

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені ІВАНА ФРАНКА

Галина Кондрацька

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Навчально-методичний посібник

Дрогобич - 2007

УДК 796. 42 (07)

К 64

Кондрацька Г.Д. Навчально-методичний посібник „Спеціальні вправи у легкій атлетиці”. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич: ДДПУ імені І. Франка, 2007.

Навчальний посібник написано у відповідності до програми навчальної дисципліни “Теорія і методика викладання легкої атлетики” для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр” спеціальності “Фізична культура”, затвердженої Ученою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Посібник містить виклад основних етапів навчання легкоатлетичних вправ.

Запропонований у посібнику матеріал може бути використаний у навчальному процесі викладачами і студентами вищих навчальних закладів освіти та учителями фізичної культури.

Рецензенти:

В.Г.Конестянін доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії і методики легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури.

О.В.Слімаковський кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Б.В.Шпук учитель фізичної культури вищої категорії Дрогобицької гімназії, методист.

Рекомендовано до друку Вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № від 2007 р.).

© Кондрацька Г.Д., 2007.

© ДДПУ імені І. Франка, 2007.

ЗМІСТ

Вступ		4
Розділ 1	Основи навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика.	5
Розділ 2	Характеристика фізичних вправ з легкої атлетики, які передбачені для вивчення у 1-4 класах навчальною програмою "Основи здоров'я і фізична культура".	7
2.1	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	8
2.2	Методика навчання техніки метання м'яча.	11
2.3.	Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".	15
2.4.	Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом "переступання".	18
2.5.	Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.	21
	Запитання для самопідготовки.	24
Розділ 3	Характеристика фізичних вправ з легкої атлетики, які передбачені для вивчення у 5-9 класах навчальною програмою "Основи здоров'я і фізична культура".	25
3.1.	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	25
3.2	Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".	28
3.3.	Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом "переступання".	30
3.4.	Методика навчання техніки метання м'яча.	32
3.5.	Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.	34
3.6.	Методика навчання техніки естафетного бігу.	36
	Запитання для самопідготовки.	38
Розділ 4	Характеристика фізичних вправ з легкої атлетики, які передбачені для вивчення у 10-12 класах навчальною програмою "Основи здоров'я і фізична культура".	39
4.1	Методика удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	40
4.2.	Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом "прогнувшись".	42
4.3.	Методика навчання техніки стрибка у висоту способом "Фосбюрі-флоп".	44
4.4.	Методика навчання техніки потрійного стрибка у довжину з розбігу.	46
4.5.	Методика навчання техніки метання гранати.	49
4.6.	Методика навчання техніки штовхання кулі.	52
4.7.	Методика удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.	54
4.8.	Методика удосконалення техніки естафетного бігу.	56
	Запитання для самопідготовки	57
4.	Критерії оцінювання рівня засвоєння техніки фізичної вправи (наприкладі спринтерського бігу).	59
5.	Словник термінів.	60

ВСТУП

Система освіти повинна відповідати потребам і вимогам часу, рівневі розвитку наших знань і можливостей. Для ефективної підготовки школярів на уроках з фізичної культури необхідними є знання особливостей навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика. Студенти в процесі вивчення “Теорії та методики викладання легкої атлетики” ознайомлюються з історією розвитку легкоатлетичних вправ, теорією та методикою навчання та тренування, опановують техніку легкоатлетичних вправ, набувають знання, уміння і навички для практичних занять з легкої атлетики.

Пропонований посібник укладено відповідно до програми “Теорія та методика викладання легкої атлетики” для факультетів фізичного виховання. В навчально-методичному посібнику розглядаються питання навчання і вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ поетапно: для учнів 1-4 класів, 5-9 класів, 10-12 класів.

В першому розділі теоретично обгрунтовано застосування спеціальних вправ для фізичної підготовки на уроках з легкої атлетики.

В наступних трьох розділах викладається поетапне навчання вправ з розділу легкої атлетики. Кожний розділ написано за типовою схемою:

- 1) коротка характеристика техніки виконання вправи;
- 2) характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки;
- 3) орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи;
- 4) характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

Даний посібник покликаний забезпечувати підготовку студентів на сучасному науково-методичному і практичному рівні.

РОЗДІЛ І

ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З РОЗДІЛУ ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Список рекомендованої літератури

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: 1996, Друкарня фірми «Таля» 1996. – 95 с.
3. Бондарчук А.П и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
5. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки бігу та ходьби //Науково-методичний журнал .Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, - 2003. – С. 27.
6. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001 . – 98 с.
7. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.
8. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів Фізична культура 5-12 класи. Програму підготували: Єрмолова В.М., Зубалій М.Д., Іванова Л.І., Лакіза О.М., Операйло С.І., Смоліус Г.Г., Столієнко В.В., Столієнко Є.В., Тимошенко О.В. Навчально-практичне видання. ВТФ “Перун”, - 2005. – 272 с.
- 10.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
- 11.Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 С. 12

Одна із основних проблем під час виконання фізичних вправ: бігу, стрибків і метань є правильний підбір засобів навчання. З цією ціллю застосовуються спеціально-підготовчі вправи. Під спеціально-підготовчими нам слід розуміти вправи, які розвивають необхідні фізичні якості, і в той же час по амплітуді, напрямку і руховій структурі найбільш близькі до основної вправи або ж відтворюють її елементи.

Спеціально-підготовчі вправи поділяються на підвідні і розвиваючі. Підвідні вправи скеровані на засвоєння форми і техніки рухів. Розвиваючі – на розвиток функціональних можливостей.

Схема послідовності навчання техніки фізичної вправи:

Завдання 1.

Створити правильну уяву про техніку вправи. Спеціально-підготовчі вправи.

Завдання 2.

Оволодіти основною фазою техніки вправи. Спеціально-розвиваючі вправи.

Завдання 3.

Оволодіти окремими елементами техніки в їх взаємодії під час виконання конкретного рухового завдання. Імітаційні і підвідні вправи.

Завдання 4.

Оволодіти технікою цілісної вправи в полегшених умовах.

Завдання 5.

Оволодіти технікою вивчаючої вправи в цілому.

Вивчення техніки фізичних вправ передбачає послідовне формування умінь і навички виконувати окремі рухові дії. Природна послідовність у формуванні індивідуального фонду рухових умінь і навичок відбувається на базі вроджених рухових можливостей і елементарних рухів. Розрізняють два рухові уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію; 2) уміння виконувати цілісну рухову дію. Ці два підходи до визначення умінь взаємопов'язані, оскільки здійснюється єдиний процес, який веде до самовдосконалення будь-якої вправи. Зокрема, підбір спеціально-підготовчих вправ дозволить спростити шлях у виправленні помилок для плавного, безпомилкового, стабільного і економічного виконання вправи. В результаті вправа поступово закріплюється і автоматизується, відбувається трансформація умінь в навичку.

Форма фізичної вправи являє собою її внутрішню і зовнішню структури. Внутрішня структура фізичної вправи характеризується взаємодією тих процесів, які відбуваються в організмі під час виконання тої чи іншої вправи. Зовнішня структура фізичної вправи, це її видима сторона, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів руху.

Методика навчання легкоатлетичних вправ полягає у використанні практичних методів: навчання рухових дій (загалом, в цілому, по частинам, з підвідними вправами), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий, змагальний), тренування (безперервний, інтервальний, повторний, комбінований). В практиці розрізняють два підходи у навчанні вправи: загалом, або по частинам з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Оскільки кожен з названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності в навчанні можна досягнути при умілому їх поєднанні і правильному використанні підвідних вправ.

Для навчання техніки бігу потрібно знати, що біг відноситься до циклічних локомоцій, тобто до таких, в яких одні і тіж самі рухи багаторазово повторюють в тому самому порядку без перерви. Циклом рухів в бігу є подвійний крок (крок з лівої та правої ноги). Стрибок – це одноактова вправа, у якій не має фаз, що повторюються, проте деякі особливості має потрійний стрибок з розбігу, у якому чергуються опорні і польотні частини. Метання – це спосіб переміщення інертної маси приладів у просторі. За структурою рухів легкоатлетичні вправи поділяються на дві групи: циклічні, тобто вправи, під час виконання яких одні і тіж самі рухи багаторазово повторюються (ходьба, біг); ациклічні або одноактні, тобто вправи без повторних рухів (стрибки, метання).

РОЗДІЛ II
ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ЯКІ
ПЕРЕДБАЧЕНІ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ у 1-4 класах НАВЧАЛЬНОЮ
ПРОГРАМОЮ
”ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”

Список рекомендованої літератури

1. Арєф’єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. Перероб. І доп.- Кам’янець-Подільський: “Абетка-НОВА”, 2001. – 384 с.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – СУЕП. – 2000. – 316 с.
3. Бачинський Й. В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: Друкарня фірми «Таля», 1996. – 95 с.
4. Бондарчук А.П и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
5. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Основи техніки бігу та ходьби //Науково-методичний журнал. Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, - 2003. – С. 27.
6. Коробченко В.В. Легка атлетика. Видавниче об’єднання “Вища школа”. – Київ, - 1977. – 224 с.
7. Коц Я.М. Физиологические основы физических качеств //Спортивная физиология – М.: Ф и С, 1985. – 256 с.
8. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001 . – 98 с.
9. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.
10. Основи здоров’я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
11. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

Навчальний пріоритетний матеріал для учнів 1-4 класів.

1. Біг на короткі дистанції 30, 60 метрів.
2. Метання м’яча на дальність у коридор шириною 10 метрів.
Метання з місця та кроку у вертикальну і горизонтальну цілі з 8-10 метрів способом “із-за спини через плече”.
3. Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.
4. Стрибок у висоту з прямого і косого розбігу.
5. Біг на середні дистанції 400, 500, 1000 метрів.

2.1. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції 30, 60 метрів.

Характеристика техніки бігу на короткі дистанції.

Основні ланки техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення та фінішування.

Техніка: СТАРТ: В бігу на короткі дистанції застосовується низький старт. По команді “На старт” бігун виходить вперед стартових колодок, опустившись на руки, ставить стопи ніг на опорні колодки (сильніша нога напереді, слабша позаду). Перевірявши стійкість опори ніг, учень опускається на коліно ноги яка знаходиться позаду, після чого руки ставляться до лінії старту приблизно на ширині плечей, спина трохи заокруглена, голову слід тримати прямо, шию ненапружувати, погляд спрямований вниз-вперед. По команді “Увага” бігун, розігнувши ноги, плавно піднімає таз до рівня плечей або ж трохи вище рівня плечей і, подаючи плечі вперед, вагу тіла переносить більше на ногу яка знаходиться спереду. Спина ледь заокруглена і нахилена під кутом 20-30 градусів до горизонталі. В цьому положенні він чекає наступної команди. По команді “Руш” або по вистрілу, енергійно розгинаючи ноги, відірвавши руки від опори і роблячи ними швидкі махи вперед-назад, сильно відштовхуючись ногами від колодки, учень починає стартовий розбіг.

СТАРТОВИЙ РОЗБІГ характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростанням під кінець, повним розпрямлення ноги у коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед-угору з наступним рухом назад, швидкими й активними рухами зігнутих рук з акцентованим рухом назад, плавним переходом від стартового розбігу по бігу по дистанції. Стартовий розбіг відбувається в межах 5-6 с.

БІГ ПО ДИСТАНЦІЇ. Після стартового розбігу швидкість зростає повільно, учень по суті переходить до бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед (72-80 градусів), причому нахил весь час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту збільшується. Для збереження досягнутої швидкості кожен учень повинен знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків, та дотримуватися техніки махового кроку до кінця дистанції. Після відштовхування бігун переходить у фазу польоту і рухається за інерцією. Руки рухаються вперед і назад-назовні, найбільше згинаючи у передньому крайньому положенні і найменше в момент вертикалі.

ФІНІШНЕ ПРИСКОРЕННЯ. Рухи на останніх метрах дистанції повинні бути вільними. Не потрібно зменшувати швидкість на останніх метрах перед фінішуванням, необхідно зберегти довжину, а особливо частоту кроків.

ФІНІШУВАННЯ полягає у перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Для правильного фінішування треба на останньому кроці різко нахилитися вперед, відводячи руки назад.

Деталі техніки: розрізняють способи низького старту – звичайний: передню колодку встановлюють 1-1,5 стопи від стартової лінії, а задню на відстані гомілки

від передньої колодки, зближений: задня колодка просувається ближче до стартової лінії на відстань стопи від передньої колодки, розтянутий: передню колодку відставляють далі від стартової лінії, наближаючи до задньої колодки, техніка бігу на короткі дистанції характеризується легкістю і розкутістю бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою і частотою.

Основні опоні точки в бігу на короткі дистанції: низький старт, стартовий розбіг.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки: для ефективного засвоєння техніки бігу на короткі дистанції необхідно розвивати прудкість, яка проявляється через швидкість рухової реакції, як здатність відповідати на різноманітні подразники, частота (темп) не обмежених рухів – для чергування напруження та розслаблення м'язів сенергістів з одночасним розслабленням та напруженням антагоністів, швидкий початок рухів (різкість) потрібна для зростання швидкості початку рухів, швидкісна сила потрібна як здатність дитини якнайшвидше долати помірний опір.

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна махом вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).
3. Біг з-за киданням гомілки назад
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг на частоту в упорі біля стінки.
6. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
7. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).
8. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-вверх, як при бігу.

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи:

1. НИЗЬКИЙ СТАРТ, СТАРТОВИЙ РОЗБІГ, БІГ ПО ДИСТАНЦІЇ.

