План дистанционного обучения учащихся ДО лёгкая атлетика

5-6 класс 15:00-15:30 (вторник, четверг)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата обучения | Учитель | Время обучения | сайт | ДО | Форма обратной связи |
| 7.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:00-15:30 | http://scfoton.ru/beg-500-metrov-normativ-taktika-sovety/ | Особенности бега на 500 метров  ОФП – прыжковые упражнения.  Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.  https://175g.ru/wiki/uploads/Practice/air-alert-3-leap-ups.jpg |  |
| 9.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:00-15:30 | <https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html>  https://yandex.ru/turbo?text=https  %3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-1000-metrov%2F | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.  Особенности бега на 1000-1200м |  |
| 14.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:00-15:30 |  | Места занятий, их оборудование и подготовка.  Легкая атлетика - совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.  Открытый стадион. В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным стадионом и полем. Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку, и препятствие с водой вынесено на специальный вираж. Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.  Закрытый стадион (манеж). Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещений - это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования ИААФ проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие).  Беговая дорожка - спортивное сооружение, предназначенное для проведения соревнований и тренировок по бегу и спортивной ходьбе в лёгкой атлетике. Легкоатлетическая беговая дорожка оборудуется, обычно на стадионах, на горизонтальном ровном месте. Края беговой дорожки снабжаются закруглёнными сверху бортиками, выступающими на высоту до 3 см. Покрытие дорожки должно обладать достаточной несущей способностью и высокими амортизационными свойствами, обеспечивать эффективное сцепление с обувью бегунов, иметь ровную износоустойчивую поверхность, сохранять свои свойства после сильного увлажнения. Длина круговой беговой дорожки - 400 м, а ее ширина - 7,32 м. Уклон поверхности беговой дорожки, как в направлении бега, так и в поперечном направлении не должен превышать 1:100. Круговая дорожка подразделяется на отдельные дорожки, ширина которых не менее 1,22 м. Эти отдельные дорожки обозначаются по всей длине пограничными линиями шириной 5 см, причем ширина линии справа по движению бегуна входит в ширину его дорожки. Во время международных соревнований круговая дорожка должна иметь не менее шести отдельных дорожек. Нумерация отдельных дорожек всегда проводится от внутренней к внешней дорожке. Старт и финиш размечаются линией шириной 5 см, нанесенной поперек дорожки. В тех случаях, когда бег проводится по общей дорожке, линия старта размечается таким образом, чтобы от любой точки стартовой линии до финиша всем бегунам предстояло пробежать одинаковое расстояние. Длина дистанции бега измеряется от внешнего края стартовой линии (наиболее удаленной от финиша) до внутреннего края линии финиша (ближайшей к линии старта). Кроме того, линия финиша обозначена двумя финишными стойками белого цвета.  Прыжок в длину с разбега.  Техника этого прыжка состоит из последовательно связанных между собой следующих элементов (фаз):  – разбег и подготовка к отталкиванию;  – отталкивание;  – полет;  – приземление.  https://www.ok-t.ru/studopediaru/baza13/488108476181.files/image016.jpg |  |
| 15.04 Снять на видео растяжку | | | | | |
| 16.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:00-15:30 |  | **Упражнения на развитие координации:**  Существуют такие виды координации, как:   1. **Межмышечная координация** – взаимодействие всех мышц, задействованных в движение, сюда входит: координационная согласованность [мышц-синергистов и антагонистов](https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/agonisty-antagonisty-i-sinergisty.html), сокращение соответствующих мышц в определенном порядке с достаточной интенсивностью. 2. **Внутримышечная координация** – это восприимчивость мышц к нервным импульсам, то есть отклик мышц на иннервацию.   **Координационные способности:**   * **Способность к быстрому реагированию. Ловкость** – это умение перестраивать двигательную активность под сложившуюся ситуацию и потребность. Например, расчет силы при ударе ракеткой или броске мяча. * **Равновесие и ритмическая способность**. Удержание баланса. * **Пространственное ориентирование** — этот вид подразумевает навык ориентирования во времени и пространстве. Например, при ловле теннисного мяча человек обязательно должен зрительно фиксировать предмет (мяч), приближающийся к нему для того, чтобы его поймать. При развитии «чувства времени» и «чувства пространства» он может поймать мяч «не глядя», то есть не фиксировать зрительное внимание на мяче. В очередной раз отличным примером будут элементы ловли или передачи мяча игроками в американском футболе, когда мяч передается посредством броска игроку, который не фокусирует взгляд на мяче, а концентрирует внимание и зрительный контакт, например, на защитнике противоборствующей команды. В американском футболе, хоккее, баскетболе и соккере такой вид координации – частое явление. Еще хорошим примером следует назвать настольный и большой теннис. |  |
