Влияние скоростно-силовых качеств на развитие детей младшего школьного возраста

Учитель физической культуры: Н.А. Рякин

**Содержание**

[Введение](#_Toc221435361)

Глава I

Теоретические аспекты развития скоростно-силовых качетсв

1.1 Понятия средства и методы развития скоростно-силовых качеств

1.2 Особенности физического развития младших школьников

1.3 Особенности проведения физического занятия у младших школьников

Глава II

Деятельность учителя физической культуры по развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста

2.1 Организация и методы исследования

2.2 Результат тестирования

2.3 Комплекс упражнений для урока физической культуры

2.4 Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств у младших школьников

[Заключение](#_Toc221435368)

[Список литературы](#_Toc221435369)

**Введение**

Младший школьный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте более интенсивно развиваются физические качества, в том числе скоростно-силовые.

Особое место в развитии двигательных качеств занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых имеет большое значение как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Данные научно-методической литературы и спортивной практики показывают, что развитие скоростно-силовых качеств в зрелые годы - сложный и малоэффективный процесс, тогда как младший школьный возраст создает для этого благоприятные предпосылки.

Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением собственно-силовых и скоростных способностей. Скоростно-силовые качества определяют, как способности развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений. Иначе говоря, под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий проявления максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

**Объект исследования** – группа учащихся младшего школьного возраста.

**Предмет исследования-** средства и методы развития скоростно-силовых качеств.

**Цель:** метод воспитания скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

1. Изучить литературные источники.
2. Выявить особенности младшего школьного возраста.
3. Рассмотреть средства и методы развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста.

**Глава I**

**Теоретические аспекты развития скоростно-силовых качеств**

**1.1 Понятия, средства и методы развития скоросто-силовых качеств**

В настоящее время все больше внимания уделяется развитию скоростно-силовых качеств.

Особый интерес исследователей к изучению взаимосвязи между быстротой и силой мышечного сокращения объясняется тем, что эти два физические качества постоянно связаны с движением[5].

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Скоростно-силовые качества характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента [11].

К скоростно-силовым качествам относят: во-первых, быструю силу; во-вторых взрывную силу (табл. 1).

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.)

Скоростно-силовые качества

Скоростно-силовые качества

Быстрая сила

Взрывная сила

Стартовая сила

Ускоряющая сила

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой [3].

Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила – способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Под понятием «сила» принято понимать способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые качества – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [10].

Под скоростными качествами понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Развитие скоростно-силовых качеств необходимо начинать в детском и юношеском возрасте, так как уже в этом возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений. Скоростно-силовая подготовка благоприятно воздействует на физическое развитие.

* **факторы, оказывающие влияние на скоростно-силовые качества**

К факторам, оказывающим влияние на быстроту и скорость движений можно отнести целый ряд факторов. Таких как:

– состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;

– морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон)

– силы мышц;

– способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;

– энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота и креатинофосфат)

– амплитуды движений т.е. от степени подвижности в суставах;

– способности к координации движений при скоростной работе;

– биологического ритма жизни деятельности организма;

– возраста и пола;

– скоростных природных способностей человека [11].

Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений.

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы. Среди которых выделяют следующие:

собственно мышечные

центрально-нервные

личностно-психологические

биомеханические

биохимические

физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [11].

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы [9].

Таким образом, Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

К скоростно-силовым качествам относят: во-первых, быструю силу; во-вторых взрывную силу.

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой.

На скоростно-силовые качества человека оказывают влияние целый ряд факторов.

* **Средства и методы развития физический качеств**

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

К координационным способностям относятся точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движения, ориентирования в пространстве.

Кондиционные способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость.

В настоящее время для характеристики двигательных возможностей человека используют термины “физические способности” и “физические качества”.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые. Скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения учащихся.

Физические качества, по существу, являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей (качеств): силовые(сила), скоростные(быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость, гибкость.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду — при метаниях, собственному телу — при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику.

Характеризуется: килограммы – оценивается абсолютная сила без учета собственного веса и относительная сила – абсолютная сила, деленная на вес человека.

Средства развития: упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы:

упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием, сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.), метание и толкание мячей.

упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату).

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки.

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо

Типичными средствами развития силы являются: в 7-9 лет — общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет — общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.

Методы развития:

метод серийных упражнений;

метод интервальных упражнений.

Быстрота - способность человека совершать действия в минимальный ля данных условий отрезок времени.

Характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения.

Средства развития:

упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств;

упражнения, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, стартовая скорость, скоростная выносливость компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, старт;

скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки;

упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты.

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Методы развития:

повторный;

переменный (с варьирующими ускорениями);

игровой;

соревновательный.

Ловкость (координация движений) - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Характеризуется: “Координационные возможности (в статике, динамике, равновесии, ориентирование в пространстве, чистота движений в ограниченном пространстве.” (По А.И.Яроцкому)

Средства развития: Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности.

Характеризуется временем, в течение которого человек выполняет физическую работу.

Средства развития: физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время:

циклические упражнения: бег, ходьба,чередование ходьбы и бега в различном темпе,ходьба на лыжах в переменном темпе.

У младших школьников целесообразно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма.

Методы развития:

метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности;

повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами.

Различают выносливость общую и специальную.

Общая выносливость – это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, ходьба на лыжах).

Специальная выносливость – выносливость в определенной деятельности:

Скоростная выносливость – сочетание быстроты и выносливости (бег на короткую дистанцию), силовая выносливость – сочетание силы и выносливости (многократное выполнение приседаний, подтягиваний).

Силовая выносливость – способность длительно выполнять сложно-координационные движения с максимальным напряжением мышц.

Скоростно-силовая выносливость – способность длительно выполнять сложно-координационные движения с критической скоростью и максимальным напряжением мышц.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и стремительность движений. К числу скоростно-силовых способностей относится такое их проявление как взрывная сила и амортизационная сила.

Среди факторов, определяющих развитие силовых способностей можно выделить количественные (уровень) и качественные показатели силовых способностей. Среди них выделяют: собственно мышечные; центрально-нервные; личностно-психические факторы.

**1.2 Особенности физического развития младших школьников**

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7—10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16—30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30—45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере — на 50—70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6—7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности)

В возрасте 7—10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей младшего школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

**1.3Особенности проведения физического занятия у младших школьников**

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности школьников, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания школьников относятся:

физкультурные занятия;

физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

повседневная работа по воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия школьников различными видами физических упражнений, праздники).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня школьного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания в различных классах определяется воспитательно-образовательными задачами с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей детей, степенью их физической подготовленности, а также конкретных условий данного класса и всей школы.

В школе закладываются основы физического воспитания подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой воспитания: уроками, внешкольной работой, массовой работой, т.е. комплексом мероприятий.

Существенным элементом физического воспитания является проведение с учащимися гигиенической гимнастики. Действенным средством физического воспитания являются уроки физкультуры, При их проведении нужно помнить, что физическая нагрузка на организм ученика должна нарастать постепенно, достигая максимума во второй половине урока, а затем снова постепенно снижаться до того уровня, который был в начале занятия. В соответствии с этим наиболее типичной схемой урока физкультуры является следующая.

Вводная часть (3-5 минут).

Цель: организовать учащихся к занятиям, повысить их внимание и создать в классе бодрое настроение.

Во вводной части происходит построение и расчет учащихся.

Затем учитель объясняет задачи и содержание урока, проводит легкие строевые упражнения.

Следующий этап урока – подготовительная часть (5-7 минут). В этой части урока выполняется подготовка к основным упражнениям, усиливается воздействие на мышцы, проводятся упражнения на ловкость, координацию движений и выработку чувства ритма.

Затем основная часть урока (20-30 минут). В этой части урока проводятся основные физические упражнения. Особое внимание преподавателю следует обращать на развитие ловкости, силы, выносливости, умения действовать в коллективе. В целях поддержания внимания и интереса к занятиям нужно разнообразить упражнения, разъяснить их значение и влияние на организм.

Последний этап урока – заключительная часть. В это время урока следует привести учащихся в спокойное состояние и подвести итог занятий. При проведений занятий по физкультуре нужно также не допуская перегрузки и переутомления.