Під час бігу допускаються такі помилки: недостатньо випрямлена нога в колінах в момент заднього поштовху або біг на зігнутих ногах, надто нахилений тулуб вперед або назад, розгойдування тулуба в сторони, недостатнє піднімання стегна махової ноги, неправильне розмахування руками, скутість в рухах.

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення:

Підвідні вправи:

1. В.п. стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками як під час бігу на місці.

1. В.п. стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Біг на місці з максимальною частотою.
2. Ходьба високо піднімаючи стегна, долаючи не високі перешкоди: набивні м'ячі, гімнастичні лави.
3. Біг з випадами руки на поясі, опущені, у замку за головою, за спиною, виконуючи певні рухи.
4. В.п. – упор в стінку. Біг з максимальною частотою 10х15 с. – 2-3 рази.
5. Прямолінійний біг на носках у “коридорчику” шириною 30 см по 30 метрів біг, 20 метрів ходьба.
6. Для вивчення прискореного бігу на 30 м. збоку від доріжки через кожні 10 метрів ставлять три прапорці. До першого учні розвивають середню швидкість акцентується увага на техніці бігу, до другого – досягається максимальної швидкості, намагаючись зберегти її до третього прапорця, а після третього продовжують бігти за інерцією, поступово зменшуючи швидкість і переходячи на ходьбу.
7. Повторний біг 30 метрів з місця 2-3 серії наввипередки.
8. Повторний біг 30 метрів з ходу 2-3 серії по наміченій лінії.
9. Вибігання з старту без команди, для визначення поштовхової ноги.
10. Біг з старту з допомогою партнера, який опирається двома руками об плечі бігуна, бігун в нахилі біжить 10-15 метрів.
11. Перемінний біг 20 м. через 20 м. відпочинку ходьбою.
12. Човниковий біг 4х9 метрів 2-3 серії.
13. Махи біля стінки лівою ногою, опираючись на стінку правою рукою і навпаки.
14. Стоячи біля шведської стінки на опорі лівої ноги, згинання і розгинання правої ноги, яка зігнута на опорі стінки і навпаки.

2.ФІНІШНЕ ПРИСКОРЕННЯ ТА ФІНІШУВАННЯ.

1. Біг з долаттям невисоких перешкод (25-30 см.) не наступаючи на перешкоди.
2. Біг з наступанням на намальовані горизонтальні лінії на відстані 10-15 м.
3. Пробігання через лінії з руками за спиною.
4. Пробігання через лінії з викиданням вперед правої або лівої руки і нахилом тулуба вперед.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки бігу на короткі дистанції навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити

початкове вивчення основної фази бігу на короткі дистанції – старту і стартового розбігу.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази бігу на короткі дистанції – фінішування; поглиблено, деталізовано вивчити техніку бігу по дистанції.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази старту і стартового розбігу; поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції; поглиблено вивчити техніку фінішного прискорення і фінішування.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку старту і стартового розбігу.

2.2. Методики навчання техніки метання м'яча “із-за спини через плече” на дальність.

Характеристика техніки метання м'яча на дальність.

Основні ланки техніки метання м'яча на дальність: вихідне положення, розбіг, кидкові кроки і відведення м'яча, фінальне зусилля, збереження рівноваги.

ТРИМАННЯ ПРИЛАДУ не повинно заважати виконувати вільні із оптимальною амплітудою усі потрібні для метання рухи. Способи тримання залежать від конструкції і ваги легкоатлетичних приладів, техніки метання. При правильному триманні приладу сила металника передається більш ефективно і прилад відривається від руки з найбільшою швидкістю. Для цього треба повніше використовувати силу і довжину пальців. Щоб збільшити амплітуду рухів під час розбігу і шлях прикладання сили у заключній фазі, прилад треба захопити кистю руки так, щоб він був ближче до кінців пальців.

РОЗБІГ у метанні м'яча довільний. Він залежить від індивідуальних особливостей учня і коливається в межах 20-25 метрів. Перед початком розбігу учень стає обличчям у напрямі метання, тримаючи зігнутою рукою м'яч навпроти плеча. Перша частина розбігу складається із бігових кроків. В другій частині розбігу учень робить 4-5 кидкових кроків і відводить снаряд. Основне завдання розбігу – надати системі „метальник-прилад” оптимальної швидкості, а також створити сприятливі умови для фінального зусилля.

ВІДВЕДЕННЯ СНАРЯДУ. Розпочинається з моменту постановки лівої або правої ноги (залежно в якій руці знаходиться м'яч) на контрольну мітку, яка визначає початок кидкової частини розбігу. Відведення відбувається дугою вперед-вниз-назад на двох перших кидкових кроках. Таз і плечі металника повертаються вправо, рука з м'ячем знаходиться за головою. Третій кидковий крок називається “перехресний” є важливим з'єднуючим елементом між розбігом і фінальним зусиллям і виконується стрибкоподібним рухом.

ТЕХНІКА ФІНАЛЬНОГО ЗУСИЛЛЯ спрямована на те, щоб металник зайняв правильне положення щодо опори і приладу. З переходом на опорне положення перед фінальним зусиллям рух нижніх ланок тіла гальмується, а верхніх ланок і приладу прискорюється. Положення перед кидком характеризується нахилом або поворотом і скручування тулуба у бік,

протилежний метанню, з відведенням втому самому напрямі руку з приладом. Фінальне зусилля починається з вкручування на носку і випрямлення правої ноги, виведення тазу вперед у положення, умовно названого “натянутим луком”, і проходячи через ліву ногу, яка в цей момент випрямляється, хлистоподібним рухом руки м’яч викидується. Після кидка, щоб утримати рівновагу і ненаступити на дугу, якою закінчується розбіг, металник робить активну заміну ніг стрибком вперед з лівої на праву ногу.

Деталі техніки: Дальність польоту приладу залежить від початкової точки вильоту, кута вильоту і опору повітря, а також від висоти вильоту відносно точки приземлення і аеродинамічних властивостей приладу.

Основна опорна точка в метанні м’яча: виконання відведення.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки: для ефективного засвоєння техніки метання м’яча способом “із-за спини через плече” необхідно розвивати спритність – це вміння швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність від ситуації що склалася. Основною передумовою засвоєння техніки метання м’яча є відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів. Для удосконалення відчуття ритму в учнів, необхідно звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м’язів. Вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладних зусиль). Навчити орієнтуватися в просторі шляхом тренування довільної уваги, здатності поступово або швидко переходити від напруження до розслаблення м’язів, зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Для закріплення техніки метання м’яча способом “із-за спини через плече” також слід розвивати вибухову силу як здатність дитини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг підтюпцем (біг на місці з невисоким підніманням стегна, а потім в русі).
2. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
3. Біг з-за кидання гомілки назад.
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг перехресним кроком (спочатку в ходьбі, а потім стрибкоподібним рухом, правою і лівою ногою).
6. Біг приставним кроком.
7. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).

8. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ, РОЗБІГ, КИДКОВІ КРОКИ.

Під час метання допускаються такі помилки: невміння поєднувати розбіг та кидкові кроки, неправильне виконання кидкових кроків.

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення:

Підвідні вправи:

1. Для вивчення прискореного бігу на 30 м. збоку від доріжки через кожні 10 метрів ставлять три прапорці. До першого учні розвивають середню швидкість акцентується увага на техніці бігу, до другого – досягається максимальної швидкості, намагаючись зберегти її до третього прапорця, а після третього продовжують бігти за інерцією, поступово зменшуючи швидкість і переходячи на ходьбу.
2. В.п. – стійка обличчям вперед, ліва нога спереду пряма, права нога позаду на носку. Права рука зігнута в лікті перед собою. Плавна на два, три рахунки повертаємо тулуб вліво і відводимо м'яч.
3. Виконати в ходьбі відведення на два кроки, зробити в цьому ж темпі або ж з невеликим прискоренням перехресні кроки правою ногою і швидко поставити вперед в упор ліву, завершивши цим самим перехід у вихідне положення.
4. Імітація переходу від бігу до кидкових кроків.
5. Спочатку в ходьбі і потім в бігу відвести м'яч на два кроки, продовживши біг чи ходьбу з відведеним снарядом.
6. Біг з прискорення і з контролем за власними рухами.
7. Біг з прискоренням з ціллю визначення попереднього і завершального розбігу.

2. ВІДВЕДЕННЯ М'ЯЧА, ФІНАЛЬНЕ ЗУСИЛЛЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ.

Під час метання допускаються такі помилки: Опущений лікоть під час кидка, кидок зігнутою рукою, кидок збоку, виконання фінального зусилля тільки кисттю, відхилення металника при кидку у ліву сторону, недостатє випрямлення ніг і тулуба при кидку, зупинка перед кидком, відхилення руху м'яча від траєкторії.

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення:

1. Кидання різних предметів (набивних м'ячів, ядер) двома руками з різних вихідних положень: знизу-вперед, від грудей, із-за голови.
2. Підкидання і ловля м'яча перед собою, кидання м'яча об стінку або підлогу і ловити після відскоку.
3. В.п – права нога позаду на носку, ліва спереду на усій стопі – метання м'яча правою і лівою рукою.

4. В.п. – основна стійка, ліва нога спереду. Прийняти положення для метання м'яча з місця поворотом плеча вправо, одночасно зігнувши праву ногу і залишивши ліву спереді, викинути снаряд під певним кутом.
5. Метання м'яча у щит (1х1 м.) центр якого знаходиться на висоті 2 м, з відстані 3 метри.
6. Метання м'яча у щит (1х1 м.) центр якого знаходиться на висоті 2 м, з відстані 5 та 8 метрів.
7. В.п – права нога позаду на носку, ліва спереду на усій стопі - метання м'яча з місця на дальність.
8. В.п – права нога позаду на носку, ліва спереду на усій стопі, м'яч у правій руці, три пальці розташовані позаду м'яча як важіль, а мізинець і великий палець підтримують м'яч з боку, рука зігнута в лікті, кисть з м'ячем на рівні обличчя – навчити тримати м'яч, піднімати його з підлоги, відводити руку назад як перед кидком, виконувати вправу починаючи з імітації кидка, оволодіти положенням “натягнутого лука” при викиданні м'яча.
9. Імітація роботи правої ноги, тазу, створюючи форму тіла як при натягнутому луці (без обтяження, з обтяженням).
10. Імітація фінального зусилля у поєднанні з киданням предметів (набивних м'ячів).
11. Метання м'яча в ціль через високо розташовані перешкоди (шнур, сітку для гри у бадмінтон або волейбол) з різної відстані.
12. Метання м'яча у горизонтальну ціль шириною 2 м, з відстані 8 метрів способом “із-за спини через плече”.
13. Метання м'яча на дальність у коридор шириною 10 метрів способом “із-за спини через плече”.

Примітка: вправи виконуються з врахуванням індивідуального підходу до кожної дитини, з дотриманням правильного положення рук, тулуба, голови та ніг під час виконання метання м'яча.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки метання м'яча навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою метання м'яча на дальність; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази метання м'яча – відведення способом “із-за спини через плече”.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази метання м'яча – гальмування; поглиблено, деталізовано вивчити техніку відведення способом “із-за спини через плече”.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази розбігу; поглиблено вивчити техніку кидкових кроків; поглиблено вивчити техніку кидкових кроків і відведення.

4-й урок – закріпити техніку метання м'яча на дальність у “коридор” 10 м способом “із-за спини через плече”.

2.3. Методика навчання техніки стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.

Характеристика техніки стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.

Основні ланки техніки стрибка у довжину: вихідне положення, розбіг і підготовка до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення.

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ. В цілому воно схоже на стартове в бігу: тіло нахилене вперед, ноги зігнуті, руки напів зігнуті.

РОЗБІГ. Під час розбігу стрибун набуває горизонтальної швидкості. Структура рухів під час розбігу базується на бігу з прискоренням. Для кожного виду стрибка розбіг має свої особливості щодо довжини і швидкості, характеру прискорення, ритму кроків і їх довжини. У зв'язку із підготовкою до відштовхування ритм і темп кроків у кінці розбігу змінюються, щоб зменшити втрату швидкості розбігу.

ТЕХНІКА ВІДШТОВХУВАННЯ. Нога під час відштовхування майже випрямлена в коліні і ставиться активним рухом згори-вниз-назад. Розбігатися потрібно на передній частині стопи, тільки в момент підготовки до відштовхування торкається ґрунту п'ятка. З найближенням поштовхової ноги до вертикалі починає розгинання її у гомілкостопному суглобі. Для ефективного відштовхування амортизувати навантаження треба швидким, але незначним згинанням ноги. І чим більшої швидкості набуде маса тіла під кінець випрямлення стрибун, тим ефективніше буде відштовхування. Для кращого відштовхування ще більше значення має маховий рух ногою внаслідок значної маси ноги, сильніших м'язів і великої амплітуди замаху механізм махової дії ногою такий самий, як і змаху руками. Повне випрямлення опорної ноги і тулуба, піднімання плечей і рук, високе положення махової ноги в момент закінчення відштовхування – необхідні умови для найвищого піднімання тіла перед відривом від опори. Кут відштовхування – це кут між рівнодіючою підйомних сил і горизонтом у заключний момент відштовхування.

У **ПОЛЬОТІ** стрибун рухається за інерцією і під дією сили тяжіння. Фазу польоту можна поділити на дві частини: у першій половині польоту загальний центр ваги (ЗЦВ) тіла рівносповільнено піднімається, а в другій рівноприскорено знижується. Основне завдання в польоті – зберегти рівновагу, а також зайняти зручне положення для наступного далекого викидання ніг.