| 21.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:00-15:30 |  | Спортивная ходьба  **Спортивная ходьба** — это дисциплина, которая входит в обязательную программу Олимпийских игр. Как и бег, она дает полноценную кардионагрузку на организм, способствует похудению, укрепляет здоровье. Если внимательно изучить технику выполнения спортивной ходьбы, станет понятно, что она совершенно не похожа на привычную. Есть ряд особенностей, которые и отличают ее от бега или прогулочного шага.  Техника выполнения упражнения.  Во время движения одна нога спортсмена всегда соприкасается с 1) поверхностью земли, причем это условие оговорено в правилах, и его нарушение во время соревнований, влечет дисквалификацию. Во время бега же, после толчка, обе ноги на короткий промежуток времени, как бы находятся в полете, не касаются пола.  2) Различается стартовое положение бегуна — в нашем варианте туловище держат прямо, а при беге разрешен низкий старт;  3) Меняется положение ног во время выполнения упражнения — в беге ноги сгибают в коленях, при спортивной ходьбе атлет должен наступать на прямую ногу;  4) Конечно же, различается скорость передвижения — профессиональные бегуны достигают предельной скорости 30 км/ч, средняя же скорость спортивного шага — 10-12 км/ч. |  |
| 23.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:00-15:30 |  | Метание мяча в цель и на дальность.  Метание различных предметов в цель – весьма древнее занятие. Стрелы, копья, камни – первые метательные предметы. Изначальна это был удел охотников, воинов. Дальше это стали использовать во время обучения молодых юношей и девушек с целью развития у них правильных навыков выживания в разнообразных условиях. Такие упражнения присутствовали практически во всех спортивных состязаниях, хоть и имели различные интерпретации.  Касательно обучения молодежи, то здесь обычно применяется небольшой теннисный мячик, весом до 60 грамм, которым необходимо попасть с определённого расстояния в круглый обруч (диаметром 90 см). Упражнение развивает ловкость, точность, сноровку, умение быстро ориентироваться, быть сконцентрированным, внимательным, правильно распределять свои силы.  Условия:   * Дальность – 6 метров * Попыток – 5 * Диаметр – 0,9 метра * Высота обруча – 2 метра  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Мальчики** | | | ГТО метания мяча в цель | **Девочки** | | | | 4 | 3 | 2 | 1 ступень (6-8 лет) | 1 | 2 | 3 |   Немного о школьных нормативах   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Нормативы метания мяча в цель в школе | | | | | | | | Мальчики | | | класс | **Девочки** | | | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | | 3 | 2 | 1 | [1 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587282912040477-1442585278026896068300223-production-app-host-vla-web-yp-262&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-1-klass-fizkultura) | 3 | 2 | 1 | | 4 | 2 | 1 | [2 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587282912040477-1442585278026896068300223-production-app-host-vla-web-yp-262&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-2-klass-po-fizkulture) | 3 | 2 | 1 |   Учитывая, что теннисный мячик имеет небольшой вес и не представляет особой опасности для окружающих, использовать его как инструмент для развития точности и сноровки можно с младших классов. Вся суть упражнения сводится к тому, что ученик должен попасть в цель (обычно это внутренняя часть обруча) с установленного расстояния. Часто это упражнение выполняют по принципу «зачет», «незачет». Его суть сводится к тому, что цель выставляется на одинаковом минимально допустимом расстоянии. Засчитываются все попадания в цель. Для уменьшения количества не сдавших норматив ученикам дается по несколько попыток.  командные игры с необходимостью точной передачи мяча. В этот перечень можно включить игру на «выбивного», пионербол, простую попарную передачу мяча друг другу в процессе разминки. Вариаций, как правильно развить в учеников точную подачу (передачу) мяча на расстоянии может быть множество. Все зависит от имеющихся площадей для выполнения упражнения, а также размера мячей.  