Государственное учреждение образование

«Наровлянский районный физкультурно-спортивный центр

детей и молодежи»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОГО МЕТОДА

НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

Хавченко Ирина Анатольевна,

педагог дополнительного образования

8 (029) 860 26 79

**Актуальность**

Легкая атлетика - циклический вид спорта, объединяющий естественные и жизненно важные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. При выполнении лёгкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Благодаря занятиям дети учатся правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых им в повседневной жизни. В процессе проведения занятий развиваются физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость) и координация движений.

Результаты в лёгкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев уровня физического развития школьников. Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на пересечённой местности.

К большому сожалению, в наше время компьютер заменил многим детям занятия спортом. Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку как в наши дни. Для меня эта тема актуальна, потому что исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь тем, что возможности человеческого организмы огромны, а реализовать их не всегда удается [4, с. 9-10].

Я считаю, что в настоящее время актуально изучение подвижных игр, игровых заданий и игрового метода, как средства воспитания физических качеств, в частности быстроты, которую определяют, как способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

На мой взгляд, одним из эффективных методов развития физических качеств у учащихся может стать игровой метод с различными играми и игровыми заданиями.

Исходя из актуальности темы мною была определена **цель опыта-** совершенствование физических качеств у учащихсяпри применении игрового метода.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.

2. Выявить уровень развития физических качеств у детей четвёртого года обучения.

3. Определить приёмы, методы и формы игровых упражнений.

4. Провести тестовые упражнения.

Для решения поставленных задач я использовала следующие методы: теоретический (анализ научно-методической литературы), эмпирический

(анализ, сравнение и обобщение результатов, количественная и качественная обработка результатов, разработка учебного занятия, математические методы, беседы с коллегами и учащимися, их законными представителями, тестирование, наблюдение).

Начало работы над опытом – сентябрь 2018 года,

обобщение опыта, подведение итогов – май 2019 год.

**Описание технологии опыта**

Практика показывает, что  с развитием компьютерных технологий и современной техники жизнь становится проще, нужно меньше двигаться и даже меньше думать, ведь почти все за тебя сделает машина или компьютер и это противоречит повышению двигательной активности у учащихся.

Это противоречие позволило сформулировать проблему: как с помощью игрового метода можно повысить эмоциональность занятий, и следовательно двигательную активность учащихся?

Таким образом, основной идеей опыта является показать, как посредством игрового метода можно развивать у учащихся физические качества.

Существует множество определений понятию игра. По мнению Г.К.Селевко: «Игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением».

Исследования русского психолога П.Ф. Коптерева являются более актуальными на сегодняшний день. Он писал, что в обучении ребёнку очень важно уметь сосредоточивать своё внимание на различных предметах. «Этому великому искусству учит игра. Для достижения этой цели нужно, чтобы учение не явилось чем-то чрезвычайно сухим и отталкивающим по существу и по форме». Раскрывая значение игры в этот особо значимый период жизни человека, наш великий соотечественник, психолог Л.С. Выготский писал: «В игре ребёнок всегда выше своего среднего возраста, выше своего обычного повседневного поведения; он в игре как бы на голову выше самого себя» [4, с.156].

Я считаю, что именно игровой метод способствует совершенствованию физических качеств в условиях игры, для которого характерны свои правила и свой арсенал технико-тактических приемов и ситуаций. Благодаря игровому методу повышается эмоциональность занятий. Игровая деятельность требует от учащихся проявление инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности.

Работая педагогом дополнительного образования, пришла к выводу, что деятельность играющих подчиненная правилам игры, которые регламентируют их, поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются прежде всего содержанием игры. Разность в отношениях разрешает выделить две основных группы - некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр.

Некомандные игры можно поделить на игры с ведущими и без ведущих.

Так же командные игры делятся на два основных вида:

- игры с одновременным участием всех играющих;

- игры с поочередным участием (эстафеты).

Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними.

Классификация игр основывается на их делении по подвижным действиям.