У **ФАЗІ ПРИЗЕМЛЕННЯ** швидкість руху ЗЦВ зменшується внаслідок амортизації згинання у кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах при зростаючому напруженні м'язів. Під час приземлення слід підняти ноги до

прямого кута, таз при цьому проходить низько над поверхнею піска, витянуті вперед руки утримують тіло від падіння.

Деталі техніки: Для досягнення високого спортивного результату необхідно розбігатися на відрізьку 30-40 метрів. При поганому приземленні стрибун губить 10-20 см.

Основні опорні точки у стрибках у довжину: підготовка до відштовхування, відштовхування – точне попадання поштовховою ногою на планку відштовхування.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки: для ефективного засвоєння техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” необхідно розвивати спритність – це вміння швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність від ситуації що склалася. Основною передумовою засвоєння техніки стрибка у довжину є відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів. Для удосконалення відчуття ритму в учнів, необхідно звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м’язів. Вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладних зусиль). Для закріплення техніки стрибка способом “зігнувши ноги” також слід розвивати вибухову силу як здатність дитини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна махом вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).
3. Біг по біговій доріжці з виведенням тазу вперед до моменту закінчення польотної фази.
4. Біг по контрольним мітках стрибкоподібним бігом.
5. Біг по нахиленій доріжці.
6. Біг по м’якій поверхні.
7. Пробігання відстані розбігу з відштовхуванням в кінці.
9. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
10. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, відповідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ, РОЗБІГ, ПІДГОТОВКА ДО ВІДШТОВХУВАННЯ.

Під час стрибків допускаються такі помилки: нерівномірний розбіг, збільшення довжини кінцевих кроків розбігу, а особливо останнього, надмірний нахил тулуба вперед.

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення:

Підвідні вправи:

1. Рівномірний біг по лінії 10-15 метрів 2-3 підходи.
2. Біг високо піднімаючи стегна, долаючи не високі перешкоди: набивні м'ячі, гімнастичні лави.
3. Розбіг з відстані 10 м. з швидкістю з акцентом відштовхування поштовховою ногою від краю ями.
4. Розбіг з відстані 10 м. з швидкістю і відштовхуванням угору з діставанням предмету.
5. Вистрибування вгору з напівприсіду, присіду повністю випрямляючи ноги і тулуб, стрибки з місця поштовхом обома ногами одночасно, дістаючи руками високо підвішаних предметів.
6. Стрибки з місця з напівприсіду, руки на поясі або вздовж тулуба відведені назад-униз.
7. Те саме, але руки відведені назад під час стрибка рухаються вниз-вперед-угору, а в момент приземлення слід простягнути їх вперед.
8. Стрибки з місця у пісок: відштовхуючись з правої (або лівої) ноги на дві ноги приземляючись.
9. Стрибки у пісок: відштовхуючись з двох ніг стрибок на праву (або на ліву) ногу і з приземленням на дві у яму.
10. Стрибки у пісок: відштовхуючись з двох ніг стрибок на праву ногу, стрибок на ліву ногу і з приземленням на дві ноги.
11. Стрибки по позначених мітках на правій, на лівій ногах.
12. Стрибок в кроці по позначених мітках.

2. ВІДШТОВХУВАННЯ, ПОЛІТ, ПРИЗЕМЛЕННЯ.

Під час стрибків допускаються такі помилки: низький підйом махової та поштовхової ноги, у фазі польоту недостатнє групування (ноги надто опущені), сильний нахил тулуба вперед, падіння назад під час приземлення.

1. Стрибки на скакалці.
2. Стрибки на праві, на лівій нозі з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2х3 підходи по 15 м.
3. Пружні стрибки на двох ногах з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2х3 підходи по 15 м.
4. Пружні стрибки на двох ногах, не згинаючи ніги у колінах, на місці вгору або з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2х3 підходи по 15 м.
5. Настрибування на лавочку на двох ногах, а також на правій і на лівій нозі.

6. Стрибки через лавочку на двох ногах, а також на правій і на лівій нозі з незначним просуванням 2х3 підходи.
7. “Біг у польоті” на гімнастичних кільцях.
8. Вправа на гімнастичній стінці: руки закріплені на стінці, дві ноги в упорі на стінці з підтягуванням колін до грудей.
9. З 2-4 бігових кроків вийти на біг в “кроці” на канат, м’ярко опустити махову ногу і вивести вперед поштовхову, підтянути махову до поштовхової, і зістрибнути з канату.
10. Перекиди вперед, назад на гімнастичних матах.
11. Стрибки з місця з приземленням на дві ноги.
12. Стрибки з місця з приземленням на правий або лівий бік.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки стрибка у довжину способом “нігнувши ноги” навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою стрибка у довжину способом “нігнувши ноги”; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази відштовхування.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази приземлення; поглиблено, деталізовано вивчити техніку підготовки до відштовхування.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази польоту; поглиблено вивчити техніку розбігу; поглиблено вивчити техніку розбігу у поєднанні із відштовхуванням.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку підготовки до відштовхування у поєднанні із відштовхуванням.

2.4. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом “переступання”.

Характеристика техніки стрибка у висоту способом “переступання”.

Основні ланки техніки стрибка у висоту способом «переступання»: розбіг, підготовка до відштовхування, перехід через планку і приземлення

РОЗБІГ І ПІДГОТОВКА ДО ВІДШТОВХУВАННЯ. Стрибок виконується з розбігу під кутом 30-45 градусів до планки з боку махової ноги, відштовхуючись за 60-80 см. від проекції планки. Довжина розбігу 7-9 бігових кроків (11-14 м). У першій половині розбігу збільшення швидкості здійснюється паралельно із збільшенням довжини кроків, у другій стрибун готується до відштовхування, тому довжина останніх кроків ще збільшується, особливо передостаннього, під час якого ЗЦТ знижується. Оптимальне зменшення останнього бігового кроку

дозволяє стрибуну швидко просунути тіло на поштовхову ногу, вивести таз вперед і звести до мінімуму зниження швидкості розбігу перед початком відштовхування.

ТЕХНІКА ВІДШТОВХУВАННЯ І ПЕРЕХОДУ ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ: Після відштовхування махова нога, трохи зігнута в коліні, виноситься в гору, поштовхова опущена вниз. На вершині зльоту махова нога випрямляється, тулуб нахилиється вперед, руки опущені вниз по обидва боки планки. Після проходження планки необхідно енергійно опустити вниз махову ногу з повернутим до середини носком. В цей час поштовхова нога, повертаючись назовні, піднімається, аж поки не перетне вертикальну площину планки. Тулуб повертається до коліна поштовхової ноги, і таз швидко проходить над планкою. Учень приземляється на махову ногу боком до планки, випрямляючи тулуб і піднімаючи в гору руки, зігнуті в ліктях.

Деталі техніки: важливим у техніці стрибків вважається кут розбігу по відношенню до планки та спрямованість розбігу (криволінійний, дугоподібний, змішаний).

Основні опорні точки у стрибках у висоту: підготовка до відштовхування, перехід через планку.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки: для ефективного засвоєння техніки стрибка у висоту способом “переступання” слід розвивати гнучкість. Гнучкість – це рухова якість, яка допомагає виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Структура опорно-рухового апарату дитини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м’язів, зв’язок і сухожиль діти неможуть повністю реалізувати свої можливості. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, міцності та еластичності м’язів, зв’язок та сухожиль, удосконаленню координації – це один із підходів до вивчення техніки стрибка у висоту способом “переступання”. Основною передумовою засвоєння техніки стрибка у довжину є відчуття ритму – це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів. Для удосконалення відчуття ритму в учнів, необхідно звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м’язів. Вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладних зусиль). Для закріплення техніки стрибка способом “переступання” також слід розвивати вибухову силу як здатність дитини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечують успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).

1. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна махом вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).

2. Біг по біговій доріжці з виведенням тазу вперед до моменту закінчення польотної фази.
3. Біг по контрольним міткам стрибкоподібним бігом.
4. Біг по нахиленій доріжці.
5. Біг по м'якій поверхні.
6. Пробігання відстані розбігу з відштовхуванням в кінці.
7. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
8. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. РОЗБІГ, ПІДГОТОВКА ДО ВІДШТОВХУВАННЯ, ПЕРЕХІД ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ, ПРИЗЕМЛЕННЯ.

Під час стрибків допускаються такі помилки: відсутність прямолінійності, порушення ритму розбігу, непопадання на місце відштовхування, нахил тулуба в бік планки при відштовхуванні, неповне випрямлення поштовхової ноги і тулуба, недостатній мах вільною ногою, збивання планки маховою ногою, збивання планки поштовховою ногою.

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення:

Підвідні вправи:

1. В.п. – стійка ноги нарізно. Пружні нахили в перед, можна в парах.
2. В.п. – стійка на правій, лівій нозі, ліва, права на підвищенню висотою від 50 см до 1м., робимо нахили.
3. В.п. – стійка правим або лівим боком до гімнастичної стійки, триматись за неї рукою на рівні голови, махи ногою вперед, назад.
4. В.п. – стійка правим або лівим боком до гімнастичної стійки, триматись за неї рукою на рівні голови, махи ногою вперед, назад і намагатись піднятись на носок.
5. В.п. – випад правою ногою. Пружні присіди, зміна положення стрибком.
6. В.п. – о.с. Крокуючи по розмітці, подолати висоту на відстані 1- 1,5 ступні від планки.
7. В.п. – лежачи на спині. Нахил вперед, хват руками за гомілкові суглоби, торкнутись чолом колін, ноги не згинати.
8. В.п. – вузька стійка. Стрибки на місці з підтягуванням колін до грудей.
9. В.п. – о.с. Зігнути ліву ногу в колінному суглобі і взятись за гомілку. Відводити ногу якомога далі, нерозгинаючи колін.
10. В.п. – о.с. Стрибки з акцентуванням маху вільною ногою вздовж планки.
11. Стрибки вгору з торканням високо підвішених предметів руками, головою.
12. Стрибки вгору з торканням високо підвішених предметів маховою ногою.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки стрибка у висоту способом “переступання” навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою стрибка у висоту способом “переступання”; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази підготовки до відштовхування.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази приземлення; поглиблено, деталізовано вивчити техніку відштовхування.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази польоту; поглиблено вивчити техніку прямого і бокового розбігу; поглиблено вивчити техніку відштовхування у поєднанні з переходом через планку.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку відштовхування у поєднанні з переходом через планку.

2.5. Методика навчання техніки бігу на середені дистанції 500, 1000 м.

Характеристика техніки бігу на середні дистанції.

Основні ланки техніки бігу: високий старт, біг по дистанції, фінішування.

ПРИ ВИСОКОМУ СТАРТІ спортсмен ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на 2-3 стопи назад на носок, трохи в сторону, носком, розвернутим прохи на зовні, з упором на внутрішню частину. Під час старту за командою «Увага!» він згинає обидві ноги, вагу тіла переносить на передню, одночасно виставляючи вперед зігнуту в лікті протилежну руку, в інших варіантах старту – опускає її на ґрунт або обидві руки вільно вниз. По команді „Руш” сильно відштовхнувшись ногами, енергійним рухом (взмахом рук вперед-назад всторони) учні починають біг. Перші кроки виконуються пружною постановкою ноги, при збереженні загального нахилу.

ДЛЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА ДИСТАНЦІЇ ХАРАКТЕРНІ: невеликий нахил тулуба вперед (у середньому $4-6^{\circ}$; чим більша швидкість, тим більший нахил, і навпаки); таз подається вперед; положення голови пряме, плечі вільно розправлені, ненапружені. Бігун вільно й енергійно виносить стегно махової ноги коліном вперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу. Плечовий пояс і руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом рухаються вільно. Під час руху руки вперед відповідне плече також виступає трохи вперед, компенсуючи рухи протилежної ноги і таза. У крайніх передньому і задньому положеннях рука в ліктьовому суглобі згинається більше, ніж в момент вертикалі. Кисті є продовженням передпліччя, пальці м’яко зведені в кулак. Рухи рук по ритму і темпу проходять в повному узгодженні з рухами ніг.

Техніка бігу на повороті: ліва рука рухається строго вперед-назад ліктем, трохи прижатим до тулуба, права рука рухається покосій ліктем, відведеним вправо. Ліва нога ставить більше на зовнішню частину стопи, а права на внутрішню і трохи розвернута п'яткою назовні. Носком всередину. Нахилити тулуб необхідно вперед вліво приблизно під кутом 35-45 градусів.

ФІНІШУВАННЯ. При бігу по дистанції важливо вміти зберегти швидкість до кінця. Прискорення, яке розвивають деякі бігуни перед фінішем говорить про невикористані можливості. Рухи на останніх метрах фінішу повинні бути вільними. Непотрібно знижувати темп бігу перед фінішуванням. Найкраще фінішування – швидкий біг через лінію фінішу.

Деталі техніки: Довжина кроку може коливатися в межах 160-215 см і залежить (навіть у того самого бігуна) від якості доріжки, взуття, метеорологічних умов тощо.

Основні опорні точки в бігу на середні дистанції: утримання положення ступні, виносу ноги, рук, тулуба, голови під час виконання бігових вправ.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки: для ефективного засвоєння техніки бігу на середні необхідно розвивати загальну витривалість дитини, яка виражається у здатності тривалий час виконувати м'язеву роботу помірної інтенсивності. Загальна витривалість є також необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості.

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (стегно піднімається до горизонталі, а опорна нога при цьому повністю випрямляється).
2. Дріботливий біг (виконання маленькими кроками з великою частотою).
3. Біг з-за киданням гомілки назад.
4. Колесо (біг з високим підніманням стегна і закиданням гомілки назад).
5. Вистрибування з ноги на ногу (поштовхова нога при відштовхуванні повністю випрямляється у всіх суглобах, а махова зігнута в колінному суглобі, енергійно посилається коліном вперед трохи вгору, тулуб нахилено вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, енергійно рухаються назад-вперед).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. ВИСОКИЙ СТАРТ, СТАРТОВИЙ РОЗБІГ, БІГ ПО ДИСТАНЦІЇ.