Обычно броски мячиком по цели осуществляются на открытых стадионах под непосредственным присмотром педагогов. Дальность размещения цели зависит от возраста учеников, а также от пола. Мальчикам нужно бросать точнее и дальше чем девочкам. Старшеклассники должны попадать на большем расстоянии чем ученики начальной школы. Важно учитывать меры безопасности во время метания мяча, предусматривать дополнительное свободное расстояние по направлению, куда его будут бросать.  Следует отметить, что в будущем такой навык будет полезен для спортсменов, участвующих в командных соревнованиях с мячом. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей – далеко не полный список популярных спортивных состязаний, где точность является одним из ключевых факторов успеха. Поэтому, если молодые люди заинтересованы в дальнейшей спортивной карьере, подходить к этому простому, но весьма эффективному упражнению следует с предельной внимательностью.  о технике метания мяча в цель  Рассмотрим классическое метание теннисного мячика в обруч диаметром 90 сантиметров. В этом случае потребуется приготовить свободную площадку шириной порядка 10 – 15 метров и длиной около 30 метров. На определенную дистанцию от линии старта устанавливается и жестко закрепляется обруч на высоте порядка метра от поверхности земли.  Упражнение выполняется с места. Для этого ученик:   * выдвигается на стартовую позицию; * становится в удобную правостороннюю, либо левостороннюю стойку (для левшей); * в основную (метательную) руку удобно берется тенистый мячик; * выполняет прицеливание, отводит руку назад, а дальше резким движением вперед бросает мячик в направлении цели. Тут важно делать бросок горизонтально к поверхности земли с тем, чтобы мячик летел прямо в цель. Сила броска должна быть максимальной, во избежание воздействия силы притяжения и отклонения мяча от цели.   Перед началом упражнения в обязательном порядке необходимо выполнить общую разминку организма. Также целесообразно провести несколько тренировочных бросков с тем, чтобы настроить глазомер. В этот момент не следует полностью вкладываться в бросок. |  |
| 28.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:00-15:30 |  | Прыжки в длину. Виды и особенности. Упражнения и безопасность  Прыжки в длину — дисциплина, входящая в программу тренировок и состязаний по [легкой атлетике](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/legkaia-atletika/) и имеющая официальный Олимпийский статус. В ней принимают участие и мужчины, и женщины.  **Виды прыжков в длину**  В настоящее время на тренировках и состязаниях используются 4 основные техники прыжка:   1. «В шаге». 2. «Прогнувшись». 3. «Ножницы». 4. «С места». |  |
| 30.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:00-15:30 |  | Кроссовый бег требует хорошей физической формы. Сила и быстрота – далеко не все качества, которые необходимы для достижения высоких результатов. Одним из самых главных компонентов в этом процессе является кроссовая подготовка.  Кросс – бег по пересеченной местности. Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях. |  |

План дистанционного обучения учащихся ДО лёгкая атлетика

7 класс 15:40-16:10 (вторник, четверг)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата обучения | Учитель | Время обучения | сайт | ДО | Форма обратной связи |
| 7.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:40-16:10 | http://scfoton.ru/beg-500-metrov-normativ-taktika-sovety/ | Особенности бега на 500 метров  ОФП – прыжковые упражнения.  Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.  https://175g.ru/wiki/uploads/Practice/air-alert-3-leap-ups.jpg |  |
| 9.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:40-16:10 | <https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html>  https://yandex.ru/turbo?text=https  %3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-1000-metrov%2F | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.  Особенности бега на 1000-1200м |  |
