее значителен, чем в экспериментальной группе.

Экспериментальная группа показала уровень подготовленности к соревновательной деятельности (приложение 5) значительно выше, чем контрольная, что наглядно представлено на рисунке 2.

Рисунок 2



Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Заключение

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют «королевой спорта». По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. В легкой атлетике установлены следующие виды соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные. Соревнования по легкой атлетике для младших школьников проводятся внутри класса, среди параллелей классов, отдельно среди младших школьников, посещающих секции по легкой атлетике. Соревнования по легкой атлетике для младших школьников проводятся внутри класса, среди параллелей классов, отдельно среди младших школьников, посещающих секции по легкой атлетике. Подготовка к соревновательной деятельности по легкой атлетике — обучение младшего школьника технике легкоатлетических упражнений и тренировка физических качеств.

Физические качества — это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся — сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Все эти качества в той или иной степени необходимы в легкой атлетике для достижения высоких результатов.

Подготовка к соревновательной деятельности проходит у младших школьников на учебных занятиях по легкой атлетике.

Средствами учебных занятий по легкой атлетике, способствующие подготовке к соревновательной деятельности младших школьников являются различные физические упражнения, способствующие овладению техникой различных видов легкой атлетики и развитию физических качеств занимающихся. Для развития физических качеств на учебных занятиях по легкой атлетике используются общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, со снарядами, на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы и т.п. Для формирования техники легкой атлетики используются подводящие, специальные и специально-подготовительные упражнения. Особое значение для как физических качеств, так и техники лёгкой атлетики имеют специально-подготовительные упражнения - элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Специально-подготовительные упражнения в легкой атлетике оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в младших школьном возрасте. Широкое использование специально-подготовительных упражнений на занятиях по легкой атлетике содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Опытно-экспериментальная работа исследования проводилась в три этапа. На первом этапе мы провели констатирующую диагностику уровня развития физических качеств младших школьников в виде соревнования в контрольной и экспериментальной группе. Диагностика показала необходимость развития физических качеств подростка.

На формирующем этапе эксперимента на занятиях по легкой атлетике в экспериментальной группе для подготовки к соревновательной деятельности младших школьников мы применили подобранные нами комплексы специально-подготовительных упражнений на развитие физических качеств и техники легкой атлетике, содержание которых планировалось в соответствии с уровнем физической и технической подготовленности младшего школьника. Еженедельно мы проводили соревнования с использованием легкоатлетических упражнений.

На третьем этапе мы провели контрольную диагностику уровня развития физических качеств младшего школьника в контрольной и экспериментальной группах. Диагностика показала, что в экспериментальной группе ни один младший школьник не показал результат ниже среднего, увеличилось количество младших школьников со средним и высоким уровнем развития физических качеств. В контрольной группе также прослеживается положительная динамика развития физических качеств, но прирост менее значителен, чем в экспериментальной группе. Экспериментальная группа показала уровень подготовленности к соревновательной деятельности значительно выше, чем контрольная. Данный факт подтвердил выдвинутую нами гипотезу.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута.

Литература

1. Анищенко, В.С. Физическая культура: Учеб. пособие / В.С. Анищенко. - М., 2001.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 342с.
3. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 228 с.
5. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 2000. – 192 с.
6. Бойко, А. Ф. Основы легкой атлетики / А. Ф. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 200 с.
7. Брусова, И.Н. Специальные подготовительные упражнения для овладения технически сложными видами легкой атлетики / И.Н. Брусова, Г.В. Сокарева // Царско-сельские чтения. – 2014. - № 5. - С. 200-203.
8. Брюнему Э., Харнес Э. Бегай, прыгай, метай-М.:ФиС, 1982.
9. Валик, Б.В. Тренерам юных легкоатлетов / Б.В. Валик. – М.: ФиС, 1974. – 244 с.
10. Васильев, А.П. Оценка физического развития детей 1-11 классов / А.П. Васильев. – М.: РАН, 2004. 4
11. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381 с.
12. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия / сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. — М.: Академия, 2000. 624 с.
13. Волков, Л.В. Физические способности детей и младших школьников / Л.В. Волков. - К.: Здоровье, 1981. - 120 с.