Під час стрибків допускаються такі помилки: близько до стартової лінії поставелена поштовхова нога, дуже великий нахил вперед, плечі виходять за стартову лінію, ноги зігнуті в колінних суглобах, бігун відхиляється назад, надмірно напружені руки, непрямолінійність бігу, надмірне піднімання стегна, розвертання ступні на зовні.

Виправлення цих помилок потребує часу і підбору засобів для їх усунення:

Підвідні вправи:

1. В.п. стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками як під час бігу на місці.
2. В.п. – лягти на спину, руки в упорі на поясі бігові рухи ногами-“педаляж”. виконувати в повільному і швидкому темпі.
3. В.п. - лягти на спину, руки прямо. Згинання і розгинання ніг до дотику колінами грудей і повного випрямлення. П’ятки рухаються не високо від землі.
4. Ходьба швидка 2 підходи по 200 м (звернути увагу на дихання дітей).
3. Повільний біг 1-2 підходи 400 м (звернути увагу на дихання дітей).
4. Біг на витривалість 500 м (звернути увагу на дихання дітей).
5. Біг вгору 100 м 2-3 підходи.
6. Біг з гори 100 м 2-3 підходи.
7. Махи біля стінки лівою ногою, опираючись на стінку правою рукою і навпаки.
8. Стоячи біля шведської стінки на опорі лівої ноги, згинання і розгинання правої ноги, яка зігнута на опорі стінки і навпаки.

2. ФІНІШУВАННЯ.

1. Біг з долаттям невисоких перешкод (25-30 см.) не наступаючи на перешкоди.
2. Біг з наступанням на намальовані горизонтальні лінії на відстані 10-15 м.
3. Пробігання через лінії з руками за спиною.
4. Пробігання через лінії з викиданням вперед правої або лівої руки і нахилом тулуба вперед.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки бігу на середні дистанції навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою бігу на середні дистанції; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази бігу на середні дистанції – бігу по дистанції та фінішного прискорення.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази бігу на середні дистанції - фінішуванню; поглиблено, деталізовано вивчити техніку бігу по дистанції.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази старту; поглиблено вивчити техніку старту і бігу по дистанції.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції та фінішуванню.

Запитання для самопідготовки

1. Які рухові якості сприяють ефективному засвоєнню техніки легкоатлетичних вправ у молодших школярів?
2. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки основних фізичних вправ у легкій атлетиці?
3. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки легкоатлетичних видів?
4. Яке значення має послідовність у навчанні техніки легкоатлетичної вправи?
5. Які методи Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці молодших школярів?
6. Які засоби Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці молодших школярів?

РОЗДІЛ III
ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ЯКІ
ПЕРЕДБАЧЕНІ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ у 5-9 класах НАВЧАЛЬНОЮ
ПРОГРАМОЮ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”

Список рекомендованої літератури

1. Арєф’єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. Перероб. І доп.- Кам’янець-Подільський: “Абетка-НОВА”, 2001. – 384 с.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316 с.
3. Бачинський Й. В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: Друкарня фірми «Таля», 1996. – 95 с.
4. Бондарчук А.П и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
6. Коц Я.М. Физиологические основы физических качеств //Спортивная физиология –М.: Ф и С, 1985. – 256 с.
7. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001 . – 98 с.
8. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.
9. Основи здоров’я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
10. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

Навчальний пріоритетний матеріал для учнів 5-9 класів.

1. Біг на короткі дистанції 60, 100 метрів.
2. Стрибки у довжину способом “зігнувши ноги”.
3. Стрибок у висоту способом “переступання”.
4. Метання м’яча на дальність та в ціль.
5. Рівномірний (кросовий) біг 1000, 1500, 2000 метрів.

3.1. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції 60, 100 м .

Характеристика техніки бігу на короткі дистанції 60, 100 м (див 2.1).

Основні опорні точки у навчанні техніки бігу на короткі дистанції: низький старт, стартовий розбіг.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки бігу на короткі дистанції 60, 100 метрів (див. 2.1.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).
3. Біг з-за киданням гомілки назад
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг на частоту в упорі біля стінки.
6. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
7. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).
8. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-вверх, як при бігу.

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ ПО ДИСТАНЦІЇ:

Типові помилки: постановка ноги з розслабленими м'язами, особливо стопи, включення рук із запізненням, низьке піднімання стегна, недостатнє згинання ноги в колінному суглобі.

Засоби їх усунення:

- а) ходьба та біг на носках з високим підніманням стегна 2х3 підходи по 15 м;
- б) біг стрибками з ноги на ногу, згинаючи ноги у гомілко-стопному суглобі;
- в) біг із викиданням вперед випрямлених ніг;
- г) збігання із невеликого схилу 2х3 підходи по 20 м;
- д) біг з високим підніманням стегна по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м;
- е) біг 50-60 метрів з акцентом на поштовх задньою ногою (це коли стегно, гомілка і стопа складають пряму лінію) 2х3 підходи;
- є) багатоскоки на одній нозі з підніманням поштовхової ноги вперед-вверх, як при бігу із приземленням на неї 2х3 підходи по 15 м;
- ж) в.п. – основна стійка, перенести вагу тіла на пальці, невідриваючи п'яток. Пробігти відрізок 15-20 м. зберігаючи таким чином нахил тулуба;
- з) в.п. – основна стійка, рухи зігнутими в ліктях руками, як при бігу. Виконувати вправу спочатку помало, а потім з прискоренням. Слідкувати, щоб лікті назад рухалися енергійно до відказу.

2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТАРТУ І СТАРТОВОГО РОЗБІГУ:

Підвідні вправи:

Типові помилки: мала довжина кроків, надмірний нахил тулуба вперед, зарано випрямлення тулуба, нестабільність бігових кроків, неузгодження роботи рук, тулуба і ніг.

Засоби їх усунення:

- а) біг з високого старту 2х3 підходи по 15 м;
- б) біг на раз, два, три з низького старту 2х3 підходи по 15 м;
- в) біг із старту в нахилі по команді;
- г) біг з низького старту по команді з опорою на партнера з високим піднімання колін;
- д) біг з низького старту з колодок по команді “На старт”, “Увага”, “Руш”.

3. НАВЧИТИ ФІНІШНОМУ ПРИСКОРЕННЮ ТА ФІНІШУВАННЮ:

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту, передчасне групування для виконання фінішного прискорення, надмірне прогинання тулуба, низький підйом стега і відсутній викид гомілки.

Засоби їх усунення:

- а) “біг у польоті” на гімнастичних кільцях;
- б) фінішування на швидкості 2х3 підходи;
- в) фінішування на швидкості до і після фінішу 2х3 підходи;
- г) імітація способів фінішування (грудьми, плечем, спочатку у ходьбі, повільному бігу, на швидкості наближеної до максимальної).

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки бігу на короткі дистанції навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази бігу на короткі дистанції – низького старту і стартового розбігу.

2-й урок – поглиблено, деталізовано вивчити техніку низького старту і стартового розбігу.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази фінішного прискорення та фінішування; поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку фінішного прискорення і фінішування; поглиблено вивчити техніку низького старту і стартового розбігу і бігу по дистанції та.

5-й урок – закріпити техніку бігу по дистанції в цілому.

6-й урок – здійснити контроль засвоєння бігу на короткі дистанції (перевірка, оцінювання, облік).

3.2. Навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.

Характеристика техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” (див 2.3).

Основні опорні точки в навчанні техніки стрибка у довжину з розбігу: підготовка до відштовхування, фаза польоту.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки стрибка у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” (див. 2.3.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).

2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).

3. Біг по біговій доріжці з виведенням тазу вперед до моменту закінчення польотної фази.

4. Біг по контрольним мітках стрибкоподібним бігом.

6. Біг по нахиленій доріжці.

7. Біг по м'якій поверхні.

8. Пробігання відстані розбігу з відштовхуванням в кінці.

9. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).

10. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

Підвідні вправи:

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВІДШТОВХУВАННЯ:

Типові помилки: постановка ноги на місце відштовхування з розслабленими м'язами, особливо стопи, включення поштовхової ноги і рук із запізненням, низьке піднімання стегна, недостатнє згинання ніг в колінному суглобі.

Засоби їх усунення:

а) в.п. – поштовхова нога на опорі, махова позаду на носку, руки опущені вздовж тіла. Імітація рухів рук і ніг під час відштовхування. Винести зігнуту в коліні махову ногу вперед-вверх, піднімаючись на носок поштовхової ноги;

б) імітаційні рухи під час відштовхування, поштовхована нога на підвищеній опорі висотою 40 см. Вийти маховою ногою на гімнастичну лавку, або на інше підвищення з місця або з одного кроку;

в) імітаційні рухи стрибуну у відштовхуванні з вистрибуванням вверх (з місця з одного кроку). Вистрибування вверх за допомогою активного маху і випрямлення поштовхової ноги біля гімнастичної стінки;

- г) стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на махову ногу і переходом на біг;
- д) стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на обидві ноги;
- е) стрибки з місця поштовхом обидвох ніг з приземленням на обидві ноги;
- є) пружні стрибки вгору не згинаючи ніг у колінних суглобах по м'якій поверхні 2х3 підходи по 15 м.
- ж) стрибки на двох ногах з незначним просуванням через лавочку 2х3 підходи.
- з) стрибки зі скакалкою на одній і на двох ногах.

2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РОЗБІГУ У ПОЄДНАНІ ІЗ ВІДШТОВХУВАННЯМ:

Типові помилки: збільшення довжини останніх кроків розбігу, надмірний нахил тулуба вперед, назад, нестабільність бігових кроків.

Засоби їх усунення:

- а) стрибки в “кроці” з відштовхуванням через кожні 5 кроків;
- б) стрибки в “кроці” через 3,5,7 бігових кроків із порканням головою або коліном підвішаних предметів;
- в) стрибки в “кроці” через стрічку на висоті 30-40 см з приземленням в яму на махову ногу з подальшим пробіганням;
- г) стрибки в “кроці” з різними руховими установками на високий зліт, довгий мах; здійснення розбігу в полегшених умовах: за вітром, попохилій доріжці тощо;
- д) виконання розбігу з попаданням на місце відштовхування і вильотом в кроці.

3. НАВЧИТИ ТЕХНІЦІ РУХІВ У ПОЛЬОТІ ТА ПІД ЧАС ПРИЗЕМЛЕННЯ:

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту, передчасне групування для виконання приземлення, надмірне прогинання тулуба, низький підйом стега і відсутній викид гомілки.

Засоби їх усунення:

- а) в.п. – основна стійка. Підняти махову ногу, вільно опустити її, потянутись грудьми і руками вгору;
- б) в.п. – вис на перекладині. Опускання махової ноги з прогинанням у верхній частині тулуба, “біг у польоті” на гімнастичних кільцях;
- в) в.п. – поштовхова нога на гімнастичній лаві, махова на підлозі. Відштовхування вперед вгору і політ способом “зігнувши ноги”;
- г) перекиди вперед, назад на гімнастичних матах;
- д) з невеликого розбігу стрибки через стрічку на малій висоті 20-40 сантиметрів за 50 см. до ями.

Тематичне планування.

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки стрибка у довжину способом “нігнувши ноги” навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою стрибка у довжину способом “нігнувши ноги”; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази відштовхування.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази приземлення; поглиблено, деталізовано вивчити техніку розбігу.

3-й урок – поглиблено вивчити техніку відштовхування; поглиблено вивчити техніку відштовхування у поєднанні із польотом.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку розбігу у поєднанні із відштовхуванням; поглиблено вивчити техніку польоту у поєднанні із приземленням.

5-й урок – закріпити техніку стрибка у довжину способом “нігнувши ноги” в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку стрибка у довжину способом “нігнувши ноги”.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння стрибка у довжину способом “нігнувши ноги” (перевірка, оцінювання, облік).

3.3. Методика навчання техніки стрибка у висоту з розбігу способом “переступання”.

Характеристика техніки стрибка у висоту з розбігу способом “переступання” (див 2.4.).

Основні опорні точки в навчанні техніки стрибка у висоту: відштовхування, фаза польоту.

Деталі техніки: з п’яти кроків розбігу, визначення кута розбігу та місця відштовхування, фаза польоту, приземлення.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки стрибка у висоту з розбігу способом “переступання” (див. 2.4.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).

2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).

3. Біг по біговій доріжці з виведенням тазу вперед до моменту закінчення польотної фази.

4. Біг по контрольним міткам стрибкоподібним бігом.

5. Біг по нахиленій доріжці.

6. Біг по м’якій поверхні.

7. Пробігання відстані розбігу з відштовхуванням в кінці.

8. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).

9. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

Підвідні вправи:

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВІДШТОВХУВАННЯ:

Типові помилки: постановка стопи на поштовх неточно по лінії розбігу, особливо стопи, нахил тулуба в бік планки при відштовхуванні, включення махової ноги і рук із запізненням, неповне випрямлення поштовхової ноги і тулуба, недостатній мах вільною ногою.

