

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Методическая разработка раздела программы
по теме:
«Развитие быстроты на занятиях легкой атлетикой
в 6 классах»

Выполнила учитель физкультуры
Пермякова Ю.В.

г. Дзержинск
2013 год



Пояснительная записка

Актуальность

Легкая атлетика- массовый вид спорта, куда входят ходьба и бег на различные дистанции, прыжки в длину и в высоту, метание диска, копья, молота, гранаты, а также многоборья. Занятия способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость объясняются общедоступностью и большим разнообразием упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года в естественных условиях.

Одним из важных вопросов теории и практики физической культуры является развитие физических качеств. И так как быстрота проявляется практически во всех двигательных действиях, то оно занимает приоритетное место. Быстрота как физическое качество проявляется не только на легкой атлетике, но и в спортивных играх, гимнастике, лыжной подготовке.

Известно, что в сенситивные периоды специфически направленные воздействия вызывают стойкие функциональные сдвиги в организме, что создает благоприятные условия для целенаправленного повышения уровня развития физических качеств. Благоприятные предпосылки для развития быстроты имеются в младшем школьном возрасте, а второй скачок прироста в 12-13 лет. Попытки развития скоростных способностей в зрелые годы сложны и малоэффективны.

И поэтому актуальным является развитие физического качества быстроты в 6 классах.



Цели и задачи раздела легкая атлетика

- **Целью** данного раздела является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
- **Задачи:**
 - 1) развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
 - 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - 3) освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - 4) освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Цель и задачи:

Цель: формирование физического качества быстрота.

Задачи:

- 1.Разностороннее развитие скоростных способностей (быстроты реакции, частоты движений, скорости одиночного движения, быстроты целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков;
- 2.Развитие скоростных способностей при специализации в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры и др.);
- 3.Совершенствование скоростных способностей через воспитание скоростно-силовых способностей, совершенствование техники движений.

Возрастные критерии развития быстроты

Быстрота проходит через 2 периода прироста: 1-в 8-10 лет, 2-в 12-13.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

К 13-14 годам увеличивается угловая скорость движений в суставах. Показатели частоты движений достигают максимума к 14 годам, но только в движениях, выполняемых без отягощений. В движениях же с определенным сопротивлением, например при беге, требующем мобилизации мышечных усилий максимальный уровень скоростных возможностей достигается несколько позже. Отсюда следует, что в таких видах, как бег, передвижения на лыжах, скорость движений можно развивать вплоть до 16-18 лет и даже позже.

В возрасте 14-15 лет совершенствовать быстроту движений необходимо сочетать с развитием подвижности в суставах, ловкости, общей выносливости, развивать мышечную силу и скоростно-силовые качества.

В возрасте 15-17 лет темп бега может даже несколько снижаться, скорость преодоления дистанции может расти только за счет увеличения силы ног и длины шагов.

Ожидаемые результаты освоения раздела программы

Учащийся должен

Знать	Уметь	Демонстрировать
<ol style="list-style-type: none">1. Влияние легкоатлетических упражнения на укрепление здоровья и основные системы организма.2. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.3. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений4. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<ol style="list-style-type: none">1. Технически правильно осуществлять двигательных действия из раздела легкой атлетики, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.2. Проводить самостоятельные занятия по развитию скоростных способностей.3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.4. Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения.	<ol style="list-style-type: none">1. Бег на месте за 10 сек., кол-во раз2. Бег на скорость 30 м3. Бег на результат 60 м

БЫСТРОТА – ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА СОВЕРШАТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ В МИНИМАЛЬНЫЙ ДЛЯ ДАННЫХ УСЛОВИЙ ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЧАСТОТОЙ И ИМПУЛЬСИВНОСТЬЮ.