- имитационные (с подражательными действиями);

- с перебежками;

- с преодолением препятствий;

- с мячом, палками и вторыми предметами;

- с сопротивлением;

- с ориентированием (по слуховым и зрительным сигналам) [4, с.12].

Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой группы характерные свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Основными компонентами моего опыта являются:

- учебные занятия с использованием игрового метода;

- подвижные игры;

- педагогическое тестирование .

Во время проведения учебных занятий я столкнулась с множеством вопросов:

- Понять сущность подвижной игры?

- Какое место занимают подвижные игры на занятии?

- Как использовать игровой метод для совершенствования физических качеств?

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей школьного возраста. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Например, для того чтобы увернуться от «ловушки», надо проявить ловкость, а спасаясь от нее, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, школьники могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, что приводит к развитию выносливости.

Практика показывает, что игровой метод можно применять на разных этапах учебных занятий: на этапе обучения, развития, совершенствования физических качеств. Использование игрового метода оправдано только тогда, когда он тесно связан с задачами учебных занятий.

В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учащихся игровой метод может быть включен во все части учебного занятия.

Например, в подготовительной части - игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников.

В основной части - применять игровые задания с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Заключительная часть – подвижные игры с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с добрым расположением духа.

Для меня важно, чтобы игровой метод, который я использую в образовательном процессе, был эффективным. Поэтому необходимо чтобы:

- игры соответствовали типовой программе;

- игровые задания были не слишком легкими, но и не слишком сложными;

- количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки и т.д.);

- игра соответствовала возрастным особенностям учащихся;

- игры были разнообразными;

- в игре участвовала вся группа.

При отборе игры я планирую, её место в структуре учебного занятия, определяю форму проведения, готовлю необходимый инвентарь, который служит источником совершенствования физических качеств.

Подбирая игровые средства учитываю задачи занятия.

Так, например, обучая беговым упражнениям применяю игровые упражнения, в состав которых входят разные виды бега, в том числе с предметами и без них: быстрый старт, ускорение, преследование, поворот в движении и на месте, увертывания от партнёра, упражнения на силу ног и прыгучесть.

Когда провожу обучение метаниям в занятие включаю игровые упражнения, в состав которых входят прыжки и броски, перебрасывание разных мячей и метательных снарядов. Выполняем такие упражнения из различных и.п.: из-за головы, снизу, сбоку, с места, в прыжке, на дальность в цель.

Когда провожу обучение прыжкам, применяю разные прыжковые упражнения, а также ходьбу на время в приседе и на корточках, прыжки через барьеры, прыжки по квадратам, в сторону, вверх, назад, а также бег широким шагом и поочередно на правой и левой ноге [3, с.13-14].

Для развития быстроты учащихся, на занятиях по легкой атлетике применяю следующие игровые упражнения:

а) Бег с мячом;

б) Бег по прямой с ускорением и остановками;

в) «Быстро по местам»;

г) «День и ночь»;

д) Комбинированная эстафета;

е) «Третий лишний» и др.

Для развития координации учащихся на занятиях по легкой атлетике применяю следующие игровые упражнения:

а) «Бег по прямой дорожке с зигзагами»

б) «Бег на встречу с остановкой»

в) «Мяч в корзину»

г) «Гонка мячей по кругу»

д) «Охотники и утки»

е) «Метание в подвижную цель»

ж) «Отталкивание и приземление в зонах» и др.

Для развития силы и равновесия (координации) применяю игры:

1) «Кто дальше на одной ноге?»

2) «Скачки лягушек»

3) «Пятнашки»

4) «Сдвинуть с места»

5) «Остаться в круге»

6) «Наездники»

7) «Какая команда прыгнет дальше»

8) «Чехарда»

9) «Перетягивание одной рукой»

10) «Тачка» и др.

Исследование проводилось на базе ГУО «Гимназии г. Наровли». В исследовании с 2018 года по 2019 год принимали участие 12 учащихся четвёртого года обучения. Проверка физической подготовленности учащихся по указанным тестам организовывалась в учебном году дважды: сентябрь (предварительный контроль) и май (итоговый контроль).