Засоби їх усунення:

- а) в.п. – стати лівим боком до гімнастичної стінки притримуватися лівою рукою за перекладину на рівні поясу або трихи вище, поштовхову ногу відставити назад, зробити напів присідання на маховій нозі, швидко виставити поштовхову ногу вперед з одночасним виведенням тазу вперед, постановка майже випрямленої поштовхової ноги на опору;
- б) стати лівим боком до гімнастичної стінки, тримаючись рукою за перекладину на рівні грудей, права нога зігнута в колінному суглобі і відведена назад. Мах правою ногою починається стегном вперед. Після проходження повз поштовхову махова повністю розпрямляється в колінному суглобі;
- в) вистрибування на підвищення 30-40 см з 5-8 кроків розбігу;
- г) стрибки на праві нозі, на лівій нозі з незначним просуванням вперед по мягкій поверхні 2х3 підходи по 15 м;
- б) біг з прямими ногами з просуванням вперед по мягкій поверхні;
- в) пружні стрибки на місці вгору не згинаючи ніг у колінних суглобах.

2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РОЗБІГУ У ПОЄДНАННІ ІЗ ВІДШТОВХУВАННЯМ І ПОЛЬОТОМ:

Типові помилки: відсутність прямолінійності, порушення ритму розбігу, непопадання на місце відштовхування.

Засоби їх усунення:

- а) стрибки з прямого та бокового розбігу через планку, встановлену на легкій долаючій висоті.
- б) виконання розбігу по позначках, що відтворюють правильний просторовий ритм бігових, і особливо останніх 2-х, 3-х кроків розбігу перед відштовхуванням;
- в) імітація додання планки способом “переступання” з місця, з декількох кроків ходьби та розбігу;
- г) розбіг по відмітках для окремих кроків;
- д) з 3-5 кроків розбігу зробити мах, відштовхування. Мах зробити в сторону підвішеного предмету (м'яча) на висоті 200 см. Після повного відштовхування повернути носок махової ноги в середину, поштовхову ногу підтягнути до махової.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки стрибка у висоту способом “переступання” навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою стрибка у висоту способом “переступання”; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази – підготовки до відштовхування.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази приземлення; поглиблено, деталізовано вивчити техніку відштовхування у поєднанні із польотом.

3-й урок – поглиблено вивчити техніку розбігу; поглиблено вивчити техніку розбігу у поєднанні із відштовхуванням.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку відштовхування; поглиблено вивчити техніку відштовхування у поєднанні із польотом.

5-й урок – закріпити техніку стрибка у висоту способом “переступання” в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку стрибка у висоту способом “переступання”.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння стрибка у висоту способом “переступання” (перевірка, оцінювання, облік).

3.4. Методика навчання техніки метання м'яча “із-за спини через плече” на дальність та в ціль.

Характеристика техніки метання м'яча на дальність та в ціль (див 2.2.).

Основні опорні точки навчання техніки метання м'яча: 5-6 клас - метання м'яча способом “із-за спини через плече” на дальність з 3-5 кроків розбігу, в горизонтальну та вертикальну ціль; 7-8 клас - метання м'яча способом “із-за спини через плече” у поєднанні розбігу, перехресних кроків, підготовки до кидка.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки метання м'яча способом “із-за спини через плече” на дальність та в ціль (див. 2.2.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг підтюпцем (біг на місці з невисоким підніманням стегна, а потім в русі).
2. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
3. Біг з-за киданням гомілки назад.
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг перехресним кроком (спочатку в ходьбі, а потім стрибкоподібним рухом, правою і лівою ногою).

6. Біг приставним кроком.

7. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).

8. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВІДВЕДЕННЯ, ФІНАЛЬНОГО ЗУСИЛЛЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ:

Підвідні вправи:

Типові помилки: під час кидка лікоть опущений, відхилення тулуба у протилежний від кидка бік, кидок виконується переважно рукою, недостатнє випрямлення ніг і тулуба під час кидка, зупинка перед кидком, кидок м'яча не по траскторії руху.

а) в.п. - основна стійка, кидання різних предметів (набивних м'ячів, ядер) двома руками знизу-вперед, від грудей, із-за голови;

б) кидання однією рукою різних предметів вагою 100 гр. із-за голови із замаху;

в) метання м'яча у щит (1х1 м.) центр якого знаходиться на висоті 3 м, з відстані 5 метрів;

г) метання м'яча у щит (1х1 м.) центр якого знаходиться на висоті 3 м, з відстані 8 та 10 метрів.

д) імітація відведення м'яча на місці і під час бігу;

е) імітація відведення вниз-вверх 5х6 разів;

є) імітувати почергове включення в роботу ніг, тулуба рук у фазі фінального зусилля;

ж) імітувати та виконувати "перехресний крок" та наступні дії, а також фінальне зусилля з викиданням м'яча в коридор;

и) метання м'яча у горизонтальну ціль шириною 2 м, з відстані 10 метрів.

2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РОЗБІГ У ПОЄДНАННІ З КИДКОВИМИ КРОКАМИ.

Типові помилки: непрямолінійний розбіг, розгойдування руки з м'ячем в першій частині розбігу, що заважатиме відведенню снаряду, напружений біг у попередньому розбігу, високий стрибок у перехресному кроці.

Засоби їх усунення:

а) пробіжки з м'ячем з незначним просуванням вперед по м'якій поверхні 2х3 підходи по 15 м (м'яч перед обличчям у зігнутій руці);

б) імітація та виконання перехресного кроку в ходьбі та бігу 5х6 разів;

в) біг кидковими кроками лівим боком, вперед із відведеною рукою, що тримає снаряд без завершення кидка;

г) біг кидковими кроками лівим боком з відведеною рукою, акцентуючи увагу на виконання "перехресного" кроку;

д) розбіг біговими кроками з подальшим переходом на біг кидковими з одночасним виконанням відведення (замаху) руки, акцентуючи увагу на активне “втікання” ногами від снаряду без завершення та з завершенням розбігу кидком.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки метання м'яча навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою метання м'яча на дальність; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази метання м'яча – кидка.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази метання м'яча – гальмування; поглиблено, деталізовано вивчити техніку кидка.

3-й урок – поглиблено вивчити техніку фінального зусилля; поглиблено вивчити техніку розбігу і гальмування.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку розбігу у сполученні з фінальним зусиллям і кидком.

5-й урок – закріпити техніку метання м'яча в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку метання м'яча.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння метання м'яча на дальність (перевірка, оцінювання, облік).

3.5. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції 1000, 1500, 2000 м.

Характеристика техніки бігу на середні дистанції 1000, 1500, 2000 метрів (див 2.5.).

Основні опорні точки навчання техніки бігу на середні дистанції: бігу по дистанції.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки рівномірного бігу (див. 2.5.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (стегно піднімається до горизонталі, а опорна нога при цьому повністю випрямляється).

2. Дріботливий біг (виконання маленькими кроками з великою частотою).

3. Біг з-за киданням гомілки назад.

4. Колесо (біг з високим підніманням стегна і закиданням гомілки назад).

5. Біг з вистрибуванням з ноги на ногу (поштовхова нога при відштовхуванні повністю випрямляється у всіх суглобах, а махова зігнута в колінному суглобі,

енергійно посилається коліном вперед трохи вверх, тулуб нахилено вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, енергійно рухаються назад-вперед).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТАРТУ, БІГУ ПО ДИСТАНЦІЇ, ФІНІШУВАННЮ:

Підвідні вправи:

Типові помилки: невідповідна довжина кроків, надмірний нахил тулуба вперед, нестабільність бігових кроків, неузгодження роботи рук, тулуба і ніг, з-за пізненням фінішне прискорення.

Засоби їх усунення:

- а) виконання бігу з високого старту по команді “На старт”, “Руш”;
- б) повторний біг по прямій і біг по віражу 2х3 підходи по 200 метрів;
- в) біг з гори, біг в гору, біг по прямій на перехід на біг з гори, біг з гори на перехід на біг по прямій;
- г) біг по віражу з нахилом в ліву сторону 2х3 рази по 100 м;
- д) біг по віражу з нахилом в ліву сторону з виходом на пряму 2х3 рази по 100 м;
- е) біг 400 метрів на витривалість 2х3 підходи (звертати увагу на вдохи і видихи);
- є) біг 500 метрів з урахуванням часу;

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки бігу на середні дистанції навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою бігу на середні дистанції; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази бігу на середні дистанції – бігу по дистанції.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази бігу на середні дистанції – фінішування; поглиблено, деталізовано вивчити техніку бігу по дистанції.

3-й урок – поглиблено вивчити техніку старту; поглиблено вивчити техніку фінішування.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції та фінішування.

5-й урок – закріпити техніку бігу по дистанції в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку бігу на середні дистанції.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння бігу на середні дистанції (перевірка, оцінювання, облік).

3.6. Методика навчання техніки естафетного бігу.

Характеристика техніки естафетного бігу.

Основні ланки техніки естафетного бігу: старт з естафетною паличкою, біг по повороту, передача естафетної палички в межах коридору, біг по прямій, фінішування.

Техніка естафетного бігу нічим невідрізняється від техніки бігу на відповідну дистанцію. Точність і чіткість передавання і приймання палички особливо важливі в естафеті 4x100 м. внаслідок великої швидкості й обмеженості зони (20 м, з них 10 м. до кінця одного етапу і 10 м. вперед від початку другого). Учасник, який бере паличку, може розпочати біг за 10 метрів до початку зони передачі і досягти значної швидкості до моменту передавання. Передавати і приймати паличку можна двома способами: знизу і зверху. Частіше застосовують прший спосіб. На коротких відрізках бігу неможна перекидати паличку з руки в руку. Стартуючий на першому етапі тримає паличку у правій руці, біжить якомога ближче до внутрішньої бровки доріжки. На наступних етапах учасники набирають положення високого або напівнизького старту. На середині зони передачі учасники зближуються і обидва біжать приблизно з однаковою швидкістю. Оптимальні умови для передавання і приймання створюються за 2-4 м. до закінчення зони передачі. Перший учасник подає команду “Хоп!”, за якою другий простягає назад руку з розкритою долонею і відведеним у бік великим пальцем. Перший учасник блискавично витягує руку з паличкою вперед і рухом вперед трохи в гору кладе паличку у розкрити долоню другого між вказівним і великим пальцями. Одержавши паличку, другий учасник стискує пальці в кулак, незменшує швидкості, продовжує бігти вперед.

Деталі техніки: біг по своїй доріжці з естафетною паличкою, біг з низького з естафетною паличкою.

Основні опорні точки в навчанні техніки естафетного бігу: передача палички у межах коридру.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки естафетного бігу необхідно розвивати прудкість, яка проявляється через швидкість рухової реакції, як здатність відповідати на різноманітні подразники, частота (темп) не обмежених рухів – для чергування напруження та розслаблення м'язів сенергістів з одночасним розслабленням та напруженням антагоністів, швидкий початок рухів (різкість) потрібна для зростання швидкості початку рухів, швидкісна сила потрібна як здатність дитини як найшвидше долати помірний опір.

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (стегно піднімається до горизонталі, а опорна нога при цьому повністю випрямляється).
2. Дріботливий біг (виконання маленькими кроками з великою частотою).
3. Біг з-за киданням гомілки назад.
4. Колесо (біг з високим підніманням стегна і закиданням гомілки назад).

5. Біг з вистрибуванням з ноги на ногу (поштовхова нога при відштовхуванні повністю випрямляється у всіх суглобах, а махова зігнута в колінному суглобі, енергійно посилається коліном вперед трохи вверх, тулуб нахилено вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, енергійно рухаються назад-вперед).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. СТАРТ І СТАРТОВЕ ПРИСКОРЕННЯ, БІГ ПО ДИСТАНЦІЇ, ПЕРЕДАЧА В КОРИДОРІ 20 МЕТРІВ, ФІНІШУВАННЯ.

Підвідні вправи:

Типові помилки: біг не посвоїй доріжці, передача палочки за межами коридору, загублення палочки, способи передачі палочки, фінішування не по своїй доріжці.

Засоби їх усунення:

- а) передача палочки з лівої руки в праву з правої в ліву на місці і в повільному темпі;
- б) передача палочки з лівої руки в праву з правої в ліву на місці і в повільному темпі за сигналом;
- в) біг по прямій з виходом на віраж з нахилом в ліву сторону підходи по 50 м;
- г) біг по віражу з виходом на пряму 2х3 підходи по 50 м;
- д) біг з естафетною палочкою з низького старту 2х3 підходи по 50 м;
- е) передача естафетної палочки на максимальній швидкості в зоні передачі.

Комплекс вправ:

- 1. В.п. – упор в стінку. Біг із максимальною частотою.
- 2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками як під час бігу.
- 3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Біг на місці з максимальною частотою.
- 4. Біг з максимальною частотою на відмітках (з низького старту, високого старту, з ходу)
- 5. Включення в біг на максимальній швидкості за сигналом.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки естафетного бігу навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою естафетного бігу; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази естафетного бігу – передачі палички у “коридорі”.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази естафетного бігу – фінішуванню; поглиблено, деталізовано вивчити техніку передачі палички у межах “коридору”.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази старту і стартового розбігу; поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції; поглиблено вивчити техніки бігу в межах “коридору”.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку передачі палички; поглиблено вивчити техніку бігу до і після передачі палички.

5-й урок – закріпити техніку естафетного бігу в цілому.

Запитання для самопідготовки.

1. Які рухові якості сприяють ефективному засвоєнню техніки легкоатлетичних вправ у школярів 5-9 класів?
2. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки основних фізичних вправ у легкій атлетиці?
3. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки легкоатлетичних видів?
4. Яке значення має послідовність у навчанні легкоатлетичних вправ?
5. Які методи Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці учнів середніх класів?
6. Які засоби Ви обрали для навчання техніки фізичних вправ в легкій атлетиці учнів середніх класів?
7. Які помилки найчастіше виникають при навчанні техніки легкоатлетичних вправ?