14. Выставкин, Н. И. Специальные упражнения легкоатлетов / Н. И. Выставкин, З. П. Сеницкий. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 216 с.
15. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. - №7. – С. 37-39.
16. Гужаловский, А.Ф. Развитие двигательных качеств у школьников / А.Ф. Гужаловский. – М.: Просвещение, 2008.- 88 с. 7
17. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры и уроки здоровья / Н.И. Дереклеева. – М.: Москва, 2009. – 150 с.
18. Дубровский, В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 462 с.
19. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин и др. – М.: Академия, 2013.
20. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М., 2010.
21. Зациорский, В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТимФВ для ИФК / В.М. Зациорский. - М.: ФиС, 2007.
22. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2011. – 314 с.
23. Зелинчук, В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В.Б. Зелинчук, В.Г. Никитушкин. – М., 2010.
24. Карасев, А.В. Энциклопедия физической подготовки / А.В. Карасев. - М, 2009. – 400 с.
25. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств, М.: Физкультура и спорт, 2012.
26. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры / Л.Б. Кофман. - М, 2009. – 254 с.
27. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. -М.: Физкультура и спорт, 2006.

28. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике, учебное пособие М.: 2004
29. Лаппо-Дроздова, А.И. Динамика физического развития младших школьников / А.И. Лаппо-Дроздова. - М.: Медицина, 2000. - 117 с.
30. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. (61)
31. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов ФК / Под ред. Н. Г.Озолина, В. И.Воронкина. - Изд. 3-е, доп. и перераб. - М.: ФИС, 1979. – 597 с. (219)
32. Легкая атлетика: учебник/ под. общ. ред. Н. Н. Чеснокова. - М.: Физическая культура,2010.- 448с. (60)
33. Лях, В.И. Мой друг – физкультура / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2001. - 192 с.
34. Макаровский А.С. Метод круговой тренировки на уроках гимнастики. Журнал «ФК в школе» №4.2009.
35. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
36. Методика преподавания легкой атлетики : учеб. пособие для ИФК / под ред. М. П. Кривоносова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 310с.
37. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Под ред. Н.Г. Озолина. – М., 2012.
38. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. М.: Терра-спорт, 2010.
39. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и младших школьников. М: Фис, 1991,356 с.
40. Теория и методика физического воспитания / под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 148 с.
41. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
42. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. - М.: Терра-спорт, 2010.

43. Фетисов В.А. Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт: проблемы модернизации // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. - 2003. - №1. – С. 2.
44. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: ФиС, 1974. – 232 с.
45. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 2002. - 176 с. 29
46. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 292 с.
47. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2013.
48. Холодов, М.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / М.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Академия, 2011.
49. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие / К.Д. Чермит. –М.: Советский спорт, 2015.
50. Шмаков, П.А. Методологические предпосылки формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся общеобразовательных школ. Учебно-методическое пособие / П.А. Шмаков. – Москва, 1999.

**Очередность мест в соревнованиях
на констатирующем этапе эксперимента**

контрольная группа				экспериментальная группа			
№ п/п	Имя	Пол	Место	№ п/п	Имя	Пол	Место
1.	Андрей Т.	м	I	1.	Алексей С.	м	V
2.	Еламан О.	м	III	2.	Борис С.	м	II
3.	Костя Б.	м	VII	3.	Давид Ю.	м	VI
4.	Кирилл М.	м	V	4.	Жанат И.	м	IV
5.	Павел Т.	м	IV	5.	Коля С.	м	VI
6.	Тимур Ю.	м	VI	6.	Иван Л.	м	V
7.	Катя И.	ж	VIII	7.	Карина М.	ж	III
8.	Бибигуль Г.	ж	VII	8.	Наталья Т.	ж	II
9.	Дарья Л.	ж	I	9.	Фаина Ю.	ж	VII
10.	Ульяна Е.	ж	IV	10.	Виола А.	ж	V
11.	Анна Т.	ж	VI	11.	Катя Б.	ж	VII
12.	Света А.	ж	VII	12.	Яна А.	ж	VII

Подвижные игры для развития силы.