**Глава II**

**Деятельность учителя физической культуры по развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста**

**2.1 Организация и методы исследования**

База эксперимента: МОУ СОШ №44 г. Нижний Тагил.

Учащиеся 3 “А” класса МОУ СОШ №44

Два раза в неделю по одному уроку;

Исследование развития скоростно-силовых качеств проводились в группе детей младших классов с применением различных программ по развитию скоростно-силовых качеств, проводилось в период с Марта 2013г по Апрель 2013г, 2 раза в неделю.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

Общее количество испытуемых 20 человек.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.Анализ и обобщение литературных данных

2.Анализ документальных данных

3.Контрольные испытания

4.Педагогический эксперимент

5.Статистическая обработка данных

1.Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов.

2.В качестве документальных источников был использован: журнал преподавателя по физической культуре МОУ СОШ №44

3. В исследовании были использованы тесты на скоростно-силовые качества, которые оценивались с помощью следующих контрольных упражнений:

* Бег на 30 м (с). Этим упражнением определялась скоростное качество. Результат оценивался по лучшему времени двукратного пробегания отрезка.
* Прыжок в длину с места применялся для определения силовых качеств мышц нижних конечностей. Результат определялся по расстоянию от линии старта до точки касания пяток испытуемого лучший из трех попыток.
* Бросок набивного мяча (1 кг), из положения сед ноги врозь, использовался для оценки скоростно-силовых способностей верхнего плечевого пояса. Из трех попыток засчитывался лучший результат. Длина броска измерялась от точки пересечения таза и туловища до ближайшей точки касания снаряда пола.
* Выпрыгивание вверх (по В.М.Абалакову) применялось для измерения скоростно-силовых способностей и прежде всего «взрывной силы». Высота выпрыгивания определялась длиной вытянутой метрической ленты по лучшей попытке из трех.
* Подтягиванием из виса на перекладине хватом сверху до положения - подбородок на уровне грифа снаряда, затем опускание в исходное положение измерялась сила верхних конечностей. Показатель силы – количество подтягиваний.
* Челночный бег 3х10м предназначался для оценки скоростных способностей. По команде “Марш!” испытуемый трижды преодолевал дистанцию 10м, перенося последовательно два пластмассовых кубика. Результат теста – время от начала движения до касания пола второго кубика.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Этим тестом определялся уровень развития силовой выносливости верхних конечностей. Оценка – количество правильно выполненных (без изменения положения туловища) отжиманий.
* Лазание по канату с помощью ног (длина каната 4м) на время. Упражнение характеризовало комплексное развитие силовую выносливость верхнего плечевого пояса и согласованности движений рук и ног (координации). В лазании регистрировалось точность выполнения задания и время, затраченное на это действие.
* Бег на месте с высоким подниманием бедра за 10с используется для измерения быстроты двигательных действий. По сигналу испытуемый стремился, как можно чаще поочередно касаться резинового шнура коленями ног. Шнур подвешивался горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого. Результат оценивался по количеству шагов, сделанных за заданное время.
* Прыжки со скакалкой за 1мин применялись для определения специальной выносливости. Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах, при этом учитывалось количество выполняемых прыжков.

**2.2 Результат тестирования**

Анализ результатов скоростно-силовой подготовленности в начале педагогического не выявил существенных различий между группами, за исключением метания гранаты и прыжка в длину с места и прыжка в длину с разбега.

В видах скоростно-силовой подготовленности (бег 100 метров, метание гранаты, прыжки в длину с места и с разбега) класс выполняет требования школьной программы с оценкой "хорошо" и "отлично".

Скоростно-силовые качества, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**2.3 Комплекс упражнений для урока физической культуры**

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.

Упражнения в движении

1. Ходьба на носках с поднятыми вверх руками

2. Ходьба на пятках, руки на поясе

3. Ходьба на внешней стороне стопы

4. Ходьба на внутренней стороне стопы

5. Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе

6. Бег с высоким подниманием бедра

7. Бег с захлестом голеней назад

8. Бег приставным шагом правым боком

9. Бег приставным шагом левым боком

10. Бег спиной вперед

11. Бег с подскоком с ноги на ногу

12. Восстановление дыхания, шагом

Разминка

Сердечнососудистую систему, так же как и ваши мышцы, связки, кости и суставы, следует подготовить к нагрузкам. Ваши движения должны быть плавными, а тело гибким.