формы проявления
быстроты

Время
двигательной
реакции

Скорость
одионого
движения
(скорость каждого
шага при беге)

Частота движений
(бег по дистанции)

Простой
(быстро начать бег
по
команде или
сигналу)

Сложной
(действия вратаря)

Факторы, влияющие на проявления быстроты

- 1) состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата человека;
- 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции;
- 3) силы мышц;
- 4) способности мышц особенности развития переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- 5) энергетических запасов в мышце;
- 6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах;
- 7) способности к координации движений при скоростной работе;
- 8) биологического ритма жизнедеятельности организма;
- 9) возраста и пола;
- 10) скоростных природных способностей человека.

Методы развития быстроты

Игровой метод

(выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах)

Соревновательный

(выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований)

Повторный метод

(выполнение упражнений с почти предельной или максимальной скоростью)
Задание в ответ на сигнал
и
на быстроту движений.

Сопряженный метод

(например, перемещения с
с
отягощением)

Метод круговой тренировки

(упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц)

старшем школьном возрасте

Быстрота на уроках развивается как в ходе овладения учебным материалом, так и путем дополнительных упражнений. При распределении программного материала 1 четверть отводится на разделы легкой атлетики и спортивных игр, где сам материал служит средством развития быстроты.

Во 2 четверти изучаются материалы из раздела гимнастики, имеющую силовую направленность, что косвенно способствует росту скоростных возможностей. Здесь включаются в урок игры и эстафеты, серии упражнений скоростно-силового характера типа выпрыгиваний (с отягощением и без них), упражнения со скакалкой и др.

В 3 четверти на уроках лыжной подготовки скоростные качества развиваются в меньшей степени. Этот пробел восполнит бег на коньках, хоккей.

4 четверть включает материалы спортивных игр и легкой атлетики, что способствует проявлению и росту скоростных возможностей. Большим резервом могут служить самостоятельные занятия физическими упражнениями и играми.

Среди упражнений большое значение имеют подвижные и спортивные игры. Другие менее эмоциональны, поэтому скоростные беговые упражнения, упражнения избирательного воздействия для повышения скорости движений отдельных частей тела (бросковые, ударные) желательно проводить соревновательным методом.

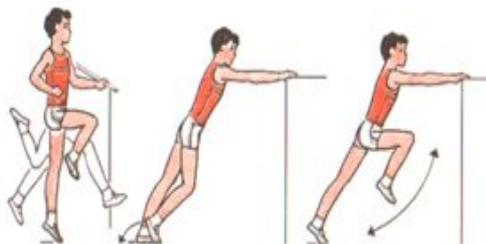
Широко применяется метод круговой тренировки.

Средства воспитания быстроты



Для повышения темпа движений:

- ОРУ и специализированные упражнения под музыку, звуковые сигналы учителя в заданном темпе и с постепенным его увеличением в условиях соревнований;
- Как можно больше движений за 5, 10, 15 с (хлопки над головой, вращение рук, число шагов при беге, прыжки со скакалкой, приседания, подскоки на месте);
- Бег на короткие отрезки (10-80 м) с максимальной скоростью: обычный бег, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами, скрестным шагом;
- Броски набивных мячей, гранаты мячей в цель на заданное время;
- Бег на месте, прыжки через предметы, скакалку, увеличивая темп;
- Быстрая передача и переброска мячей в шеренгах, колоннах;
- Стартовые ускорения, ускорения с хода;
- Броски мячом в стену и ловля после отскока, убыстряя темп (стоя, сидя).