РОЗДІЛ IV
ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ЯКІ
ПЕРЕДБАЧЕНІ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ у 10-12 класах НАВЧАЛЬНОЮ
ПРОГРАМОЮ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”

Список рекомендованої літератури

1. Арєф’єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. Перероб. І доп. – Кам’янець-Подільський: “Абетка-НОВА”, 2001. – 384 с.
2. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. – 2000. – 316.
3. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Львів: Друкарня фірми «Таля», 1996. – 95 с.
4. Бондарчук А.П. и др. Легкоатлетические метания. – К.: - 80 с.
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т. ім. Г.С.Сковороди. – Харків: “ОВС”, 2001. – 112 с.
6. Коц Я.М. Физиологические основы физических качеств //Спортивная физиология – М.: Ф и С, 1985. – 256 с.
7. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. Гнатюка, 2001. – 98 с.
8. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. ред. Озолина Н.Г. и др.: - Ф и С, - 1989. – 671 с.
9. Основи здоров’я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
10. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

Навчальний пріоритетний для учнів 10-12 класів.

1. Біг на короткі дистанції 60, 100 метрів.
2. Стрибок у довжину способом “прогнувшись”.
3. Стрибок у висоту способом “Фосбюрі -флоп”.
4. Потрійний стрибок з розбігу.
5. Штовхання кулі 3-4 кг.
6. Біг на середні і довгі дистанції 1000, 1500, 2000, 3000 метрів.

4.1. Методика удосконалення техніки бігу на короткі дистанції 60, 100 метрів.

Характеристика техніки бігу на короткі дистанції 60, 100 метрів (див 2.1.).

Основні опорні точки в навчанні бігу на короткі дистанції: біг по дистанції.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки бігу на короткі дистанції 60, 100 метрів (див. 2.1.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).
3. Біг з-за киданням гомілки назад.
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг на частоту в упорі біля стінки.
6. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
7. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).
8. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-вверх, як при бігу.

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, відповідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ ПО ДИСТАНЦІЇ:

Типові помилки: постановка ноги з розслабленими м'язами, особливо стопи, включення рук із запізненням, низьке піднімання стегна і недостатнє згинання ніг в колінному суглобі.

Засоби їх усунення:

- а) ходьба та біг на носках з високим підніманням стегна 2х3 підходи по 15 м;
- б) біг стрибками з ноги на ногу, згинаючи ноги у гомілко-стопному суглобі;
- в) біг із викиданням вперед випрямлених ніг;
- г) збігання із невеликого схилу 2х3 підходи по 20 м;
- д) біг з високим підніманням стегна по м'якій поверхні 2х3 рази по 15 м;
- е) біг 50-60 метрів з акцентом на поштовх задньою ногою (це коли стегно, гомілка і стопа складають пряму лінію) 2х3 підходи;
- є) багатоскоки на одній нозі з підніманням поштовхової ноги вперед-вверх, як при бігу із приземленням на неї 2х3 підходи по 15 м;
- ж) в.п. – основна стійка, перенести вагу тіла на пальці, невідриваючи п'яток. Пробігти відрізок 15-20 м. зберігаючи таким чином нахил тулуба;

з) в.п. – основна стійка, рухи зігнутими в ліктях руками, як при бігу. Виконувати вправу спочатку помало, а потім з прискоренням. Слідкувати, щоб лікті назад рухалися енергійно до відказу.

2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТАРТУ І СТАРТОВОГО РОЗБІГУ:

Підвідні вправи:

Типові помилки: мала довжина кроків, не тримання на стопі маси тіла, надмірний нахил тулуба вперед, зарано випрямлення тулуба, нестабільність бігових кроків, неузгодження роботи рук, тулуба і ніг.

Засоби їх усунення:

- а) біг з високого старту 2х3 підходи по 15 м;
- б) біг на раз, два, три з низького старту 2х3 підходи по 15 м;
- в) біг із старту в нахилі по команді;
- г) біг з низького старту по команді з опорою на партнера з високим підніманням колін;
- д) в.п. – опора на стінку, біг а місці з високим підніманням стегна до 30 секунд;
- е) біг з низького старту з колодок по команді “На старт”, “Увага”, “Руш”.

3. НАВЧИТИ ФІНІШНОМУ ПРИСКОРЕННЮ ТА ФІНІШУВАННЮ:

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту, передчасне групування для виконання фінішного прискорення, надмірне прогинання тулуба, низький підйом стегна і відсутній викид гомілки.

Засоби їх усунення:

- а) “біг у польоті” на гімнастичних кільцях;
- б) фінішування на швидкості 2х3 підходи;
- в) фінішування на швидкості до і після фінішу 2х3 підходи;
- г) імітація способів фінішування (грудьми, плечем, спочатку у ходьбі, повільному бігу, на швидкості на ближньої до максимальної).

Комплекс спеціально-підвідних вправ:

- 1. Повторний біг 30 метрів з місця 2-3 підходи.
- 2. Повторний біг 30 метрів з ходу 2-3 підходи.
- 3. Повторний біг 60 метрів з низького старту 2-3 підходи.
- 4. Повторний біг 100 метрів високого старту 2-3 підходи.
- 5. Човниковий біг 4х9 метрів, 10х10 метрів 2-3 підходи.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки бігу на короткі дистанції навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час

виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази бігу на короткі дистанції – бігу по дистанції.

2-й урок – поглиблено, деталізовано вивчити техніку низького старту і стартового розбігу.

3-й урок – поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку фінішного прискорення і фінішування; поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції та фінішного прискорення.

5-й урок – закріпити техніку бігу по дистанції в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку бігу на короткі дистанції.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння бігу на короткі дистанції (перевірка, оцінювання, облік).

4.2. Методика навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись”.

Характеристика техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись” (див 2.3.).

Основні опорні точки навчання техніки стрибка у довжину з розбігу: відштовхування, фаза польоту, приземлення.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки стрибка у довжину з розбігу способом “прогнувшись” (див. 2.3.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).
3. Біг з-за киданням гомілки назад.
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг на частоту в упорі біля стінки.
6. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
7. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).
8. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-вверх, як при бігу.

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВІДШТОВХУВАННЯ:

Підвідні вправи:

Типові помилки: постановка ноги на місце відштовхування з розслабленими м'язами, особливо стопи, включення поштовхової ноги і рук із запізненням, низьке піднімання стегна і недостатнє згинання їх в колінному суглобі.

Засоби їх усунення:

- а) в.п. – поштовхова нога на опорі, махова позаду на носку, руки опущені вздовж тіла. Імітація рухів рук і ніг під час відштовхування. Винести зігнуто в коліні махову ногу вперед-вверх, піднімаючись на носок поштовхової ноги;
- б) імітаційні рухи під час відштовхування, поштовхованога на підвищеній опорі висотою 40 см. Вийти маховою ногою на гімнастичну лавку, або на інше підвищення з місця або з одного кроку;
- в) імітаційні рухи стрибун у відштовхуванні з вистрибуванням вверх (з місця з одного кроку). Вистрибування вверх за допомогою активного маху і випрямлення поштовхової ноги біля гімнастичної стінки;
- г) стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на махову ногу і переходом на біг;
- д) стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на обидві ноги;
- е) стрибки з місця поштовхом обидвох ніг з приземленням на обидві ноги;
- є) пружні стрибки вверх не згинаючи ніг у колінних суглобах по м'якій поверхні 2х3 підходи по 15 м.
- ж) стрибки на двох ногах з незначним просуванням через лавочку 2х3 підходи.
- з) стрибки зі скакалкою на одній і на двох ногах.

2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ РОЗБІГУ У ПОЄДНАНІ ІЗ ВІДШТОВХУВАННЯМ:

Типові помилки: збільшення довжини останніх кроків розбігу, надмірний нахил тулуба вперед, назад, нестабільність бігових кроків.

Засоби їх усунення:

- а) стрибки в “кроці” з відштовхуванням через кожні 5 кроків;
- б) стрибки в “кроці” через 3,5,7 бігових кроків із порканням головою або коліном підвішаних предметів;
- в) стрибки в “кроці” через стрічку на висоті 30-40 см з приземленням в яму на махову ногу з подальшим пробіганням;
- г) стрибки в “кроці” з різними руховими установками на високий зліт, довгий мах; здійснення розбігу в полегшених умовах: за вітром, похилій доріжці тощо;
- д) виконання розбігу з попаданням на місце відштовхування і вильотом в кроці.

3. НАВЧИТИ РУХІВ У ПОЛЬОТІ ТА ПІД ЧАС ПРИЗЕМЛЕННЯ:

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту, передчасне групування для виконання приземлення, надмірне прогинання тулуба, низький підйом стегна і відсутній викид гомілки.

Засоби їх усунення:

- а) в.п. – основна стійка. Підняти махову ногу, вільно опустити її, потянутись грудьми і руками вверх;

- б) в.п. – вис на перекладині. Опускання махової ноги з прогинанням у верхній частині тулуба, “біг у польоті” на гімнастичних кільцях;
- в) в.п. – поштовхова нога на гімнастичній лаві, махова на підлозі. Відштовхування вперед вверх і політ способом “прогнувшись”;
- г) перекиди вперед, назад на гімнастичних матах;
- д) з невеликого розбігу стрибки через стрічку на малій висоті 20-40 сантиметрів за 50 см. до ями.

Тематичне планування.

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки стрибка у довжину способом “прогнувшись” навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою стрибка у довжину способом “прогнувшись”; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази відштовхування.

2-й урок – здійснити початкове вивчення фази польоту; поглиблено, деталізовано вивчити техніку розбігу .

3-й урок –поглиблено вивчити техніку відштовхування у поєднанні із польотом.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку польоту у поєднанні із приземленням.

5-й урок – закріпити техніку стрибка у довжину способом “прогнувшись” в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку стрибка у довжину способом “прогнувшись”.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння стрибка у довжину способом “прогнувшись” (перевірка, оцінювання, облік).

4.3. Методика навчання та удосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу способом “фосбюрі-флоп”.

Характеристика техніки стрибка у висоту з розбігу способом “Фосбюрі-флоп (див 2.4.).

Основні опорні точки в навчанні техніки стрибка у висоту: підготовка до відштовхування, відштовхування, фаза польоту.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки стрибка у висоту з розбігу способом “Фосбюрі-флоп (див. 2.4.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечують успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).

3. Біг з-за киданням гомілки назад.
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг на частоту в упорі біля стінки.
6. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
7. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).
8. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-вверх, як при бігу.

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВІДШТОВХУВАННЯ:

Типові помилки: постановка стопи на поштовх неточно по лінії розбігу, особливо стопи, нахил тулуба в бік планки при відштовхуванні, включення махової ноги і рук із запізненням, неповне випрямлення поштовхової ноги і тулуба недостатній мах вільною ногою.

Засоби їх усунення:

- а) стоячи боком до гімнастичної драбини, триматися однією рукою за рейку на рівні пояса, підніматися на носок поштовхової ноги з одночасним махом другої ноги, зігнутої в коліні (мах стегном) і поверненням голови у бік руху махової ноги до середини тулуба;
- б) стоячи на махові нозі, поштовхова зігнута перед собою – постановка поштовхової ноги на відштовхування з одночасним махом другої (зігнутої);
- в) виконувати стрибок у гору на місці або з ходьби на кожний 3-й, 5-й кроки, а потім з розбігу;
- г) „Міст” з положення лежачи на спині, з положення стоячи, ноги на різно.
- д) ставши спиною до планки, стрибки відштовхуючись двома ногами;
- е) стрибки угору-назад без планки з приземленням у положення лежачи на спині на поролонову подушку;
- є) стрибок в цілому способом „фосбюрі-флоп” з 3-х, 6-ти, 7-ми і більше кроків.

2. НАВЧАННЯ РОЗБІГУ У ПОСІДНАННІ ІЗ ВІДШТОВХУВАННЯМ З ПЕРЕХОДОМ ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ І ПРИЗЕМЛЕННЯ:

Підвідні вправи:

Типові помилки: відсутність прямолінійності, порушення ритму розбігу, непопадання на місце відштовхування.

Засоби їх усунення:

- а) дугоподібний розбіг виконувати по позначках на поріжці;
- б) біг на раз, два, на три стрибок в кроці 2х3 рази по 15 м.
- в) біг на раз, два, на три вистрибування на поштовховій нозі 2х3 рази по 15 м.
- г) розбіг по відмітках для окремих кроків.

Типові помилки: збивання планки маховою ногою, збивання планки поштовховою ногою.

Засоби їх усунення:

- а) “біг у польоті” на гімнастичних кільцях.
- б) настрибування на високо поставлену планку.
- в) стрибки з місця через планку.
- г) з малого розбігу стрибки через планку на малій висоті 20-30 сантиметрів.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки стрибка у висоту способом “фосбюрі-флоп” навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою стрибка у висоту способом “Фосбюрі-флоп”; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази польоту.

2-й урок – здійснити початкове вивчення фази польоту; поглиблено, деталізовано вивчити техніку відштовхування.

3-й урок – здійснити вивчення фази переходу через планку; поглиблено вивчити техніку розбігу; поглиблено вивчити техніку розбігу у поєднанні із відштовхуванням.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку відштовхування у поєднанні з переходом через планку; поглиблено вивчити техніку польоту у поєднанні із приземленням.

5-й урок – закріпити техніку стрибка у висоту способом “Фосбюрі-флоп” в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку стрибка у висоту способом “Фосбюрі-флоп”.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння стрибка у висоту способом “Фосбюрі-флоп” (перевірка, оцінювання, облік).