1.Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поворот головы вправо-влево, вперед-назад, 4-5 раз.

2.Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые вращения головы в левую сторону, в правую сторону, 4-5 раз.

3.Руки на плечи, ноги на ширине плеч. Вращения руками вперед-назад по 5 раз.

4.Правая рука вверху, левая – внизу, ноги на ширине плеч. Рывки руками со сменой положения рук по 6-7 раз.

5.Руки в стороны, ноги на ширине плеч. Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе,3 раза.

6.Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад,4-5 раз.

7.Руки на поясе, ноги шире плеч. Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге, 4-5 раз.

8.Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Двойные повороты туловища влево-вправо,4-5 раз.

9.Ноги на ширине плеч, руги на поясе. Приседания с вытягиванием рук вперед, 10 раз.

10.Сидя на полу, ноги шире плеч. Тянуться к правой ноге, посередине, к левой ноге, 5 раз.

11.Упор сзади, ноги вместе. Поднимание обеих ног на 5 сек. под углом 450, 6 раз.

12.Лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову. Поднимание корпуса 10 раз.

13.Лежа на правом боку, правая рука под головой. Поднимание левой ноги 10 раз.

14.Лежа на левом боку, левая рука под головой. Поднимание правой ноги 10 раз.

15.Лежа на спине. Поднимание ног на 90 градусов,10 раз.

Комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств:

1. Комплекс упражнений с вспомогательными средствами:

- подтягивание на перекладине широким, средним и узким хватом (5 подходов по 3раза);

- имитация работы рук на месте с резиновым жгутом (5 подходов по 20 раз);

- бросание из-за головы набивного мяча на дальность из положения лежа (5 подходов по 10 раз);

2. Комплекс упражнений без вспомогательных средств:

- подтягивание на перекладине ( 3 подхода по максимуму);

- «отжимания» на брусьях (5 подходов по 4 раз);

- «отжимания» от пола на взрыв (5 подходов по 10 сек);

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Общеразвивающие упражнения без  предметов: | Кол – во  раз | Методические  указания |
| 1.И.П.-основная стойка. В .-левую руку в сторону, правую  вверх. и.п.левую руку вперед  ,правую вверх | 5-6 раз | Темп медленный |
| 2.И.П.-ноги врозь, голова опущена  вниз, руки за голову, локти вниз  В. -поворот туловища вправо, руки  вверх. И.П. -то- же в лев. сторону. | 5-6 раз | Руки держать  Прямо. |
| 3.И.П.-Основная стойка, руки на  пояс. В. -выпад правой ногой, наклон  вперед, хлопок ладошей под  коленом, вернуться в и.п. То -же  другой ногой. | 4-5 раз | Следить за  положением  спины. |
| 5.И.П.-О.С.,руки в сторону  В. -поворот вправо, и.п.влево и.п. | 6-7 раз | Темп медленный |
| 6.И.П.-О.С.встать на одну ногу  прогнуться, то -же на другую ногу. | 5-6 раз | Держать  равновесие |

Упражнения с гимнастической палкой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание упражнений | Кол – во  раз | Методические  указания |
| 1. И.п.-О.с .Палка внизу, хват шире плеч. 1 –палку на грудь,2 –вверх, подняться на носки подтянуться вдох,3 –опуститься на полную ступню, палку на грудь выдох | 6-8 | Тянутья как  можно выше |
| 2. И.П. –стойка на коленях, палка за головой на плечах, повороты туловища вправо, влево | 6-8 | Спину держать  прямо |
| 3. И.П. –палка вертикально стоя на полу, хват двумя руками сверху, наклоны туловища вперѐд | 6-8 | Колени не  сгибать |
| 4. И.п –стойка ноги врозь, палка внизу, 1-2 наклон вперед прогнувшись, палку в вверх. | 4-6 | Дыхание  свободное |
| 5. И.п. –стойка ноги врозь, палка вперди, хват шире плеч, повороты вправо влево. | 6-8 | Ноги не  сдвигать |
| 6. И.п. –палка внизу, на раз поднять палку вверх, левую ногу на носок, прогнуться, вдох .тоже на пр.ногу | 6-8 | Дыхание  свободное |
| 7. И.п. –палка на полу сбоку, прыжки через палку, с переходом на ходьбу Восстановить дыхание.  Упражнения на расслабление. | 30-40 сек |  |