| 14.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 15:40-16:10 |  | Места занятий, их оборудование и подготовка.  Легкая атлетика - совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.  Открытый стадион. В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным стадионом и полем. Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку, и препятствие с водой вынесено на специальный вираж. Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.  Закрытый стадион (манеж). Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещений - это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования ИААФ проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие).  Беговая дорожка - спортивное сооружение, предназначенное для проведения соревнований и тренировок по бегу и спортивной ходьбе в лёгкой атлетике. Легкоатлетическая беговая дорожка оборудуется, обычно на стадионах, на горизонтальном ровном месте. Края беговой дорожки снабжаются закруглёнными сверху бортиками, выступающими на высоту до 3 см. Покрытие дорожки должно обладать достаточной несущей способностью и высокими амортизационными свойствами, обеспечивать эффективное сцепление с обувью бегунов, иметь ровную износоустойчивую поверхность, сохранять свои свойства после сильного увлажнения. Длина круговой беговой дорожки - 400 м, а ее ширина - 7,32 м. Уклон поверхности беговой дорожки, как в направлении бега, так и в поперечном направлении не должен превышать 1:100. Круговая дорожка подразделяется на отдельные дорожки, ширина которых не менее 1,22 м. Эти отдельные дорожки обозначаются по всей длине пограничными линиями шириной 5 см, причем ширина линии справа по движению бегуна входит в ширину его дорожки. Во время международных соревнований круговая дорожка должна иметь не менее шести отдельных дорожек. Нумерация отдельных дорожек всегда проводится от внутренней к внешней дорожке. Старт и финиш размечаются линией шириной 5 см, нанесенной поперек дорожки. В тех случаях, когда бег проводится по общей дорожке, линия старта размечается таким образом, чтобы от любой точки стартовой линии до финиша всем бегунам предстояло пробежать одинаковое расстояние. Длина дистанции бега измеряется от внешнего края стартовой линии (наиболее удаленной от финиша) до внутреннего края линии финиша (ближайшей к линии старта). Кроме того, линия финиша обозначена двумя финишными стойками белого цвета.  Прыжок в длину с разбега.  Техника этого прыжка состоит из последовательно связанных между собой следующих элементов (фаз):  – разбег и подготовка к отталкиванию;  – отталкивание;  – полет;  – приземление.  https://www.ok-t.ru/studopediaru/baza13/488108476181.files/image016.jpg |  |
| 15.04 Снять на видео растяжку | | | | | |
| 16 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru |  |  | **Упражнения на развитие координации:**  Существуют такие виды координации, как:   1. **Межмышечная координация** – взаимодействие всех мышц, задействованных в движение, сюда входит: координационная согласованность [мышц-синергистов и антагонистов](https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/agonisty-antagonisty-i-sinergisty.html), сокращение соответствующих мышц в определенном порядке с достаточной интенсивностью. 2. **Внутримышечная координация** – это восприимчивость мышц к нервным импульсам, то есть отклик мышц на иннервацию.   **Координационные способности:**   * **Способность к быстрому реагированию. Ловкость** – это умение перестраивать двигательную активность под сложившуюся ситуацию и потребность. Например, расчет силы при ударе ракеткой или броске мяча. * **Равновесие и ритмическая способность**. Удержание баланса. * **Пространственное ориентирование** — этот вид подразумевает навык ориентирования во времени и пространстве. Например, при ловле теннисного мяча человек обязательно должен зрительно фиксировать предмет (мяч), приближающийся к нему для того, чтобы его поймать. При развитии «чувства времени» и «чувства пространства» он может поймать мяч «не глядя», то есть не фиксировать зрительное внимание на мяче. В очередной раз отличным примером будут элементы ловли или передачи мяча игроками в американском футболе, когда мяч передается посредством броска игроку, который не фокусирует взгляд на мяче, а концентрирует внимание и зрительный контакт, например, на защитнике противоборствующей команды. В американском футболе, хоккее, баскетболе и соккере такой вид координации – частое явление. Еще хорошим примером следует назвать настольный и большой теннис. |  |
| 21 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru |  |  | Спортивная ходьба  **Спортивная ходьба** — это дисциплина, которая входит в обязательную программу Олимпийских игр. Как и бег, она дает полноценную кардионагрузку на организм, способствует похудению, укрепляет здоровье. Если внимательно изучить технику выполнения спортивной ходьбы, станет понятно, что она совершенно не похожа на привычную. Есть ряд особенностей, которые и отличают ее от бега или прогулочного шага.  Техника выполнения упражнения.  Во время движения одна нога спортсмена всегда соприкасается с 1) поверхностью земли, причем это условие оговорено в правилах, и его нарушение во время соревнований, влечет дисквалификацию. Во время бега же, после толчка, обе ноги на короткий промежуток времени, как бы находятся в полете, не касаются пола.  2) Различается стартовое положение бегуна — в нашем варианте туловище держат прямо, а при беге разрешен низкий старт;  3) Меняется положение ног во время выполнения упражнения — в беге ноги сгибают в коленях, при спортивной ходьбе атлет должен наступать на прямую ногу;  4) Конечно же, различается скорость передвижения — профессиональные бегуны достигают предельной скорости 30 км/ч, средняя же скорость спортивного шага — 10-12 км/ч. |  |