«Пятнадцать передач»

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 2- 3 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7 - 8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

«Перехват мяча»

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отправлять его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники

перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

«Подвижный ринг»

Подготовка. Толстую веревку или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взяв руками, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу.

Содержание игры. По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону. Оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже по трем направлениям, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место: игроки тянут в разные стороны. Мячи каждый раз переставляются в определенное положение, для чего на площадке заранее можно сделать метки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее — третья и т.д., в финале встречаются победители.

В финальной борьбе между победителями выявляется лучший, он и считается выигравшим.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно надо коснуться ногой набивного мяча.

Подвижные игры для развития быстроты.

«Рывок за мячом»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Гонка с выбыванием»

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

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

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

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

«Сумей догнать»

Подготовка. Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого.

Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры: 1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

«Бег пингвинов»

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

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

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

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

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

«Перемена мест»

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

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра

продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

«Кто выше?»

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

Подвижные игры для развития выносливости.

«Казак-разбойники»

Подготовка. Игра в казак-разбойники очень популярна. Она может проводиться где угодно, нужны лишь укромные места для того, чтобы спрятаться. Перед игрой оговариваются границы территории, в пределах которой можно прятаться и убегать. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда - «разбойники», другая - «казак». Отличают их по нарукавным повязкам, ленточкам или каким-нибудь значкам. Задача «казак» - выследить «разбойников», задача «разбойников» - надежно спрятаться. «Разбойники» разбегаются прятаться, а «казак» выбирают место для «темницы», куда будут приводить пойманных «разбойников». «Темницей» может быть угол двора, дерево или какое-нибудь другое место. «Темница» должна быть не очень большой, чтобы ее было легче охранять, но

и не очень маленькой. Границы ее надо чем-нибудь обозначить, например, камнями или палками.

Содержание игры. По сигналу руководителя «казаки» расходятся на поиски «разбойников», которых надо не только найти или увидеть, но еще догнать и осалить. «Казак», поймавший первого из «разбойников», тут же отводит пленного в «темницу». Если в плену по окончании установленного времени «разбойников» окажется больше, чем на свободе, побеждают «казаки», в противном случае победа достается «разбойникам».

Правила игры: 1. «Разбойник» должен идти смирно - вырваться он не имеет права.

2. Если «казак» почему-то сам разжал руку, «разбойник» может убежать.

3. В «темнице» «разбойники» остаются под охраной кого-то из «казаков».

4. «Разбойники» могут выручать попавших в беду товарищей. Если, например, кого-то ведут в «темницу», то любой «разбойник» может подбежать и запятнать «казака»; тогда «казак» обязан отпустить пленного, и оба «разбойника» прячутся снова. Но если «казак» достаточно расторопен, он может ухитриться первым запятнать «разбойника», попытавшегося вызволить своего товарища. И если сумеет сделать это, то ведет уже двух пленных.

5. «Разбойники» могут освобождать своих товарищей даже из «темницы». Для этого им надо запятнать не сторожевого «казака», а самого пленного. Из «темницы» освобождать товарищей лучше всего всей группой: один отвлекает внимание «казаков», а другие в это время пятнают пленных, тем самым выручая их из «темницы».

«Ножная лапта»

Подготовка. Эта игра во многом напоминает обычную русскую лапту, но в ней есть дополнительный элемент - удар по мячу ногой. Это делает игру похожей на футбол. Как и в обычной лапте, игроки разделяются на две команды по 8 - 9 человек: бьющую и водящую (полевою). Игра проводится на ровной площадке длиной 50-70 м и шириной 25 - 30 м.

