

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения:
бег, прыжки, остановки, повороты

ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

✓ При обучении технике бега в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- бег лицом вперёд (обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами.

✓ В упражнениях и подвижных играх рекомендуется применять бег с изменением направления и скорости.

✓ При обучении технике прыжков в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

✓ При обучении технике остановок в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

✓ При обучении технике поворотов в стороны и поворотов назад в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

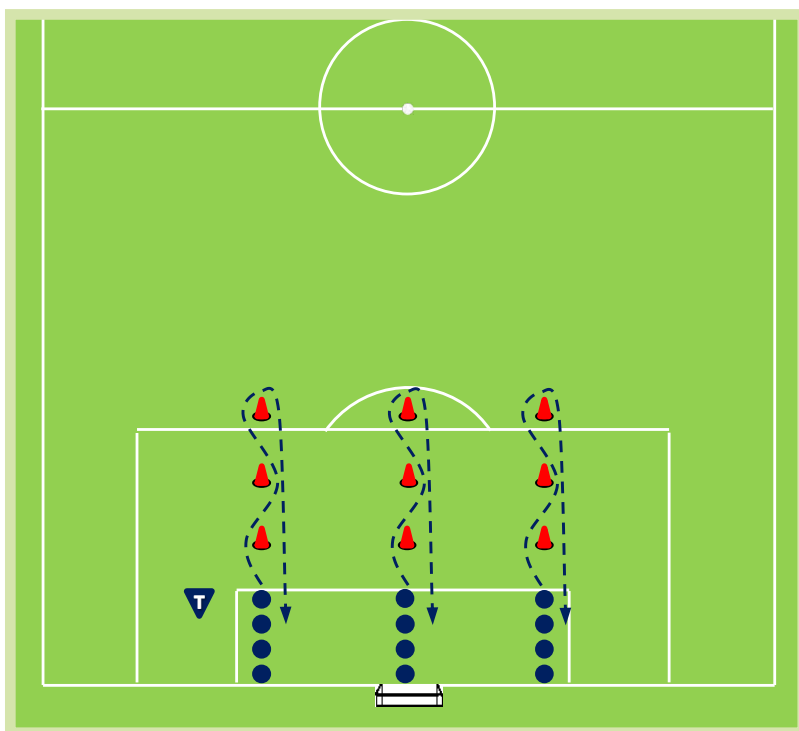
- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.



ЭСТАФЕТЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 команды по 4-6 игроков в каждой. Дистанция для эстафет – 10-15 м. 1-4 конуса на дистанции каждой команды.
- Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования.
- Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п.
- Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.



ЗАДАЧА:

- Опередить соперников и первыми закончить эстафету.
- Одержать наибольшее количество побед в эстафетах.
- Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ЭСТАФЕТЫ:

до полного прохождения
дистанции всеми
командами

КОЛИЧЕСТВО ЭСТАФЕТ:

в зависимости
от количества
способов
передвижения

**НО НЕ МЕНЕЕ
5**

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ЭСТАФЕТАМИ:

до полного
восстановления

**НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин**

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

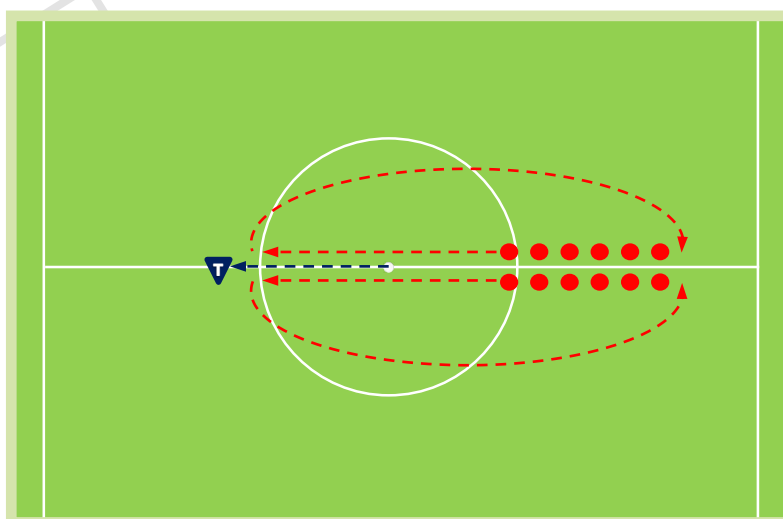
ИГРА «ЗЕРКАЛО»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-12 игроков в колонне по 2. Дистанция 15-20 м для выполнения упражнения.
- Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения.
- По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу.
- Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя в «зеркале»).
- После каждого повтора игроки меняются местами.
- Тренер оценивает выполнение упражнения у каждой пары, мотивируя игроков.
- Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:
 - бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу;
 - бег приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу;
 - бег скрестными шагами лицом друг к другу;
 - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов по часовой стрелке и против часовой;
 - стрелки боком друг к другу;
 - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п.