Учащимся были представлено 6 тестовых заданий:

|  |
| --- |
| **Тестовые упражнения** |
| **Мальчики** |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) |
| Подтягивание на перекладине (раз)или сгиб. и разг. рук в упоре лежа (раз) |
| Бег 30 м (с) |
| Челночный бег 4 × 9 м (с) |
| Прыжок в длину с места (см) |
| Бег 1000 м (мин, с) |
| **Девочки** |
| Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см) |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) |
| Бег 30 м (с) |
| Челночный бег 4 × 9 м (с) |
| Прыжок в длину с места (см) |
| Бег 1000 м (мин, с) |

Темп прироста показателей уровня развития физических качеств каждого учащегося, и всей группы в целом, был рассчитан с использованием среднестатистического расчета по формуле:

Среднестатистический расчет **М** **=**

**V**– сумма результатов; **N** – количество участников

**M** – среднестатистический прирост показателей [3, с.17]

После завершения педагогического тестирования полученные результаты были обработаны и занесены в таблицы (Таблица 1.2.).

**Результативность**

Таким образом, на занятиях по легкой атлетике целесообразно применять игровые упражнения при обучении бегу, прыжкам и метаниям.

Анализируя результативность использования игрового метода на учебных занятиях как средства совершенствования физических качеств, постоянное наблюдение за учащимися в ходе занятий подтверждают правоту предположения о том, что использование игрового метода в образовательном процессе будет способствовать эффективности двигательной активности на учебных занятиях по лёгкой атлетике.

Результаты тестирования учащихся уровня двигательной активности представлены в таблице 1. и 2.

- Тестовые упражнения на гибкость увеличились у девочек на 1.7 см., у мальчиков на 1.1 см.

- Скоростно- силовые качества увеличились, по результатам бега на 30 м , (1000 м), челночного бега общие показатели быстроты увеличились у девочек на 2,8% (0,1%), 0,2% и у мальчиков на 3,8% (0,3%), без изменений.

- Средние показатели силовой выносливости у девочек увеличились на 3 сгибания туловища у мальчиков на 4 подтягивания;

- По тесту «Прыжок в длину с места» средние показатели изменились и наблюдалось увеличение у девочек на 2 см, у мальчиков на 5 см.

В результате проведённой работы можно сделать следующие выводы:

1. Опыт показывает эффективность игрового метода на занятиях по лёгкой атлетике для совершенствования физических качеств.
2. Разработанные тестовые упражнения при применении игрового метода способствуют у учащихся повышению двигательной активности.
3. Использование игрового метода способствует снижению монотонности занятий по лёгкой атлетике, и повышению заинтересованности учащихся к посещению объединения по интересам .

В дальнейшем планирую рассмотреть результативность данного опыта совместно с соревновательным методом.

**Список литературы:**

1. Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю ,Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, –Минск, 2017. – С. 87-99.

2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – С.192.

3. Смотрицкий А.Л. Теория и методика физ. культуры. Словарь-справочник / А.Л. Смотрицкий. – Минск: РИВШ, 2009 – С. 172-173.

4. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор NordicWalking» /сост. : А.В. Волков, – Санкт-Петербург: 2010. – С. 9-10.

5. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. Учебные программы для ДЮСШ и СДЮШОР по видам спорта.

6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта».

7. Кодекс об образовании Республики Беларусь.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 280-281.

9. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – М., Советский спорт, 2007. Эйдер Е., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению. – Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. – С. 291-292.