Содержание игры. Игрок бьющей команды с разбега бьет ногой по мячу, посылая его в поле. Удары по мячу производят по очереди все игроки команды, поэтому они должны иметь порядковые номера. Игрок, пробивший мяч в поле, должен успеть пробежать от линии города до линии дома и вернуться обратно, пока его не осалили мячом. Команда, находящаяся в поле, старается перехватить мяч. Игроки могут делать это и рукой, и ногой. Задержав мяч, они стараются попасть им в игрока бьющей команды, который перебегает поле. Если игрок команды бьющих успел добежать до линии дома и вернуться назад, он приносит своей команде одно выигрышное очко. Если же игрок полевой команды сумеет перехватить мяч с лета или осалить игрока, совершающего перебежку, команде бьющих начисляется штрафное очко. После трех ошибок команда бьющих меняется местами с командой полевых игроков (водящих), и партия считается законченной. Игра состоит из шести партий. Каждая команда 3 раза выступает в роли бьющей и 3 раза - в роли водящей.

Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Правила, отличающие игру от обычной лапты: 1. В игре используется футбольный мяч. 2. Бьющие посылают мяч в поле не битой - лаптой, а ударом ноги. 3. Полевые игроки, принимая мяч и перепасовывая его, имеют право играть руками, ногами, головой и плечом. 4. Вылет мяча за боковые линии города считается аутом, как и в обычной лапте, и приносит команде бьющих штрафное очко.

«Погоня за лисицами»

Подготовка. Игра проводится на пересеченной местности с кустарником. Из играющих выбирают 2 - 3 «лисицы». Каждая из них получает сумку с мелко нарезанной цветной бумагой или соломой. Все остальные играющие - «охотники» - собираются в одном месте на старте. Устанавливаются границы поля игры - квадрат, прямоугольник - размером примерно 1,5 - 2 км.

Содержание игры. По сигналу руководителя «лисицы» выбегают со старта в одном направлении. Пробежав 50-100 м от старта (в зависимости от местности), они начинают бросать обрезки бумаги (солому), оставляя

«следы» через каждые 5-10 шагов. Через 5 мин после ухода «лисиц» «охотники» выбегают на их поиски, ориентируясь по следам. «Лисицы», убегая, запутывают свои следы: делают петли, залезают на деревья, бегут спиралью, змейкой, переходят вброд речку, перепрыгивают канаву и т. п. Чем путаннее направление «лисиц», тем труднее их догнать. Пробежав 1,5 км, «лисицы» прячутся на расстоянии 30-50 м от последнего следа. «Охотники» ищут «лисиц» в течение установленного времени (30-40 мин), после чего дается сигнал горном, извещающий об окончании игры.

Если «охотники» за установленное время найдут «лисиц», они победили; если не найдут, проиграли.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если «лисицы» не найдены, они убегают во второй раз. 3. «Лисицы» обязаны оставлять следы через 5 -10 шагов (по договоренности). 4. Убегая, «лисицы» могут передвигаться не вместе, но обязательно в одном направлении. 5. Каждая «лисица» оставляет следы самостоятельно. 6. «Лисицы» прячутся не дальше чем в 30 —50 м от последнего следа (по договоренности) в пределах установленных границ поля игры. 7. «Охотники» могут искать «лисиц» все вместе, поодиночке и группами. 8. «Лисица» считается пойманной, если «охотник» ее осалит.