4.4. Методика навчання техніки потрійного стрибка з розбігу.

Характеристика техніки стрибка у довжину з розбігу потрійним:

Основні ланки техніки потрійного стрибка: розбіг, “скачок”, “крок”, “стрибок”.

Техніка: стрибок складається з трьох різних стрибків, що виконуються один за одним: перший – зіскік – з поштовхової на поштовхову, другий – крок – з поштовхової на махову і третій – стрибок – з махової на обидві ноги.

РОЗБІГ – з положення, схожого на високий старт, учень починає розбіг, дуже нахиливши тулуб вперед, і робить 18-20 бігових кроків. Раціональним вважається розбіг, під час якого швидкість зростає від початку до кінця, причому структура останніх шести кроків майже однакова. Учень спеціально не відштовхується на зліт, як у стрибку у довжину, а намагається увійти у стрибок, просуваючись у

перед з якомога більшою швидкістю. Можна зробити контрольну позначку за 6-8 кроків до бруска з тим, щоб ставити на неї поштовхову ногу.

ВІДШТОВХУВАННЯ – можна виконувати двома способами. У першому способі – на п'ятку з швидким перекочуванням на усю стопу. У другому способі нога ставиться на всю стопу рухом під себе. Учень у потрібному стрибку більше відштовхується вперед, ніж у гору, у цьому ж напрямі рухається махова нога. Махові рухи руками виконуються перехресно щодо рухів ногами.

“СКІК” – робиться природнім біговим рухом, стегно поштовхової ноги не піднімається до горизонтального положення, поштовхова нога швидко опускається вниз загрибаючим рухом до себе активно і пружно ставиться з носка на усю стопу.

“КРОК” – під час польоту тулуб вертикальний або трохи нахилений вперед, стегна розводяться максимально, при цьому положенні стегно махової ноги не піднімається вище горизонталі.

”СТРИБОК” - виконується так само, як стрибок у довжину з розбігу, з тією відмінністю, що відштовхування в потрібному стрибку робиться слабшою ногою.

Деталі техніки: Результат у потрібному стрибку в основному залежить від горизонтальної швидкості розбігу і вертикальної швидкості, набутої під час відштовхування. Для подовження кожного із трьох стрибків треба збільшити кут вильоту і висоту траєкторії руху.

Основні опорні точки в навчанні техніки потрібного стрибка: розбіг, відштовхування.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки стрибка у довжину з розбігу способом потрібним” (див. 2.3.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).
3. Біг з-за киданням гомілки назад.
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг на частоту в упорі біля стінки.
6. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
7. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).
8. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-вверх, як при бігу.

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВІДШТОВХУВАННЯ (елементи техніки: скочок, крок, стрибок):

Типові помилки: постановка слабшої ноги на місце відштовхування, невідповідна довжина кроку і стрибка, низьке піднімання стегна і недостатнє згинання ніг у колінному суглобі.

Засоби їх усунення:

- а) стрибки у довжину місця відштовхнувшись та приземлившись на поштовхову ногу;
- б) „Скачки” з 3-4 бігових кроків з приземленням на поштовхову ногу з подальшим пробіганням вперед;
- в) стрибки з ноги на ногу з просуванням вперед через лавочку, по м'якій поверхні;
- г) „Скачки” на поштовховій нозі на місці та з рухом вперед;
- д) стрибок в кроці по міткам починаючи від невеликої відстані із збільшенням відстані;
- е) стрибки у поєднанні „скачок+ крок” з місця та з підбігання, 6-8біговихкроків,

2. НАВЧАННЯ РОЗБІГ У ПОЄДНАННІ З ВІДШТОВХУВАННЯМ:

Підвідні вправи:

Типові помилки: збільшення довжини останніх кроків розбігу, надмірний нахил тулуба вперед, назад, нестабільність бігових кроків.

Засоби їх усунення:

- а) стрибок в кроці 2х3 рази по 15 м.
- б) біг на раз, два, на три стрибок в кроці 2х3 рази по 15 м.
- в) біг на раз, два, на три вистрибування на поштовховій нозі 2х3 рази по 15 м.
- г) перемінний біг 10 м. швидко, 10 м. стрибком в кроці (застосовувати контрольні мітки).

3. ПРИЗЕМЛЕННЯ:

Типові помилки: мала амплітуда рухів ніг у фазі польоту, передчасне групування для виконання приземлення, надмірне прогинання тулуба, низький підйом стегна і відсутній викид гомілки.

Засоби їх усунення:

- а) “біг у польоті” на гімнастичних кільцях.
- б) перекиди вперед, назад на гімнастичних матах.
- в) з малого розбігу стрибки через стрічку на малій висоті 20-40 сантиметрів за 50 см. до ями.

Тематичне планування.

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки стрибка потрібним навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою стрибка потрійним; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази відштовхування “скоку”, “кроку”.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази приземлення; поглиблено, деталізовано вивчити техніку розбігу.

3-й урок – поглиблено вивчити техніку відштовхування; поглиблено вивчити техніку відштовхування у поєднанні із польотом.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку розбігу у поєднанні із відштовхуванням; поглиблено вивчити техніку польоту у поєднанні із приземленням.

5-й урок – закріпити техніку потрійним в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку стрибка у довжину потрійним.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння стрибка у довжину потрійним (перевірка, оцінювання, облік).

4.5. Методика удосконалення техніки метання гранати з розбігу.

Характеристика техніки метання гранати.

Основні ланки техніки метання гранати: вихідне положення, розбіг, кидкові кроки і відведення м'яча, фінальне зусилля, збереження рівноваги.

ТРИМАННЯ ПРИЛАДУ не повинно заважати виконувати вільні із оптимальною амплітудою усі потрібні для метання рухи. Способи тримання залежать від конструкції і ваги легкоатлетичних приладів, техніки метання. При правильному триманні приладу сила метальника передається більш ефективно і прилад відривається від руки з найбільшою швидкістю. Для цього треба повніше використовувати силу і довжину пальців. Щоб збільшити амплітуду рухів під час розбігу і шлях прикладання сили у заключній фазі, прилад треба захопити кистю руки так, щоб він був ближче до кінців пальців.

РОЗБІГ. Він залежить від індивідуальних особливостей учня і коливається в межах 20-25 метрів. Перед початком розбігу учень стає обличчям у напрямі метання, тримаючи зігнутою рукою навпроти плеча гранату. Перша частина розбігу складається із бігових кроків. В другій частині розбігу учень робить 4-5 кидкових кроків і відводить снаряд. Основне завдання розбігу – надати системі „метальник-прилад” оптимальної швидкості, а також створити сприятливі умови для фінального зусилля.

ВІДВЕДЕННЯ СНАРЯДУ. Розпочинається з моменту постановки лівої або правої ноги (залежно в якій руці знаходиться граната) на контрольну мітку, яка визначає початок кидкової частини розбігу. Відведення відбувається дугою вперед-вниз-назад на двох перших кидкових кроках. Таз і плечі метальника повертаються вправо, рука з гранатою знаходиться за головою. Третій кидковий крок називається “перехресний” є важливим з'єднуючим елементом між розбігом і фінальним зусиллям і виконується стрибкоподібним рухом.

ТЕХНІКА ФІНАЛЬНОГО ЗУСИЛЛЯ спрямована на те, щоб металник зайняв правильне положення щодо опори і приладу. З переходом на опорне положення перед фінальним зусиллям рух нижніх ланок тіла гальмується, а верхніх ланок і приладу прискорюється. Положення перед кидком характеризується нахилом або поворотом і скручування тулуба у бік, протилежний метанню, з відведенням втому самому напрямі руку з приладом. Фінальне зусилля починається з вкручування на носку і випрямлення правої ноги, виведення тазу вперед у положення, умовно названого “натянутим луком”, і проходячи через ліву ногу, яка в цей момент випрямляється, хлистоподібним рухом руки викидується граната. Після кидка, щоб утримати рівновагу і ненаступити на дугу, якою закінчується розбіг, металник робить активну заміну ніг стрибком вперед з лівої на праву ногу.

Деталі техніки: метання гранати в горизонтальну та вертикальну ціль; метання гранати у поєднанні з розбіг і кидкові кроки.

Основні опорні точки в навчанні техніки мотання гранати: виконання відведення, фінальне зусилля.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки метання гранати на дальність та в ціль (див. 2.2.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг підтюпцем (біг на місці з невисоким підніманням стегна, а потім в русі).
2. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
3. Біг з-за киданням гомілки назад.
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг перехресним кроком (спочатку в ходьбі, а потім стрибкоподібним рухом, правою і лівою ногою).
6. Біг приставним кроком.
7. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
8. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВІДВЕДЕННЯ, ФІНАЛЬНОГО ЗУСИЛЛЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ:

Підвідні вправи:

Типові помилки: під час кидка лікоть опущений, відхилення тулуба у протилежний від кидка бік, кидок виконується переважно рукою, недостатнє випрямлення ніг і тулуба під час кидка, зупинка перед кидком, кидок гранати не по траєкторії руху.

- а) в.п. - основна стійка, кидання різних предметів (набивних м'ячів, ядер) двома руками знизу-вперед, від грудей, із-за голови;
- б) кидання однією рукою різних предметів вагою 100 гр. із-за голови із замаху;
- в) метання м'яча у щит (1х1 м.) центр якого знаходиться на висоті 3 м, з відстані 5 метрів;
- г) метання м'яча у щит (1х1 м.) центр якого знаходиться на висоті 3 м, з відстані 8 та 10 метрів.
- д) імітація відведення гранати на місці і під час бігу;
- е) імітація відведення вниз-вверх 5х6 разів;
- є) імітувати почергове включення в роботу ніг, тулуба рук у фазі фінального зусилля;
- ж) імітувати та виконувати "перехресний крок" та наступні дії, а також фінальне зусилля з викиданням гранати в коридор;
- и) метання гранати у горизонтальну ціль шириною 2 м, з відстані 10 метрів.

2. НАВЧАННЯ РОЗБІГУ У ПОЄДНАННІ З КИДКОВИМИ КРОКАМИ.

Типові помилки: непрямолінійний розбіг, розгойдування руки з гранатою в першій частині розбігу, що заважатиме відведенню снаряду, напружений біг у попередньому розбігу, високий стрибок у перехресному кроці.

Засоби їх усунення:

- а) пробіжки з гранатою з незначним просуванням вперед по мягкій поверхні 2х3 підходи по 15 м (граната перед обличчям у зігнутій руці);
- б) імітація та виконання перехресного кроку в ходьбі та бігу 5х6 разів;
- в) біг кидковими кроками лівим боком, вперед із відведеною рукою, що тримає снаряд без завершення кидка;
- г) біг кидковими кроками лівим боком з відведеною рукою, акцентуючи увагу на виконання "перехресного" кроку;
- д) розбіг біговими кроками з подальшим переходом на біг кидковими з одночасним виконанням відведення (замаху) руки, акцентуючи увагу на активне "втікання" ногами від снаряду без завершення та з завершенням розбігу кидком.

Примітка: вправи виконуються з врахуванням індивідуального підходу до кожної дитини, з дотриманням правильного положення рук, тулуба, голови та ніг під час виконання метання гранати.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки метання гранати навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою метання гранати на дальність; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази метання гранати – кидка.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази метання гранати – гальмування; поглиблено, деталізовано вивчити техніку кидка.

3-й урок – поглиблено вивчити техніку фінального зусилля.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку розбігу; поглиблено вивчити техніку розбігу у сполученні з фінальним зусиллям і гальмуванням.

5-й урок – закріпити техніку метання гранати в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку метання гранати.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння метання гранати на дальність (перевірка, оцінювання, облік).

4.6. Методика навчання техніки штовхання кулі.

Характеристика техніки штовхання кулі.

Основні ланки техніки штовхання кулі: замах (вихідне положення, групування), розгін (одноопорний, без опорний), фінальне зусилля, збереження рівноваги.

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ при штовханні кулі – стояти біля задньої частини круга спиною до напрямку штовхання. Права нога на всій стопі біля краю круга, ліва відставлена назад на носок. Ядро на основі пальців правої руки тримають на рівні над ключичної ямки, лікоть відведений трохи вниз і в сторону. Ліва рука попереду і вгорі.

ГРУПУВАННЯ. З в.п. учень піднімається на передню частину правої стопи, нахилиючи трохи прогнутий у поясі тулуб вперед, одночасно ліву ногу відводить назад. Після цього опускається на праву ногу, одночасно згинаючи в коліні і підтягуючи до неї ліву. З такого положення випрямляється опорна нога (права) з махом лівою назад, швидко просуваючись по кругу у напрямі штовхання. У безопорній фазі (групування) учень згинає праву ногу в коліні, швидко відтягує її до центру круга, низько проносячи стопу і повертаючи в момент приземлення трохи до середини. Плечі і ядро залишаються на рівні тазу. Після приземлення продовжується повертання таза вперед-вліво навколо лівого кульшового суглоба. З початком випрямлення правої ноги тулуб починає зміщуватися вперед вгору і стає подібним до натянутого лука.

У ФАЗІ ФІНАЛЬНОГО ЗУСИЛЛЯ разом з поверненням плечей у роботу включається рука з ядром, її розгинання в лікті (всторону, вниз вправо) збігається з повним випрямленням ніг. Кисть перпендикулярно шиї. Погляд опущений вниз. Ліва рука, трохи зігнута в ліктьовому суглобі, також опущена вниз. Розгін відбувається за рахунок швидких рухів ніг. Махом лівою по направленню назад-вниз. При виконанні скачка стегна розводяться не ривком, а з прискоренням.