| 23 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru |  |  | Метание мяча в цель и на дальность.  Метание различных предметов в цель – весьма древнее занятие. Стрелы, копья, камни – первые метательные предметы. Изначальна это был удел охотников, воинов. Дальше это стали использовать во время обучения молодых юношей и девушек с целью развития у них правильных навыков выживания в разнообразных условиях. Такие упражнения присутствовали практически во всех спортивных состязаниях, хоть и имели различные интерпретации.  Касательно обучения молодежи, то здесь обычно применяется небольшой теннисный мячик, весом до 60 грамм, которым необходимо попасть с определённого расстояния в круглый обруч (диаметром 90 см). Упражнение развивает ловкость, точность, сноровку, умение быстро ориентироваться, быть сконцентрированным, внимательным, правильно распределять свои силы.  Условия:   * Дальность – 6 метров * Попыток – 5 * Диаметр – 0,9 метра * Высота обруча – 2 метра  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Мальчики** | | | ГТО метания мяча в цель | **Девочки** | | | | 4 | 3 | 2 | 1 ступень (6-8 лет) | 1 | 2 | 3 |   Немного о школьных нормативах   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Нормативы метания мяча в цель в школе | | | | | | | | Мальчики | | | класс | **Девочки** | | | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | | 3 | 2 | 1 | [1 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587282912040477-1442585278026896068300223-production-app-host-vla-web-yp-262&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-1-klass-fizkultura) | 3 | 2 | 1 | | 4 | 2 | 1 | [2 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587282912040477-1442585278026896068300223-production-app-host-vla-web-yp-262&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-2-klass-po-fizkulture) | 3 | 2 | 1 |   Учитывая, что теннисный мячик имеет небольшой вес и не представляет особой опасности для окружающих, использовать его как инструмент для развития точности и сноровки можно с младших классов. Вся суть упражнения сводится к тому, что ученик должен попасть в цель (обычно это внутренняя часть обруча) с установленного расстояния. Часто это упражнение выполняют по принципу «зачет», «незачет». Его суть сводится к тому, что цель выставляется на одинаковом минимально допустимом расстоянии. Засчитываются все попадания в цель. Для уменьшения количества не сдавших норматив ученикам дается по несколько попыток.  командные игры с необходимостью точной передачи мяча. В этот перечень можно включить игру на «выбивного», пионербол, простую попарную передачу мяча друг другу в процессе разминки. Вариаций, как правильно развить в учеников точную подачу (передачу) мяча на расстоянии может быть множество. Все зависит от имеющихся площадей для выполнения упражнения, а также размера мячей.  Обычно броски мячиком по цели осуществляются на открытых стадионах под непосредственным присмотром педагогов. Дальность размещения цели зависит от возраста учеников, а также от пола. Мальчикам нужно бросать точнее и дальше чем девочкам. Старшеклассники должны попадать на большем расстоянии чем ученики начальной школы. Важно учитывать меры безопасности во время метания мяча, предусматривать дополнительное свободное расстояние по направлению, куда его будут бросать.  Следует отметить, что в будущем такой навык будет полезен для спортсменов, участвующих в командных соревнованиях с мячом. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей – далеко не полный список популярных спортивных состязаний, где точность является одним из ключевых факторов успеха. Поэтому, если молодые люди заинтересованы в дальнейшей спортивной карьере, подходить к этому простому, но весьма эффективному упражнению следует с предельной внимательностью.  о технике метания мяча в цель  Рассмотрим классическое метание теннисного мячика в обруч диаметром 90 сантиметров. В этом случае потребуется приготовить свободную площадку шириной порядка 10 – 15 метров и длиной около 30 метров. На определенную дистанцию от линии старта устанавливается и жестко закрепляется обруч на высоте порядка метра от поверхности земли.  Упражнение выполняется с места. Для этого ученик:   * выдвигается на стартовую позицию; * становится в удобную правостороннюю, либо левостороннюю стойку (для левшей); * в основную (метательную) руку удобно берется тенистый мячик; * выполняет прицеливание, отводит руку назад, а дальше резким движением вперед бросает мячик в направлении цели. Тут важно делать бросок горизонтально к поверхности земли с тем, чтобы мячик летел прямо в цель. Сила броска должна быть максимальной, во избежание воздействия силы притяжения и отклонения мяча от цели.   Перед началом упражнения в обязательном порядке необходимо выполнить общую разминку организма. Также целесообразно провести несколько тренировочных бросков с тем, чтобы настроить глазомер. В этот момент не следует полностью вкладываться в бросок. |  |