Приложение 3*Специальные упражнения для развития быстроты.*

1. Беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте. Длительность упражнения 5-10 сек.
2. Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя (5-10 сек). Быстрые и мощные отталкивания с подъемом бедра выше горизонтали и постановкой ноги сзади себя.
3. Бег на месте с максимальной частотой движений без упора с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы.
4. Бег с максимальной частотой движений по меткам (через набивные мячи, гимнастические палки и т.п.)
5. Быстрая, темповая смена ног из положения разножки (широкого выпада). Упражнения выполняются без подпрыгивания.
6. Многоскоки на одной ноге 10 – 15 м с предельной и околопредельной скоростью («бег на одной ноге»).
7. Прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе.
8. Бег на коротких отрезках (10 – 40 м) с предельной и околопредельной скоростью: а) со старта; б) с ходу.

Специальные скоростно – силовые упражнения.

1. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком.
2. Подскоки на двух ногах, отталкиваясь стопой (выполнять упруго, не подседая)
3. Подскоки на одной ноге, вторая согнута в коленном суставе.
4. Прыжки вверх, согнув ноги назад.
5. Прыжки в приседе (5-8 прыжков) с последующим переходом на быстрый бег.
6. Прыжки с ноги на ногу.
7. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед – вверх и приземлением на нее.
8. Прыжки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки и т.п.)
9. Присед на одной ноге («пистолетик»).
10. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа.

11. Стоя спиной к опоре (гимнастическая стенка, тумба и т.п.). Одна нога согнута в коленном суставе, носком касается опоры: а) полуприседания на одной ноге в быстром темпе; б) полуприседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх.

12. Стоя лицом к опоре. Одна нога, выпрямленная в коленном суставе, пяткой касается опоры: а) полуприседания на одной ноге; б) полуприседания на одной ноге с последующим выпрыгиванием вверх

13. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне плеч. Отталкивания вверх двумя ногами (акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава, выполнять в быстром темпе).

14. Стоя лицом к опоре (высота 60 – 80 см). Одна пятка касается опоры. Подскоки на месте (акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава).

15. Встать на одну ногу, другую поставить на возвышение 10 – 15 см. Смена положения ног в быстром темпе.

16. Стоя на носках на краю небольшого возвышения, поднятие и опускание пяток (покачивание): а) на двух ногах; б) на одной ноге. Ноги в коленном суставе выпрямлены, упражнение выполнять с максимальной амплитудой.

17. Прыжки с места и с 3 – 5 беговых шагов, доставая предметы рукой.

18. Прыжки на двух или одной ноге из круга в круг (10 – 15 кругов).

19. Спрыгивания с возвышения (20 – 30 см) на одну или две ноги с последующим отталкиванием вверх.

20. Спрыгивания с возвышения (20 – 30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.

21. Прыжки (толчком обеих) вправо и влево (боком) вдоль резинового шнура (высота 15 – 30 см): а) на месте; б) с продвижением вперед; в) с продвижением назад.

22. Прыжки (толчком обеих) через резиновый шнур вперед и назад.

23. Прыжки со скакалкой на двух, одной ноге, с одной ноги на другую (15 – 20 сек в быстром темпе).

24. Прыжки в длину с места.

25. Тройной прыжок в длину с места.

26. Прыжки через один шаг.

27. Бросок набивного мяча (1 кг) различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди, от плеча, стоя, сидя, лежа).

28. Метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей его.

Примерные комплексы упражнений для круговой тренировки.

Количество станций можно варьировать от четырех до шести в зависимости от темы урока, решаемых задач и отводимого на круговую тренировку времени на уроке.

Приводится примерная дозировка упражнений с учетом времени выполнения упражнений на одной станции 35-40 сек.

Комплекс № 1 (на спортивной площадке).

Станция 1 (баскетбольные щиты или стенка):

Метание теннисного мяча в цель: 8-10 раз.

Станция 2 (беговая дорожка):

Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнить 2 раза по 6 сек. с интервалом отдыха 40 сек.

Станция 3 (низкое бревно):

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, опираясь на низкое бревно: мальчики – 15-25 раз, девочки – 8-12 раз.

Станция 4:

Подскоки на двух на месте. Выполнить 2 подхода по 15 раз с интервалом отдыха 30 сек.