ФІНАЛЬНЕ ЗУСИЛЛЯ. Випустивши прилад учень продовжує рухатися вгору-вперед, щоб не вийти з круга, активно змінює положення ніг стрибком.

Основні опорні точки в навчанні техніки штовхання кулі: групування, фінальне зусилля, розгін снаряду.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки штовхання кулі (див. 2.2.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Стрибки на правій нозі
2. Стрибки на лівій нозі.
3. Стрибки на двох ногах.
4. Вистрибування з ноги на ногу.

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. Вихідне положення, групування, скік, фінальне зусилля.

Підвідні вправи:

Типові помилки: неправильне тримання кулі, не координована маса тіла, надмірний нахил тулуба вперед, неузгодження роботи рук, тулуба і ніг, втрата рівноваги.

Засоби їх усунення:

- а) жонглювання ядром (підкидання і ловля однією, двома руками);
- б) виштовхування ядра двома та однією рукою вниз, вперед-угору;
- в) метання набивного м'яча, ядра двома руками із-за голови, від грудей, вперед вгору, знизу вперед з місця з різних вихідних положень;
- г) в.п. – основна стійка, ядро в правій витягнутій руці. Права рука з ядром опускається на рівні плечей. Швидко випрямивши ноги, підкидання кулі знизу в гору вперед;
- д) в.п. – основна стійка. Кидки кулі знизу вперед;
- е) в.п. – основна стійка. Кидки кулі через голову вперед;
- є) в.п. – основна стійка. Кидки кулі через голову вліво і вправо;
- ж) в.п. – основна стійка. Кидки кулі перед собою передпліччям і кистю;
- з) імітація фінального зусилля з положення стоячи боком до напрямку штовхання, права нога зігнута в коліні, ліва випрямлена, виставляється вперед полінії штовхання. Робота правої ноги починається з вкручування на носку зодночасним випрямленням її у коліні й ударним рухом, який спочатку передається у таз, а потім у верхні частини тулуба і лише опісля закінчується рухом руки, що умовно тримає ядро;
- и) імітація рівноваги у поєднанні з групуванням (без ядра);
- і) імітація скачка (часті скачки на правій нозі з підтягуванням і випрямленням лівої ноги з партнером, без партнера), пам'ятаючи, що ведучою ланкою є ліва нога;
- ї) імітація скачка у поєднанні з фінальним зусиллям (без ядра, з ядром);
- й) імітація цілісної вправи з полегшеним ядром стандартної ваги.

Примітка: вправи виконуються в секторі або біля сектора, з дотриманням правильного положення рук, тулуба, голови та ніг під час виконання вправ.

Тематичне планування.

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки штовхання кулі навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою штовхання кулі на дальність; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази штовхання кулі – фінального зусилля.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази штовхання кулі – гальмування; поглиблено, деталізовано вивчити техніку скачка.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази фінального зусилля; поглиблено вивчити техніку групування; поглиблено вивчити техніку гальмування.

4-й урок – поглиблено вивчити фінального зусилля; поглиблено вивчити техніку скачка у поєднанні з фінальним зусиллям.

5-й урок – закріпити техніку штовхання кулі в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку штовхання кулі.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння штовхання кулі на дальність (перевірка, оцінювання, облік).

4.7. Методика удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції 1000, 1500, 3000 м.

Характеристика техніки бігу на середні та довгі дистанції 1000, 1500, 3000 метрів (див 2.5.).

Основні опорні точки в навчанні техніки бігу на довгі дистанції: біг по дистанції.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки рівномірного бігу (див. 2.5.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (стегно піднімається до горизонталі, а опорна нога при цьому повністю випрямляється).

2. Дріботливий біг (виконання маленькими кроками з великою частотою).

3. Біг з-за киданням гомілки назад.

4. Колесо (біг з високим підніманням стегна і закиданням гомілки назад).

5. Біг з вистрибуванням з ноги на ногу (поштовхова нога при відштовхуванні повністю випрямляється у всіх суглобах, а махова зігнута в колінному суглобі, енергійно посилається коліном вперед трохи вгору, тулуб нахилено вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, енергійно рухаються назад-вперед).

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. Старт і стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення.

Підвідні вправи:

Типові помилки: невідповідна довжина кроків, не тримання на стопі маси тіла, надмірний нахил тулуба вперед, нестабільність бігових кроків, неузгодження роботи рук тулуба і ніг, з-за пізненням фінішне прискорення.

Засоби їх усунення:

- а) імітація бігового кроку на місці. рух починається зопускання махової ноги вниз із наступним махом назад. Після замаху стегно виносить вперед-вгору;
- б) повторні про бігання по віражу з нахилом тулуба в ліву сторону, приживання лівої руки ближче до тулуба, розведення стоп в сторону;
- в) повторний біг 2х3 підходи по 200 метрів;
- г) біг по віражу з нахилом в ліву сторону 2х3 підходи по 100 м.
- д) біг по віражу з нахилом в ліву сторону з виходом на пряму 2х3 підходи по 300 м.
- е) перемінний біг 1х2 підходи 1000 метрів через 5-8 хвилин відпочинку.
- є) біг 2000, 3000 метрів з урахуванням часу.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки бігу на середні дистанції навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою бігу на середні дистанції; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази бігу на середні дистанції – бігу по дистанції та фінішного прискорення.

2-й урок – здійснити початкове вивчення заключної фази бігу на середні дистанції – фінішування; поглиблено, деталізовано вивчити техніку бігу по дистанції та фінішного прискорення.

3-й урок – здійснити початкове вивчення фази старту і стартового розгону; поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції; поглиблено вивчити техніку фінішного прискорення і фінішування.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку старту і стартового розгону; поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції та фінішного прискорення.

5-й урок – закріпити техніку бігу по дистанції в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку бігу на середні дистанції.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння бігу на середні дистанції (перевірка, оцінювання, облік).

4.8. Методика удосконалення техніки естафетного бігу.

Характеристика техніки естафетного бігу (див 3.6.).

Основні опорні точки в навчанні бігу на довгі дистанції: передача палочки у межах коридру.

Характеристика рухових якостей, які є передумовою ефективного засвоєння техніки естафетного бігу (див. 3.6.).

Орієнтовний перелік спеціально-підготовчих вправ для розвитку рухових якостей, які забезпечуть успішність вивчення техніки вправи:

1. Біг з високим підніманням стегна (спочатку на місці, а потім з невеликими переміщеннями вперед).
2. Біг колесом (слідкувати щоб опорна нога в момент руху стегна маховою вперед-вверх повністю випрямлялася, а таз достатньо подавався вперед).
3. Біг з-за киданням гомілки назад.
4. Біг з прямими ногами.
5. Біг на частоту в упорі біля стінки.
6. Стрибки в кроці (поштовхова нога під час відштовхування виноситься вперед-вверх).
7. Стрибки з ноги на ногу (поштовхова нога під час відштовхування випрямляється у всіх суглобах).
8. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-вверх, як при бігу.

Характеристика типових помилок та шляхи їх попередження і виправлення, підвідні та імітаційні вправи для ефективного вивчення техніки легкоатлетичної вправи, послідовність вивчення техніки вправи.

1. СТАРТ І СТАРТОВЕ ПРИСКОРЕННЯ, БІГ ПО ДИСТАНЦІЇ, ПЕРЕДАЧА В КОРИДОРІ 20 МЕТРІВ, ФІНІШУВАННЯ.

Підвідні вправи:

Типові помилки: біг не посвоїй доріжці, передача палочки за межами коридору, загублення палочки, способи передачі палочки, фінішування не посвоїй доріжці.

Засоби їх усунення:

- а) передача палочки з лівої руки в праву з правої в ліву на місці і в повільному темпі;
- б) передача палочки з лівої руки в праву з правої в ліву на місці і в повільному темпі за сигналом;
- г) біг по прямій з виходом на віраж з нахилом в ліву сторону 2х3 підходи по 50 м;
- д) біг по віражу з виходом на пряму 2х3 підходи по 50 м;
- ж) біг з естафетною палочкою з низького старту 2х3 підходи по 50 м;
- з) передача естафетної палочки на максимальній швидкості в зоні передачі.

Комплекс вправ:

1. В.п. – упор в стінку. Біг із максимальною частотою.
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками як під час бігу.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Біг на місті з максимальною частотою.
4. Біг з максимальною частотою на відмітках (з низького старту, високого старту, з ходу)
5. Включення в біг на максимальній швидкості за сигналом.

Примітка: вправи виконуються по м'якій поверхні, з дотриманням правильного положення рук, тулуба, голови та ніг під час виконання бігових вправ.

Тематичне планування

Для навчання техніки фізичних вправ з розділу легка атлетика необхідно визначити конкретні навчальні завдання, що будуть вирішуватись під час вивчення зазначеної навчальної теми на кожному занятті. Зокрема, для вивчення техніки естафетного бігу навчальні завдання можна сформулювати таким чином:

1-й урок – ознайомити з технікою естафетного бігу; створити мотивацію до вивчення теми; створити розумову модель техніки рухів під час виконання фізичної вправи спочатку за схемою, потім за уявою; здійснити початкове вивчення основної фази естафетного бігу – передачі палички у “коридорі”.

2-й урок – поглиблено, деталізовано вивчити техніку передачі палички у межах “коридору”.

3-й урок – поглиблено вивчити техніку бігу по дистанції; поглиблено вивчити техніку бігу в “коридорі”.

4-й урок – поглиблено вивчити техніку передачі палички; поглиблено вивчити техніку бігу до і після передачі палички.

5-й урок – закріпити техніку естафетного бігу в цілому.

6-й урок – удосконалювати техніку естафетного бігу.

7-й урок – здійснити контроль засвоєння естафетного бігу (перевірка, оцінювання, облік).

Запитання для самопідготовки

1. Які рухові якості сприяють ефективному засвоєнню техніки легкоатлетичних вправ у старших школярів?
2. Які спеціально-підготовчі вправи застосовуються для навчання техніки основних вправ у легкій атлетиці?
3. Які підвідні та імітаційні вправи застосовуються для ефективного вивчення техніки легкоатлетичних видів?
4. Яке значення має послідовність у навчанні легкоатлетичних вправ?

5. Які помилки найчастіше виникають при навчанні техніки легкоатлетичних вправ?
6. Які методи Ви обрали для навчання легкоатлетичним видам старших школярів?
7. Які засоби Ви обрали для навчання легкоатлетичним видам старших школярів?
8. Які знання і уміння формують у старшокласників навичку до виконання легкоатлетичних вправ?

Критерії оцінювання рівня засвоєння техніки фізичної вправи
(наприкладі спринтерського бігу).

Рієнь навчальних досягнень	Рівень засвоєння техніки	Бали	Критерії оцінювання
I Початковий	Виконання спеціально- підготовчих вправ	1	Вправа виконується з трьома грубими помилками
		2	Вправа виконується з двома грубими помилками
		3	Вправа виконується з однією грубою помилкою
II Середній	Виконання підвідних та імітаційних вправ	4	Вправа виконується з трьома грубими помилками
		5	Вправа виконується з двома грубими помилками
		6	Вправа виконується з однією грубою помилкою
III Достатній	Засвоєння вправи по частинам та формування рухового вміння	7	Оволодіння технікою бігу по дистанції
		8	Оволодіння технікою бігу з низького старту та стартового розбігу
		9	Оволодіння технікою бігу з низького старту та стартового розбігу у поєднанні з бігом по дистанції та фінішним прискоренням
IV Високий	Виконання вправи в цілому та формування рухової навички	10	Вправа виконується з окремими незначними помилками в техніці за показниками кінематичних, динамічних або ритмічних характеристик (незначна скутість рухів)
		11	Вправа виконується у відповідності до вимог кінематичних, динамічних або ритмічних характеристик (вільно, легко, невимушено)
		12	Вправа виконується ефективно у змагальних умовах

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Спеціально-підготовчі вправи, розвивають необхідні фізичні якості, і в той же час по амплітуді, напрямку і руховій структурі найбільш близькі до основної вправи або ж відтворюють її елементи.

Підвідні вправи скеровані на засвоєння форми і техніки рухів.

Розвиваючі вправи – впливають на розвиток функціональних можливостей організму людини.

БІГ – природній спосіб пересування людини, під час якого в динамічну роботу включаються усі м'язи тіла, найпоширеніший вид фізичних вправ, що входить до багатотьох видів спорту, це один із основних засобів всебічного фізичного розвитку людини, засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження працездатності.

СТРИБОК – належить до природнього і швидкого способу долаття перешкод, для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м'язові зусилля, це одноактова вправа, у якій немає фаз, що повторюються, проте деякі особливості має потрійний стрибок з розбігу, у якому чергуються опорні і польотні частини.

Стрибок через вертикальні перешкоди – у висоту з розбігу і з жердиною.

Стрибок через горизонтальні перешкоди – у довжину з розбугу і потрійний.

МЕТАННЯ – це спосіб переміщення інертної маси приладів у просторі, це вправи у штовханні і киданні спеціальних спортивних приладів на дальність, вони характеризуються короткочасними інтенсивними "вибуховими" зусиллями м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг при їх координованій взаємодії.

Метання з прямолінійного розбігу з-за голови (малий м'яч, граната, спис).

Метання з поворотом (диск, молот).

Штовхання (ядро).

ЕСТАФЕТНИЙ БІГ - належить до командного виду спорту, дистанція поділена на декілька етапів і кожен спортсмен пробігає один етап. Етапи можуть складатися із однакових коротких і середніх дистанцій, або із змішаних.

Естафетний біг 4x100 м, 4x400 м.

Шведські естафети: для жінок 400 м, 300 м, 200 м, 100 м; для чоловіків 800 м, 400 м, 200 м, 100 м.