Общеразвивающих упражнений с набивным мячом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание упражнений | Кол – во  раз | Методические  указания |
| 1. И.п. –глубокий присед, мяч в руках на полу.1-2-встать мяч вверх, правую ногу на носок, тоже с левой ногой, прогнуться | 6-8 | Дыхание не  задерживать |
| 2. И.п. –широкая стойка, руки в сторону, мяч в правой руке.1-поворот направо, левая рука  вперѐд, мяч левую руку.2-поворот туловища прямо, левую руку с мячом в сторону | 8-10 | Спину держать  прямо |
| 3. И.п.-о.с. -мяч в руках внизу, наклон вперѐд и прокатывать мяч вокруг себя. | 6-8 раз в  каждую  сторону | Колени не сгибать |
| 4. И.и. – тоже .1-дугой влево, мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок. 2 –выпрямиться, приставить правую ногу, руками дугой влево мячвнизу.3-4 в другую сторону. | 6-8 раз в  каждую  сторону | Дыхание не  задерживать |
| 5. И.п. –лежа на спине, мяч между стопами. 1-2 ноги с мячом поднять.3-4 и.п. | 8-12 | Дыхание не  задерживать |
| 6. И.п. сед руки в стороны, мяч справа. 1-поднять ноги и прокатить мяч под ногами влево.2-опустить ноги, руки в стороны.3-4 в другую сторону. | 6-10 | Корпус держать  прямо |
| 7. И.п. о.с.-руки на поясе, мяч на полу слева. 1-4 прыжки на двух ногах с продвижением влево по кругу вокруг мяча. 5-8 в другую сторону.  8. Упражнения на расслабление | 30 -40сек | Приземляться мягко |

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с физическими упражнениями, являются нарушения их гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела.

**2.4 Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств у младших школьников**

Для детей очень важно много двигаться, это позволяет организму правильно развиваться.

Подвижные игры для младших школьников обязательно должны входить в режим дня.

**«Удочка» (простая и командная).**

Играющие располагаются по кругу. Выбирается водящий.

*Вариант 1.* Водящий вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка, становится в середину и начинает вращать скакалку, а бывший водящий идёт на его место в кругу.

Выигрывают два – три игрока, оставшиеся последними.

*Вариант2.*водящий вращает скакалку, а играющие при этом не стоят на мест, а бегут на встречу удочке по кругу, перепрыгивая через неё толчком одной ноги.

В командном варианте игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий – один и тот же. Игрок, которого задела скакалка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 минут игры получившая меньше штрафных очков.

*Правила игры:* 1.игрок считается пойманным в том случае, если скакалка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела скакалка, выбывает из игры.

**«Прыжок за прыжком».**

Игра проводится между двумя командами, игроки которых распределяются по парам и выстраиваются параллельными колоннами (расстояние между парами – два шага). В руках у ребят концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладёт скакалку на пол и оба игрока бегут назад снаружи своих колонн. Затем они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, оба игрока останавливаются и берут опять свою скакалку за концы. После этого в игру вступает вторая пара. Теперь эти дети кладут свою скакалку на землю, перепрыгивают через первую и бегут назад, чтобы снова начать прыжки от конца колонны к своему месту.

Игра заканчивается, когда последняя пара перепрыгнет через скакалки всех стоящих впереди и вернётся на своё место. Победитель определяется по времени, затраченному на игру (за ошибки прибавляются штрафные секунды). Опускать скакалку ниже коленей, а бегущим задевать её ногой запрещается. Прыгать можно заранее обусловленным или произвольным способом.

**«Охотники и зайцы».**

Одна команда, охотники, располагается двумя шеренгами напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями квадрата (12×12м) или прямоугольника. Им даётся волейбольный мяч. Вторая команда, зайцы, количество которых равно числу охотников, находится в шеренге за боковой линией между охотниками. По сигналу первый заяц, прыгая на одной ноге и придерживаясь середины площадки, старается преодолеть её, не будучи осаленным мячом, который перебрасывают с одной стороны на другую охотники. Заяц может увертываться, делать короткие остановки, но продвигаться только вперед. Тот, кто сумеет обмануть охотников и перебраться на другую сторону площадки, приносит своей команде 1 очко.