Средства воспитания быстроты

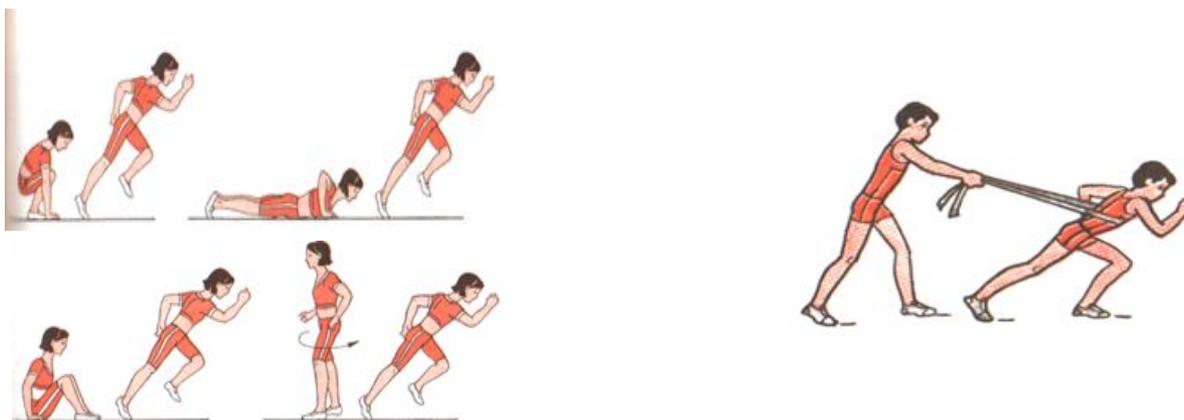


Для повышения быстроты отдельных движений:

- В прыжке вверх хлопки впереди и за спиной, двойное касание ногой о ногу;
- В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить обратно;
- Имитировать удары бокса;
- Бросить мяч вверх, повернуться кругом и более и поймать его;

Для повышения быстроты реакции на стартовую команду:

- Выполнение заданий по сигналу в ходьбе, беге;
- Упражнения со старта на скорость по сигналу старта (высокого, низкого);
- Выполнение ОРУ с предметами и без по сигналу;
- Старты из различных положений и пробежка до 10-20 м.



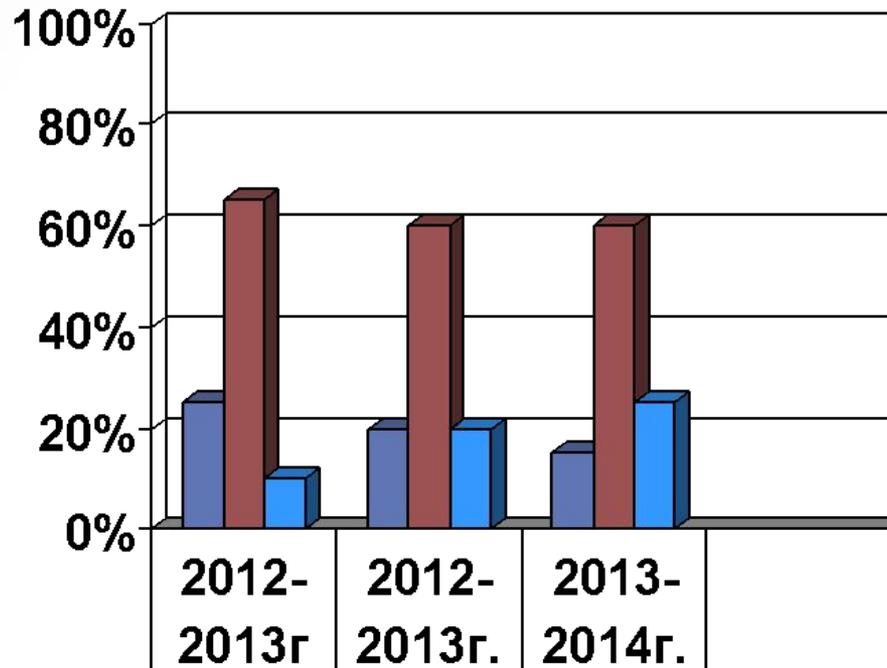
Формы организации деятельности



- 1) Урок физической культуры, где создаются условия для решения всех задач физического воспитания, определяют содержание других форм.
- 2) Внеурочные формы занятий:
 - спортивные часы в группах продленного дня, где закрепляются приобретенные З,У и Н по легкой атлетике. Они проводятся в свободной непринужденной обстановке и носят игровой характер. В основу положены усвоенные на уроках упражнения в беге, подвижные игры, элементы спортивных игр, эстафеты.
 - школьные соревнования открывают широкие возможности для повышения эмоционального тонуса и активности учащихся. В младшем школьном возрасте в виде «Веселых стартов», в старшем – соревнования по школьной программе (задания по совершенствованию скоростных качеств).
 - городские соревнования.
 - «День спорта» и «День здоровья»
 - Олимпиада по физической культуре.