| 28 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru |  |  | Прыжки в длину. Виды и особенности. Упражнения и безопасность  Прыжки в длину — дисциплина, входящая в программу тренировок и состязаний по [легкой атлетике](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/legkaia-atletika/) и имеющая официальный Олимпийский статус. В ней принимают участие и мужчины, и женщины.  **Виды прыжков в длину**  В настоящее время на тренировках и состязаниях используются 4 основные техники прыжка:   1. «В шаге». 2. «Прогнувшись». 3. «Ножницы». 4. «С места». |  |
| 30 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru |  |  | Кроссовый бег требует хорошей физической формы. Сила и быстрота – далеко не все качества, которые необходимы для достижения высоких результатов. Одним из самых главных компонентов в этом процессе является кроссовая подготовка.  Кросс – бег по пересеченной местности. Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека. Занятия кроссом благотворно влияют на организм в целом: развивают силу мышц, укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение и дыхательную работу. Кроме того, кроссы развивают сообразительность человека, умение преодолевать препятствия и распределять свои силы. Разумеется, все это дается со временем. И начинать кросс просто по желанию опасно для неподготовленного организма. Для этого и существует кроссовая подготовка. Ее основными задачами являются: тренировка выносливости; развитие скорости, силы и ловкости; воспитание потребности в самостоятельных физических занятиях. |  |

План дистанционного обучения учащихся ДО лёгкая атлетика

8 класс 12:00-12:30, 12:40-13:10 (суббота)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата обучения | Учитель | Время обучения | сайт | ДО | Форма обратной связи |
| 11.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 12:00-12:30 | http://scfoton.ru/beg-500-metrov-normativ-taktika-sovety/ | Особенности бега на 500 метров  ОФП – прыжковые упражнения.  Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.  https://175g.ru/wiki/uploads/Practice/air-alert-3-leap-ups.jpg |  |
| 11.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 12:40-13:10 | <https://ohranatryda.ru/tehnika-bezopasnosti/po-legkoj-atletike.html>  https://yandex.ru/turbo?text=https  %3A%2F%2Fbeguza.ru%2Fbeg-na-1000-metrov%2F | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.  Особенности бега на 1000-1200м |  |
| 18.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru | 12:00-12:30 |  | Места занятий, их оборудование и подготовка.  Легкая атлетика - совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.  Открытый стадион. В большинстве случаев легкоатлетический стадион бывает совмещён с футбольным стадионом и полем. Стандартно включает в себя овальную 400 метровую дорожку, которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет специальную разметку, и препятствие с водой вынесено на специальный вираж. Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.  Закрытый стадион (манеж). Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из 4-6 отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещений - это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования ИААФ проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие).  Беговая дорожка - спортивное сооружение, предназначенное для проведения соревнований и тренировок по бегу и спортивной ходьбе в лёгкой атлетике. Легкоатлетическая беговая дорожка оборудуется, обычно на стадионах, на горизонтальном ровном месте. Края беговой дорожки снабжаются закруглёнными сверху бортиками, выступающими на высоту до 3 см. Покрытие дорожки должно обладать достаточной несущей способностью и высокими амортизационными свойствами, обеспечивать эффективное сцепление с обувью бегунов, иметь ровную износоустойчивую поверхность, сохранять свои свойства после сильного увлажнения. Длина круговой беговой дорожки - 400 м, а ее ширина - 7,32 м. Уклон поверхности беговой дорожки, как в направлении бега, так и в поперечном направлении не