Приложение 1

**Таблица 1. Динамика результатов тестирования**

**учащихся четвёртого года обучения в начале учебного года.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п  № | ФИО учащегося |  | | Тестовые упражнения | |  | |
| Наклон вперёд  (см) | Подтяг/  Подни-  мание  (раз) | Бег  30 м  (с) | Челн.  бег  (с) | Прыжок в длину с места  (см) | Бег  1000  (мин,с) |
| 1 | Анищенко  Елизавета | 12 | 52 | 5,5 | 10,6 | 178 | 4,48 |
| 2 | Июдина  Дарья | 14 | 55 | 5,4 | 10,5 | 180 | 4,59 |
| 3 | Кулаженко Анастасия | 11 | 54 | 5,6 | 10,8 | 174 | 5,09 |
| 4. | Лойко Ирина | 12 | 49 | 5,5 | 10,5 | 170 | 4,55 |
| 5 | Салахов Эльдар | 6 | 28 | 5,3 | 9,8 | 210 | 4,10 |
| 6 | Славинский Кирилл | 5 | 25 | 5,8 | 9,9 | 195 | 4,15 |
| 7 | Свиридова Дарья | 7 | 29 | 6,2 | 11,1 | 165 | 5,20 |
| 8 | Тертычный Кирилл | -2 | 14 | 6,0 | 10,1 | 175 | 4,22 |
| 9 | Тугай Дмитрий | 1 | 17 | 5,8 | 10,1 | 180 | 4,50 |
| 10 | Цапко Дарья | 14 | 52 | 5,6 | 10,3 | 180 | 4,59 |
| 11 | Цалко Кирилл | 8 | 23 | 5,1 | 9,8 | 180 | 4,20 |
| 12 | Шутёмов Анатолий | 9 | 30 | 5,0 | 9,6 | 215 | 3,56 |

Приложение 2

**Таблица 2. Динамика результатов тестирования**

**учащихся четвёртого года обучения в конце учебного года.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п  № | ФИО учащегося |  | | Тестовые упражнения | |  | |
| Наклон вперёд  (см) | Подтяг/  Подни-  мание  (раз) | Бег  30 м  (с) | Челн.  бег  (с) | Прыжок в длину с места  (см) | Бег  1000  (мин,с) |
| 1 | Анищенко  Елизавета | 14 | 55 | 5,3 | 10,3 | 178 | 4,37 |
| 2 | Июдина  Дарья | 15 | 57 | 5,2 | 10,2 | 183 | 4,36 |
| 3 | Кулаженко Анастасия | 14 | 55 | 5,4 | 10,5 | 169 | 4,48 |
| 4. | Лойко Ирина | 13 | 51 | 5,3 | 10,3 | 174 | 4,49 |
| 5 | Салахов Эльдар | 5 | 30 | 5,1 | 9,6 | 210 | 4,09 |
| 6 | Славинский Кирилл | 6 | 28 | 5,2 | 9,8 | 185 | 4,20 |
| 7 | Свиридова Дарья | 10 | 36 | 6,0 | 11,4 | 164 | 5,29 |
| 8 | Тертычный Кирилл | 2 | 21 | 5,5 | 10,4 | 170 | 4,20 |
| 9 | Тугай Дмитрий | 6 | 23 | 5,5 | 10,4 | 174 | 4,43 |
| 10 | Цапко Дарья | 14 | 54 | 5,3 | 10,2 | 178 | 4,48 |
| 11 | Цалко Кирилл | 9 | 28 | 5,0 | 9,6 | 195 | 4,09 |
| 12 | Шутёмов Анатолий | 9 | 30 | 4,8 | 9,3 | 220 | 3,57 |

Приложение 3

После завершения педагогического тестирования полученные результаты были обработаны и занесены в таблицы (Таблица 1,2,). Анализ итоговых данных позволил выявить следующее.

Таблица 3 – Средние показатели результатов тестирования учащихся

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итоги |  | | Тестовые упражнения | |  | |
| Наклон вперёд  (см) | Подтяги-вание /  Подни-  мание  (раз) | Бег  30 м  (с) | Челн.  бег  (с) | Прыжок в длину с места  (см) | Бег  1000  (мин,с) |
| Исходные данные  девочки | 11,6 | 48 | 5,6 | 10,6 | 173 | 4,75 |
| Заключительные данные  девочки | 13,3 | 51 | 5,4 | 10,4 | 175 | 4,57 |
| Исходные  данные  мальчики | 4,9 | 22 | 5,5 | 9,8 | 187 | 4,12 |
| Заключительные  данные  мальчики | 3,8 | 26 | 5,1 | 9,8 | 192 | 4.09 |

Приложение 4

**План-конспект учебного занятия по легкой атлетике для 4-го года обучения**

**Задачи занятия:**

1. Совершенствование техники бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.

2. Развивать быстроту реакции на сигнал, скоростно- силовые качества мышц ног, координацию движений.

3. Содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма, внимательности и волевых качеств.

**Продолжительность занятия:** 90 мин.

**Место проведения**: спорт. зал.

**Инвентарь:** свисток, 4 конуса,6 фишек, 2 гимнастических мата, 2 мячика теннисных, 2 ракетки, 4 мяча (1 кг.), 2 баскетбольных мяча, 2 волейбольных.

**Дата проведения:** 24.02.2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания (ОМУ)** |
| **Подготовительная часть** | **30 мин** | |
| 1. **Построение** 2. **Приветствие, сообщение задач занятия** 3. **Определить физическую готовность занимающихся** 4. **Разминка в ходьбе на осанку:**   1.«И.п. – руки вверх, на носках, марш!»  2.«И.п. – руки за голову , на пятках, марш!»  3.«И.п. – руки вдоль туловища, круговые вращения руками вперёд на каждый шаг, марш!»  4.«И.п. – руки вдоль туловища, круговые вращения руками назад, марш!»  5. «И.п. – руки на пояс, наклон на каждый шаг»  6. «И.п. – руки на пояс, пружинистые выпады в шаге»   1. **Бег «Смена лидера»**   **6.СБУ:**  1.Бег с захлестыванием голени  2. Бег с высоким подниманием бедра  3. Темповые прыжки в шаге  4. Темповые подскоки вверх с продвижением вперед  5. Прыжки в приседе с продвижением  6.Бег на прямых ногах  7.Бег спиной | **2 мин.**  **1 мин.**  **1 мин.**  **5 мин.**  1,5 круга  1,5 круга  1,5 круга  1,5 круга  1,5 круга  1,5 круга  **6 мин.**  **5 мин.**  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза | Построение по команде:  «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Смирно!»; «Вольно!».  Направо - раз-два!»; «В обход налево – шагом марш!»  Измерение ЧСС за 15 сек.  Дистанция 2 шага.  Спина прямая, тянемся вверх. Подбородок прямо, взгляд вперед.  Больше амплитуда, взгляд вперед.  Спина прямая, взгляд вперед.  Касаться руками пола.  Угол 90 градусов - толчковая нога, маховая прямая, спина прямая, не торопясь тянуть мышцы.  *«Бегом, марш!»,* темп ниже среднего, бежать без напряжения и свободно. По сигналу и названию порядкового номера, учащийся выполняет ускорение.  Голень захлёстывать так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.  Бедро поднимаем до уровня параллельности пола.  Делать прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносить как можно выше.  Смотрим вперёд. Соблюдаем дистанцию.  Низкий присед, руки произвольно.  Соблюдаем интервал.  Бег на носках с прямыми ногами. Толчковая нога , прямая выносится вперед и приземляется на носок, следующая нога начинает движение уже с носка. Ноги обязательно прямые, наклон назад.  Смотрим через левое плечо.Соблюдаем дистанцию.  *« Шагом, марш!», «Восстанавливаем дыхание!»* Руки снизу свободны. |
| 1. **ОРУ (Круговой метод):**   **1.** И.п. Упор лежа, руки на пол. (Отжимания)-мальчики. И.п. лежа на гимнастическом мате сгибание разгибание туловища из упора лежа. (Пресс)- девочки.  **2.** И.п. ноги на ширину плеч. Набивной мяч в руках в низу. Приседания  **3.** Наклоны вперёд. И.п. Ноги на ширине плеч, руки внизу.  В быстром темпе наклонится вперёд до горизонтального положения, руки прямые вверх.  **4.** Прыжки через гимнастическую скамейку.  И.п. Хват скамейки двумя руками. Приземление на 2 ногах.  **5.** Поднимание набивного мяча сидя.  И.п. Сед ноги врозь, в руках набивной мяч.  Поднять набивной мяч вверх затем опустить его с другой стороны, прямо.  **6.** И.п. Ноги на ширине плеч, руки в замок-вверх. Наклоны в стороны.  **7.