Кузьминых Дмитрий Владимирович, учитель физической культуры

МБОУ «Сорская СОШ №3 с УИОП», город Сорск, республика Хакасия

**Уроки легкой атлетики в 10–11-м классах**

Материал статьи рассказывает не только о том, чему и как учить старшеклассников на уроках легкой атлетики, но и с помощью каких упражнений можно развивать физические качества обучающихся.

В старших классах учителю следует расширить знания учащихся о самостоятельной разминке с тем, чтобы они могли сами проводить ее перед сдачей учебных нормативов по бегу (беговая разминка), прыжкам (прыжковая разминка) и метаниям (метательная разминка). Кроме того, будущие выпускники школы должны уметь методически грамотно проводить легкоатлетическую разминку с группой своих товарищей.

Основная дистанция для скоростного бега в 10–11-м классах – 100 м. Основные средства подготовки: повторный бег с низкого старта и с хода 3–5 раз по 20–40 м или 4–6 раз по 60 м для девушек и 4–6 раз по 20–40 м и не более 4 раз по 80 м для юношей.

Основное внимание уделяется технике низкого старта и стартового разгона. Учащиеся должны научиться выполнять эти элементы техники спринтерского бега правильно, легко, без закрепощенности движений, быстро увеличивать длину шагов в стартовом разгоне: юноши – весь стартовый разгон на передней части стопы, не опускаясь на пятку, девушкам разрешается при правильной постановке ноги на переднюю часть стопы в последующем опускаться на всю стопу. Сдаче учебных нормативов предшествует оценка техники, которую дают сами учащиеся во время бега на 50–60 м с низкого старта.

*Требования:*

– правильно выполнять все движения – от старта до финиша;

– не допускать закрепощенности в движениях;

– длина бегового шага должна быть не менее 150 см у девушек и 180 см у юношей;

– всю дистанцию юноши преодолевают на передней части стопы.

Основное средство подготовки – переменный бег с ускорением: 3–4 раза по 100 м для девушек и 4–6 раз по 100–150 м для юношей. После каждого отрезка учащиеся медленно пробегают около 150 м. Таким образом, бег идет непрерывно: немного быстрее на скоростных отрезках дистанции и медленнее – на восстановительных. При проведении повторного бега с заданной скоростью необходимо следить, чтобы учащиеся ставили ногу на переднюю часть стопы, полностью разгибали ее в колене и голеностопном суставе при отталкивании и бежали легко. Если бег становится напряженным, учащиеся садятся на ноги, т.е. не разгибают полностью ногу в момент отталкивания, – значит, они утомились. В этом случае нужно уменьшить количество повторений или скорость бега.

Юноши в 10-м классе должны уметь бежать 20 мин. в равномерном темпе, а девушки – не меньше 15 мин. В работе с юношами учитель усложняет задания. Это может быть бег по средне- и сильнопересеченной местности в чередовании с равнинными отрезками. В 11-м классе продолжительность равномерного бега увеличивается у юношей до 25 мин., у девушек – до 20 мин. Контрольная дистанция в беге на выносливость у юношей – 3000 м, у девушек – 2000 м.

В 10–11-м классах ученики совершенствуют элементы техники эстафетного бега: длина дистанции постепенно увеличивается до 100 м, а скорость приближается к максимальной.

*Для этого применяется следующая последовательность:*

1. Изучение техники эстафетного бега.

2. Изучение техники передачи эстафетной палочки вне зоны передачи:

– правой и левой руками на месте;

– то же с имитацией движений руками при беге на месте;

– то же при ходьбе и медленном беге.

3. Изучение техники старта бегуна, принимающего эстафету:

– с опорой на одну руку по прямой;

– то же на повороте перед выходом на прямую;

– то же на прямой при входе в поворот.

4. Изучение техники передачи эстафетной палочки при беге на короткие дистанции:

– по прямой;

– перед выходом из поворота;

– перед входом в поворот;

– в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков;

– то же с пробеганием всех этапов.

5. Совершенствование техники эстафетного бега:

– передача эстафеты в парах с ускорением 20–30 м;

– эстафета 4×25 м по прямой;

– то же по повороту;

– эстафета 4×50 м;

– эстафета 4×100 м.

*Типичные ошибки:*

– неправильное держание эстафетной палочки;

– неправильный прием эстафетной палочки;

– неправильная передача эстафетной палочки;

– передача палочки вне зоны передачи;

– отсутствие ускорения у принимающего эстафету.