должен превышать 1:100. Круговая дорожка подразделяется на отдельные дорожки, ширина которых не менее 1,22 м. Эти отдельные дорожки обозначаются по всей длине пограничными линиями шириной 5 см, причем ширина линии справа по движению бегуна входит в ширину его дорожки. Во время международных соревнований круговая дорожка должна иметь не менее шести отдельных дорожек. Нумерация отдельных дорожек всегда проводится от внутренней к внешней дорожке. Старт и финиш размечаются линией шириной 5 см, нанесенной поперек дорожки. В тех случаях, когда бег проводится по общей дорожке, линия старта размечается таким образом, чтобы от любой точки стартовой линии до финиша всем бегунам предстояло пробежать одинаковое расстояние. Длина дистанции бега измеряется от внешнего края стартовой линии (наиболее удаленной от финиша) до внутреннего края линии финиша (ближайшей к линии старта). Кроме того, линия финиша обозначена двумя финишными стойками белого цвета.  Прыжок в длину с разбега.  Техника этого прыжка состоит из последовательно связанных между собой следующих элементов (фаз):  – разбег и подготовка к отталкиванию;  – отталкивание;  – полет;  – приземление.  https://www.ok-t.ru/studopediaru/baza13/488108476181.files/image016.jpg |  |
| 16.04 Снять на видео растяжку | | | | | |  | 12:40-13:10 |
| 18.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru |  |  | **Упражнения на развитие координации:**  Существуют такие виды координации, как:   1. **Межмышечная координация** – взаимодействие всех мышц, задействованных в движение, сюда входит: координационная согласованность [мышц-синергистов и антагонистов](https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/agonisty-antagonisty-i-sinergisty.html), сокращение соответствующих мышц в определенном порядке с достаточной интенсивностью. 2. **Внутримышечная координация** – это восприимчивость мышц к нервным импульсам, то есть отклик мышц на иннервацию.   **Координационные способности:**   * **Способность к быстрому реагированию. Ловкость** – это умение перестраивать двигательную активность под сложившуюся ситуацию и потребность. Например, расчет силы при ударе ракеткой или броске мяча. * **Равновесие и ритмическая способность**. Удержание баланса. * **Пространственное ориентирование** — этот вид подразумевает навык ориентирования во времени и пространстве. Например, при ловле теннисного мяча человек обязательно должен зрительно фиксировать предмет (мяч), приближающийся к нему для того, чтобы его поймать. При развитии «чувства времени» и «чувства пространства» он может поймать мяч «не глядя», то есть не фиксировать зрительное внимание на мяче. В очередной раз отличным примером будут элементы ловли или передачи мяча игроками в американском футболе, когда мяч передается посредством броска игроку, который не фокусирует взгляд на мяче, а концентрирует внимание и зрительный контакт, например, на защитнике противоборствующей команды. В американском футболе, хоккее, баскетболе и соккере такой вид координации – частое явление. Еще хорошим примером следует назвать настольный и большой теннис. |  |
| 25.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru |  |  | Спортивная ходьба  **Спортивная ходьба** — это дисциплина, которая входит в обязательную программу Олимпийских игр. Как и бег, она дает полноценную кардионагрузку на организм, способствует похудению, укрепляет здоровье. Если внимательно изучить технику выполнения спортивной ходьбы, станет понятно, что она совершенно не похожа на привычную. Есть ряд особенностей, которые и отличают ее от бега или прогулочного шага.  Техника выполнения упражнения.  Во время движения одна нога спортсмена всегда соприкасается с 1) поверхностью земли, причем это условие оговорено в правилах, и его нарушение во время соревнований, влечет дисквалификацию. Во время бега же, после толчка, обе ноги на короткий промежуток времени, как бы находятся в полете, не касаются пола.  2) Различается стартовое положение бегуна — в нашем варианте туловище держат прямо, а при беге разрешен низкий старт;  3) Меняется положение ног во время выполнения упражнения — в беге ноги сгибают в коленях, при спортивной ходьбе атлет должен наступать на прямую ногу;  4) Конечно же, различается скорость передвижения — профессиональные бегуны достигают предельной скорости 30 км/ч, средняя же скорость спортивного шага — 10-12 км/ч. |  |