ЗАДАЧИ:

- Технически правильно выполнять перемещения.
- Соблюдать синхронность с партнером в движениях.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных
признаков утомления у
игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости
от количества
применяемых
способов
перемещений

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

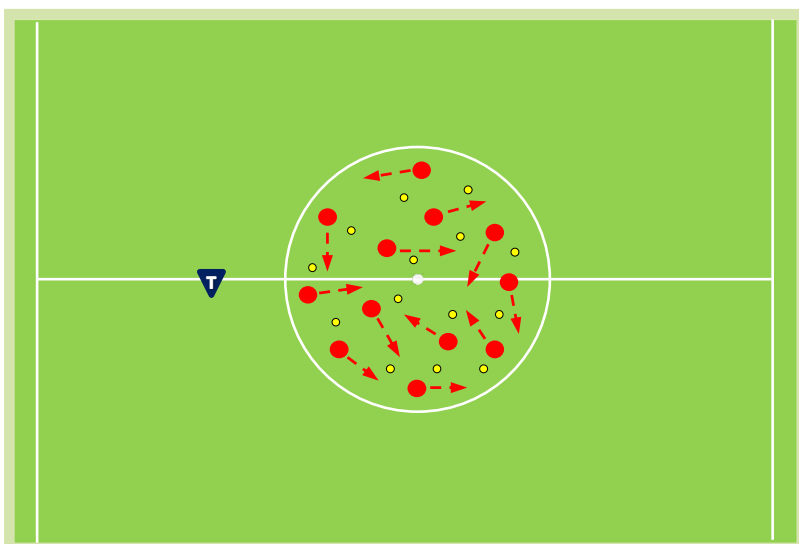
Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

ИГРА «МИННОЕ ПОЛЕ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-12 игроков внутри центрального круга. 10-15 фишек («мин») внутри круга в произвольном порядке.
- По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом внутри круга. Во время перемещений нужно избегать касаний других игроков и не наступать на фишки – «мины».
- Победителем игры считается тот, кто допустит наименьшее количество ошибок.
- Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;
 - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.



ЗАДАЧА:

- Технически правильно выполнять перемещения.
- Соблюдать синхронность с партнером в движениях

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных
признаков утомления у
игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости
от количества
применяемых
способов
перемещений

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

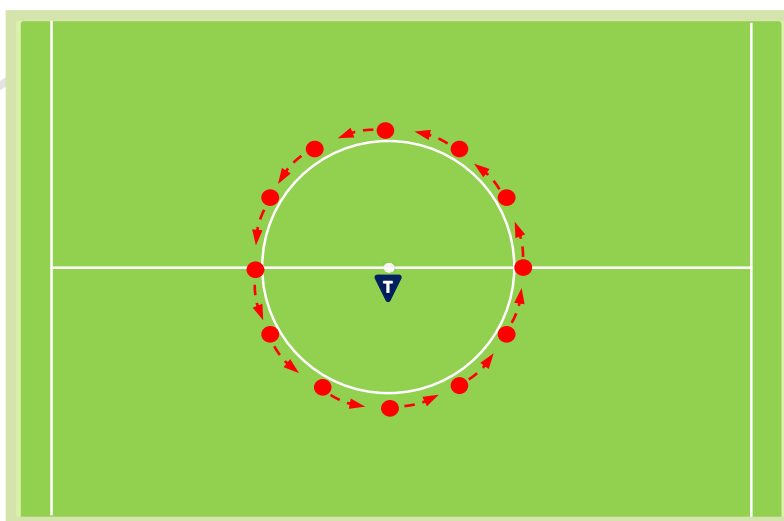
ИГРА «ПАРОВОЗИК»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков на окружности центрального круга. Тренер в центре круга.
- По сигналу тренера игроки начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой – изображают движение вагонов «паровозика».
- Тренер показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним.
- Применяются различные перемещения по часовой стрелке и против часовой стрелки, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов и т.п.
- По сигналу (свистку) тренера игроки должны остановиться (1 свисток) или изменить направление движения (2 свистка) на противоположное. Таким образом упражнение превращается в игру.

ЗАДАЧИ:

- Технически правильно выполнять перемещения.
- Соблюдать дистанцию между игроками.
- Быстро реагировать на команды тренера – останавливаться или изменять направления движения.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов перемещений

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

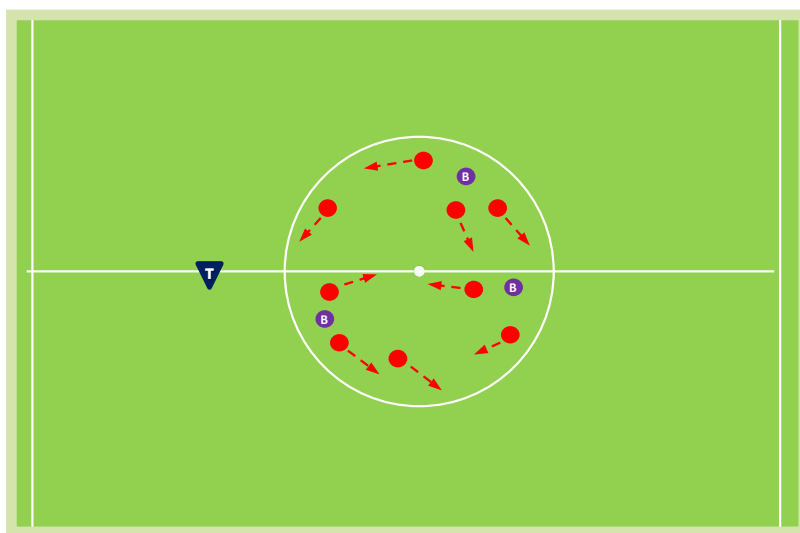
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «ДОМИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков внутри центрального круга. Из них 2-3 водящих.
- Тот, кого рукой осалят водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны.
- Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись рукой до его вытянутой руки.
- Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков.
- После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих.
- По указанию тренера применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;
 - прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.



ЗАДАЧА:

Водящие - осалить (коснуться) и «запереть в домики» всех убегающих игроков.

Убегающие – перемещаться указанным тренером способом, избегая водящих. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до победы водящих или до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества игроков (дать возможность всем побыть водящими)

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья