

***«Легкая атлетика» в школьной  
программе по физической культуре***

***Прокопьева Е.В. учитель  
физической культуры МБОУ  
«СОШ №1» г. Алдан.***

# Методические принципы обучения

## Педагогические правила сознательности и активности:

1. Ставить конкретные задачи;
2. Указывать средства для их решения;
3. Добиваться понимания своих действий;
4. Приучаться к самостоятельности в действиях;
5. Учить правильно оценивать выполненное;
6. Привлекать в качестве помощников в обучении отдельным элементам групповодов и судей.

# **Педагогические правила наглядности:**

- 1. Правильный показ;**
- 2. Применение образных сравнений;**
- 3. Использование двигательного опыта;**
- 4. Выделение в упражнениях главной фазы и узловых элементов;**
- 5. Конкретизация действий через звуковые сигналы, зрительные ориентиры.**

# **Педагогические правила доступности и индивидуализации:**

- 1. Соблюдать и учитывать оптимальную меру доступности при обучении конкретному упражнению;**
- 2. От известного к неизвестному;**
- 3. От легкого к трудному;**
- 4. От освоенного к неосвоенному;**
- 5. Учитывать пол, возраст, состояние здоровья, уровень специальной физической подготовленности, степень развития двигательных качеств.**

## **Педагогические правила систематичности:**

- 1. От главного к второстепенному;**
- 2. От простого к сложному;**
- 3. Соблюдать преемственность и последовательность.**

## **Педагогические правила**

### **постепенного повышения требований:**

- 1. Следить за подготовленностью к нагрузке для занимающихся;**
- 2. Добиваться регулярности занятий;**
- 3. Оптимально чередовать нагрузку и отдых.**

# **Методические приемы обучения**

- 1. Создание условий выполнения упражнений;**
- 2. Раздельное и последовательное выполнение частей сложного упражнения;**
- 3. Выполнение упражнений в более трудных условиях;**
- 4. Выполнение упражнений в контрастных условиях.**

- 5. Использование зрительных и звуковых ориентиров;**
- 6. Временное выключение одного из анализаторов;**
- 7. Использование идеомоторного метода выполнения;**
- 8. Использование метода анализа выполненных действий;**
- 9. Использование метода последовательного переключения внимания.**



# **Анализ причин возникновения травм**

## **Организационные причины:**

- 1. Низкий уровень теоретической и практической подготовленности преподавателя;**
- 2. Низкий уровень материально-технического обеспечения учебного процесса;**
- 3. Неудовлетворительное состояние мест занятий;**
- 4. Неудовлетворительное состояние одежды и обуви занимающихся;**
- 5. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия;**
- 6. Чрезмерное количество занимающихся.**

# **Методические причины:**

- 1. Погрешности разминки или ее отсутствие;**
- 2. Нарушение принципов обучения;**
- 3. Форсирование физических нагрузок;**
- 4. Несоблюдение правил техники безопасности;**
- 5. Отсутствие страховки и самостраховки;**
- 6. Недостатки физической подготовленности;**
- 7. Недостатки врачебного контроля;**
- 8. Дисциплинарные нарушения.**

# **Меры предупреждения травматизма**

- 1. Владеть навыками самостраховки;**
- 2. Не выполнять резких тормозящих усилий;**
- 3. В случае падения сгруппироваться и не пытаться удержаться на ногах;**
- 4. При приземлении в яму с песком ноги слегка согнуть в коленных суставах;**
- 5. Не допускать встречных метаний;**
- 6. При приземлении в прыжке способом фосбери-флоп колени разводить на ширину плеч.**

***Спасибо за  
внимание!***