Мониторинг учащихся 6 «б» класса

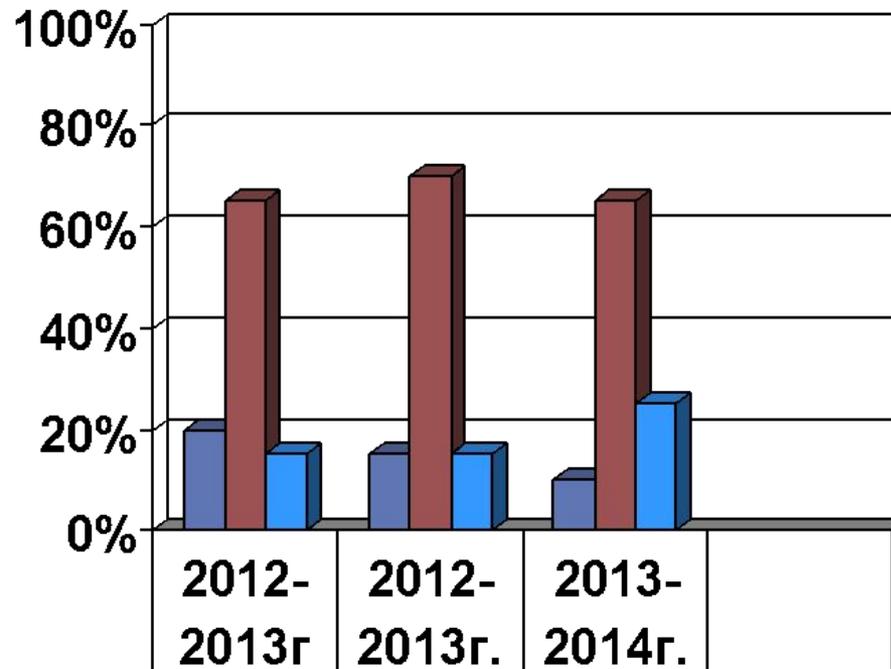
Бег 30 м



■ низкий у.	25%	20%	15%
■ средний у.	65%	60%	60%
■ высокий у.	10%	20%	25%

Мониторинг учащихся 6 «б» класса

Бег на месте за 10 сек.



■ низкий у.	20%	15%	10%
■ средний у.	65%	70%	65%
■ высокий у.	15%	15%	25%

Поурочное планирование

№ п/п	№ в теме	Название темы урока	Вид занятия	Основные задачи	Содержание курса	Оборудование, инвентарь
1	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	Вводный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить учащихся с теоритическим материалом по легкой атлетике 2. Провести инструктаж по технике безопасности 	Значение упражнений легкой атлетики в укреплении здоровья, правила техники безопасности	Мультимедийная презентация
2	2	Высокий старт, бег с ускорениями до 50 метров; прыжки в длину с разбега	комбинированный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику высокого старта, спринтерского бега, прыжка в длину с разбега. 2. Развивать физическое качество быстроту 	Упражнения для улучшения техники высокого старта, техники бега на короткие дистанции, специальные беговые упражнения, для повышения темпа движений и быстроту реакции, эстафеты	Стойки, секундомер, скакалки, мячи, рулетка, грабли

Поурочное планирование

№ п/п	№ в теме	Название темы урока	Вид занятия	Основные задачи	Содержание курса	Оборудование, инвентарь
3	3	Бег 30 метров; прыжки в длину с разбега	комбинированный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику спринтерского бега, прыжка в длину с места. 2. Развивать скоростные способности 	Специальные беговые и прыжковые упражнения, на быстроту реакции, на развитие быстроты отдельного движения, подвижные игры	Стойки, секундомер, скакалки, мячи, рулетка, грабли
4.	4	Спринтерский бег 60 метров; метание мяча на дальность	комбинированный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику спринтерского бега, метания мяча на дальность 2. Развивать быстроту реакции на стартовую команду 	Упражнения для техники спринтерского бега, старты из разных положений, упражнения на быстроту реакции, технику метания мяча на дальность, эстафеты	Стойки, секундомер, мячи для метания, рулетка, мячи