| 25.04 | Третьякова О.Н.  89082181882  bonisa@yandex.ru |  |  | Метание мяча в цель и на дальность.  Метание различных предметов в цель – весьма древнее занятие. Стрелы, копья, камни – первые метательные предметы. Изначальна это был удел охотников, воинов. Дальше это стали использовать во время обучения молодых юношей и девушек с целью развития у них правильных навыков выживания в разнообразных условиях. Такие упражнения присутствовали практически во всех спортивных состязаниях, хоть и имели различные интерпретации.  Касательно обучения молодежи, то здесь обычно применяется небольшой теннисный мячик, весом до 60 грамм, которым необходимо попасть с определённого расстояния в круглый обруч (диаметром 90 см). Упражнение развивает ловкость, точность, сноровку, умение быстро ориентироваться, быть сконцентрированным, внимательным, правильно распределять свои силы.  Условия:   * Дальность – 6 метров * Попыток – 5 * Диаметр – 0,9 метра * Высота обруча – 2 метра  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Мальчики** | | | ГТО метания мяча в цель | **Девочки** | | | | 4 | 3 | 2 | 1 ступень (6-8 лет) | 1 | 2 | 3 |   Немного о школьных нормативах   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Нормативы метания мяча в цель в школе | | | | | | | | Мальчики | | | класс | **Девочки** | | | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | | 3 | 2 | 1 | [1 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587282912040477-1442585278026896068300223-production-app-host-vla-web-yp-262&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-1-klass-fizkultura) | 3 | 2 | 1 | | 4 | 2 | 1 | [2 класс](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1587282912040477-1442585278026896068300223-production-app-host-vla-web-yp-262&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//runetmir.com/sportnorm/normativy-2-klass-po-fizkulture) | 3 | 2 | 1 |   Учитывая, что теннисный мячик имеет небольшой вес и не представляет особой опасности для окружающих, использовать его как инструмент для развития точности и сноровки можно с младших классов. Вся суть упражнения сводится к тому, что ученик должен попасть в цель (обычно это внутренняя часть обруча) с установленного расстояния. Часто это упражнение выполняют по принципу «зачет», «незачет». Его суть сводится к тому, что цель выставляется на одинаковом минимально допустимом расстоянии. Засчитываются все попадания в цель. Для уменьшения количества не сдавших норматив ученикам дается по несколько попыток.  командные игры с необходимостью точной передачи мяча. В этот перечень можно включить игру на «выбивного», пионербол, простую попарную передачу мяча друг другу в процессе разминки. Вариаций, как правильно развить в учеников точную подачу (передачу) мяча на расстоянии может быть множество. Все зависит от имеющихся площадей для выполнения упражнения, а также размера мячей.  Обычно броски мячиком по цели осуществляются на открытых стадионах под непосредственным присмотром педагогов. Дальность размещения цели зависит от возраста учеников, а также от пола. Мальчикам нужно бросать точнее и дальше чем девочкам. Старшеклассники должны попадать на большем расстоянии чем ученики начальной школы. Важно учитывать меры безопасности во время метания мяча, предусматривать дополнительное свободное расстояние по направлению, куда его будут бросать.  Следует отметить, что в будущем такой навык будет полезен для спортсменов, участвующих в командных соревнованиях с мячом. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей – далеко не полный список популярных спортивных состязаний, где точность является одним из ключевых факторов успеха. Поэтому, если молодые люди заинтересованы в дальнейшей спортивной карьере, подходить к этому простому, но весьма эффективному упражнению следует с предельной внимательностью.  о технике метания мяча в цель  Рассмотрим классическое метание теннисного мячика в обруч диаметром 90 сантиметров. В этом случае потребуется приготовить свободную площадку шириной порядка 10 – 15 метров и длиной около 30 метров. На определенную дистанцию от линии старта устанавливается и жестко закрепляется обруч на высоте порядка метра от поверхности земли.  Упражнение выполняется с места. Для этого ученик:   * выдвигается на стартовую позицию; * становится в удобную правостороннюю, либо левостороннюю стойку (для левшей); * в основную (метательную) руку удобно берется тенистый мячик; * выполняет прицеливание, отводит руку назад, а дальше резким движением вперед бросает мячик в направлении цели. Тут важно делать бросок горизонтально к поверхности земли с тем, чтобы мячик летел прямо в цель. Сила броска должна быть максимальной, во избежание воздействия силы притяжения и отклонения мяча от цели.   Перед началом упражнения в обязательном порядке необходимо выполнить общую разминку организма. Также целесообразно провести несколько тренировочных бросков с тем, чтобы настроить глазомер. В этот момент не следует полностью вкладываться в бросок. |  |
|  |  |  | Сделать презентацию на пройденный материал. | |  |