Станция 5 (гимнастическая стенка):

В висе поднимание согнутых ног: мальчики – 20-25 раз, девочки – 15-20 раз.

Станция 6 (яма для прыжков в длину):

Тройной прыжок с места с приземлением в яму: 10 раз.

Комплекс № 2 (на спортивной площадке).

Станция 1 (баскетбольные щиты или стенка):

Метание теннисного мяча на дальность отскока: 8-10 раз.

Станция 2:

Прыжки с ноги на ногу через отметки (длина дистанции 10 м): 4-5 раз.

Станция 3 (низкое бревно):

Из и.п. сед на бревне, стопы зафиксированы, опускание – поднятие туловища, руки к плечам скрестно: мальчики – 20-25 раз, девочки – 15-20 раз.

Станция 4 (яма для прыжков в длину):

Прыжки в длину с двух шагов разбега: 7-8 раз.

Станция 5 (гимнастическая стенка):

Сгибание – разгибание рук в упоре стоя: мальчики – 25-30 раз, девочки – 20-25 раз

Станция 6 (беговая дорожка):

Бег 30 м на скорость. Выполнить 2 раза с интервалом отдыха 40 сек

Комплекс № 3 (в спортивном зале).

Станция 1.

Прыжки с трех беговых шагов, доставая подвешенные предметы рукой

Станция 2.

Бросок набивного мяча (1 кг). Способы: сверху, снизу, от груди.

Станция 3.

Прыжки толчком обеих ног вправо и влево (боком) вдоль резинового шнура (высота 15-30 см) с продвижением вперед.

Станция 4.

Поднятие туловища из и.п. лежа на спине, руки за голову (к плечам).

Станция 5.

И.п. – стоя на одной ноге, другая на возвышении 10-15 см. Прыжком сменить положение ног в быстром темпе.

Станция 6.

Из упора сидя согнув ноги – сед углом с последующим возвращением в и.п.

**Итоги еженедельных соревнований на учебных занятиях по легкой
атлетике (экспериментальная группа)**

№ п/п	Имя	Пол	Распределение мест			
			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.	Алексей С.	м	VI	V	IV	IV
2.	Борис С.	м	I	I	I	I
3.	Давид Ю.	м	II	II	II	II
4.	Жанат И.	м	IV	IV	III	III
5.	Коля С.	м	III	III	II	II
6.	Иван Л.	м	V	V	IV	IV
7.	Карина М.	ж	II	II	II	II
8.	Наталья Т.	ж	I	I	I	I
9.	Фаина Ю.	ж	IV	IV	IV	IV
10.	Виола А.	ж	III	III	III	III
11.	Катя Б.	ж	V	V	V	V
12.	Яна А.	ж	V	V	V	V

Приложение 5

**Очередность мест в соревнованиях
на контрольном этапе эксперимента**

контрольная группа				экспериментальная группа			
№ п/п	Имя	Пол	Место	№ п/п	Имя	Пол	Место
1.	Андрей Т.	м	I	1.	Алексей С.	м	IV
2.	Еламан О.	м	VI	2.	Борис С.	м	I
3.	Костя Б.	м	VII	3.	Давид Ю.	м	II
4.	Кирилл М.	м	V	4.	Жанат И.	м	III
5.	Павел Т.	м	IV	5.	Коля С.	м	II
6.	Тимур Ю.	м	VI	6.	Иван Л.	м	V
7.	Катя И.	ж	VIII	7.	Карина М.	ж	II
8.	Бибигуль Г.	ж	VI	8.	Наталья Т.	ж	I
9.	Дарья Л.	ж	II	9.	Фаина Ю.	ж	V
10.	Ульяна Е.	ж	IV	10.	Виола А.	ж	IV
11.	Анна Т.	ж	IV	11.	Катя Б.	ж	VI
12.	Света А.	ж	VII	12.	Яна А.	ж	VI