Поурочное планирование

№ п/п	№ в теме	Название темы урока	Вид занятия	Основные задачи	Содержание курса	Оборудование, инвентарь
5	5	Бег на средние дистанции 300 метров (девочки), 500 метров (мальчики); прыжки в длину с разбега	комбинированный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику бега на средние дистанции, прыжка в длину с места. 2. Развивать скоростную выносливость 	Упражнения для улучшения техники бега, специальные беговые и прыжковые упражнения, для развития темпа движения, эстафеты	Стойки, секундомер, скакалки, мячи, рулетка, грабли
6	6	Бег на средние дистанции 300 метров (девочки), 500 метров (мальчики); метание мяча на дальность	комбинированный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику бега на средние дистанции, метания мяча на дальность. 2. Развивать скоростную выносливость 	Упражнения для улучшения техники бега, специальные беговые упражнения, для развития темпа движения, подвижные игры	Стойки, секундомер, мячи для метания, рулетка, мячи

Поурочное планирование

№ п/п	№ в теме	Название темы урока	Вид занятия	Основные задачи	Содержание курса	Оборудование, инвентарь
7	7	Метание мяча на дальность	комбинированный	<ol style="list-style-type: none">1. Закреплять технику метания мяча на дальность2. Развивать координационные способности	Упражнения для закрепления техники метания мяча на дальность, развития быстроты реакции	Стойки, секундомер, скакалки, мячи, рулетка, мячи для метания
8	8	Высокий старт, бег по пересеченной местности 1000 метров	комбинированный	<ol style="list-style-type: none">1. Продолжать учить технике бега на длинные дистанции2. Развивать выносливость	Упражнения для улучшения техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения, подвижные игры	Стойки, секундомер, рулетка, мячи

Данный урок 2 (из 15) из раздела «Легкая атлетика» по теме «Высокий старт, бег с ускорениями до 50 метров; прыжки в длину с разбега»

Цель: формирование у детей физического качества быстрота.

Задачи:

1) образовательные:

- а) продолжать учить технике высокого старта;
- б) закреплять технику спринтерского бега;
- в) закреплять технику прыжка в длину с разбега.

2) оздоровительные:

- а) развивать координационные способности;
- б) развивать скоростные и скоростно-силовые способности;

3) воспитательные:

- а) воспитывать нравственные качества;
- б) воспитывать волевые качества.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивная площадка при школе

Оборудование и инвентарь: стойки, секундомер, скакалки, мячи, рулетка, грабли.

1. Организационный момент.....1 мин.
2. Целеполагание и мотивация.....1 мин.
3. Разминка: а) беговая.....5 мин.
 б) общеразвивающая.....8 мин.
4. Специальные беговые упражнения.....6 мин.
5. Беговые упражнения: а) по технике высокого старта.....3 мин.
 б) старты из различных исходных положений.....3 мин.
 в) бег в парах.....4 мин.
6. Прыжковые упражнения.....6 мин.
7. Эстафеты.....5 мин.
8. Подведение итогов, информация о домашнем задании.....3 мин.

Список литературы

- Айриянц А.Г. Легкая атлетика, М., Физкультура и спорт, 1976
- Аракелян Е.Е., Филин В.П., Коробов А.В., Левченко А.В. – Бег на короткие дистанции (спринт). – М.: 2002
- Бальсевич В.К. Проблемы физического воспитания младших школьников// Сов. Педагогика. 1983
- Барышников Ю.А., Богданов Г.П., Ионов Б.Д. – уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы.- М.: Просвещение, 1986
- Богданов Г.П.- Физическая культура в школе. Методика уроков в 1-3 классах.- М., «Просвещение», 1971
- Джон С. Гилбоди. – Гордон Пири. Бегай быстро и без травм.- М.: 1992
- Кузнецов В.В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития. «Теория и практика физической культуры», 1968
- Шиян Б.М., Ашмарин Б.А., Минаев Б.Н. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988