** Упругие покачивания со сменой ног.  И.п. Широкий выпад вперед**.**  Упругие покачивания со сменой положения ног**.**  8.И.п. Вис на прямых руках, сгибание разгибание ног.  9.Бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра.  10. Прыжки на скакалке.  **Перестроение в одну колонну.** | **10 мин.**  1мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин | Спина прямая, смотрим вперед.  Сгибание и разгибание туловища касаясь .  Спина прямая.  Во время наклона спина прямая, смотреть вперёд.  Движение активнее, смотрим прямо, руки прямые.  Вращение активнее.  Спина прямая. Смотрим вперед.  Руки произвольно.. Глубже выпад.  Руки прямые. Смотрим вперед.  Туловище под углом 50. Пятка не касается опоры. Полное разгибание опорной ноги.  Пятка не касается опоры. |
| **Основная часть**  **1.**Совершенствование техники бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции:  **1.1**. Рассказ с демонстрацией слайдов.  **1.2**. **Стартовый разгон** - ускорение 8-10 м  из различных и. п.:  **1.3.«Челночный бег»** И.п.- Положение высокого старта. Челночный бег с ускорением на 10 – метровом участке.  **1.4.Бег из различных стартовых положений:**  И.п. Сидя лицом к направлению движения.  И.п. Сидя спиной к направлению движения.  И.п. Упор лежа к направлению движения.  **1.5. Догнать партнёра стартующего впереди:**  И.п. Положение высокого старта.  **1.6.** **С отягощением партнёра.**  И.п. Положение высоко старта.  **Перестроение в шеренгу.**  **9. Учебная эстафета «Вызов номеров»**  Перестроиться в две колонны.  **Правила:** Педагог называет какой**-**либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание.  Варианты задания:  а) различные и.п. и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди;  б) различные способы передвижения;  в) выполнение дополнительных упражнений на дистанции: перенос мячей, броски в цель.  **10. Подвижная игра**  **«Перекати поле»**  **Правила:** Группа делится на команды (по 2 человека). На расстоянии 3-6м. мяч. У каждого ребенка мяч (различной величины).По сигналу учащийся бросает мяч в центральный, выполнить броски, чтобы как можно быстрее мяч оказался на противоположной площадке соперников. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание. | **53 мин**  4 мин  4-5 раза  3-4 раза  5-6 раза  5-6 раза  5-6 раза  5-6 раза  5-6 раза  5-6 раза  5-6 раза  **10 мин.**  **10мин.** | Применение ИКТ  Смотреть вперед.  Следить за правильным выполнением.  Быстрое поднимание и бег.  Быстрое поднимание и бег.  Быстрое поднимание и бег.  Догнать партнера стартующего  впереди на 2-3 метра.  Оказывать сопротивление на протяжении 4-6 метров.  Для более частого вызова участников лучше формировать большее количество команд с меньшим числом игроков.  Для смены соперника после каждого круга соревнований следует в командах менять порядковые номера.  Игра продолжается до 3-х очков. |
| **Заключительная часть** | **(7 мин)** |  |
| **12.Построение**  **13.Игра на внимание «3-13-33»**  **14.Определить физическую готовность занимающихся**  **15.Подведение итогов.**  **16.Организационный выход.** | **2 мин.**  **2 мин.**  **1 мин.**  **2 мин.** | *«В одну шеренгу становись!»*- педагог вытянутой рукой показывает направление.  На счет «3» - высокий старт;  «13» - прыжок;  «33» - руки , вперед, хлопок. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.  Измерение ЧСС за 15 сек.  Педагог интересуется, понравился ли занятие, что нового узнали, что получилось больше всего? |

** **

** **

** **

** **