Если заяц осален мячом, оступился или попытался бежать через площадку, он выбывает из игры. Затем заяц возвращается обратно, но прыгая на двух ногах. Далее это путь по очереди проделывают остальные зайцы. После двух пробежек игроки меняются ролями. Попадание в зайца не засчитывается, если оно произошло после отскока мяча от пола, если мяч попал в голову зайца или бросавший заступил за линию. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Бегуны в квадрате».**

Участники игры (16-20 человек) рассчитываются на первый, второй, третий. Игроки под первым номером объединяются в группу А и назначаются убегающими, остальные, ловцы, объединяются в группу Б. Убегающие входят на площадку, а по сигналу туда вбегают игроки группы Б. Им дается 30 сек., и за это время надо осалить как можно больше соперников. Тот, кого коснулись рукой, покидает площадку. По свистку игра останавливается и подсчитывается число осаленных. После этого убегающими становятся вторые номера, а первые и третьи объединяются в команду ловцов. Снова пересчитываются пойманные, и ловля в квадрате проводится последний раз: игроки под третьим номером убегают, а остальные ловят их в течении 30сек.

Побеждает команда, имеющая меньше осаленных игроков. Отмечают тех, кто ни разу не был пойман и сумел осалить большее число соперников. Запрещается выбегать за границы площадки. Нарушившие это правило выбывают из игры.

**«Парами от водящего».**

Две команды по 6-8 игроков выстраиваются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4м. одна от другой. Интервалы между стоящими в колоннах 2-3 шага. Крайние игроки в колоннах располагаются на линиях старта и финиша. Между колоннами в двух шагах от линии старта становится водящий. По сигналу учителя последние игроки обеих команд устремляются между колоннами к линии финиша, а водящий старается настигнуть одного из них и коснуться рукой. Осаленный становится новым водящим, а игроки в колоннах продвигаются назад к линии старта с таким расчетом, чтобы новая пара оказалась на ней. Преследование начинает новый водящий.

Если водящий не догнал бегущих, он может повторить попытку, преследуя вторую пару, после чего заменяется новым. Игра длится 6-10 минут, пока каждый не совершит по 2-3 пробежки, спасаясь от водящего. Лучшими игроками объявляются те, кто ни разу не был водящим, не считая первого. Нетрудно подвести и командные итоги.

**«Бег цепочкой».**

Учащиеся делятся на две равные команды и располагаются, как и в предшествующей игре, двумя параллельными колоннами перед линией старта. По сигналу первые номера в течении 6-8сек. Стремительно бегут вперёд, пока не последует команда «Стой!». Помощник учителя отмечает место, где в это момент находились бегуны, затем два следующих представителя каждой команды становятся сюда и по команде начинают бег.

Если игра проводится по кругу (например, на беговой дорожке школьного стадиона), то сменяющие друг друга игроки бегут вперёд. Если же бег ведётся по ограниченной прямой, то участники каждый раз бегут в обратном направлении. При этом представитель команды, которая пробежала большее расстояние, оказывается ближе к линии старта. Победительницей считается команда, у которой расстояние, полученное из отдельных отрезков бега, в результате соревнования оказалась больше.

**«Скорее займи место».**

В игре участвуют две команды по 4 человека. Соперники в парах встают по кругу в обручи диаметром 1м. по сигналу игроки одной команды бегут вправо (против часовой стрелки), а игроки второй команды – влево. Задача каждого – быстрее обежать круг и первым встать на прежнее место. Игрок, опередивший соперника, приносит своей команде очко. После этого ребята снова по сигналу обегают круг, но уже в другую сторону. Игра повторяется несколько раз, причём соперники в парах меняются. После этого подсчитывается число набранных командами очков, и победа присуждается той, у которой их больше. Если игроки вбежали в обруч одновременно, то каждый из них получает по очку.

**«Скакалка – подсекалка».**

Один из игроков берет скакалку за один конец и, выйдя на середину площадки, вращает её горизонтально над полом, перехватывая за спиной из одной руки в другую. Остальные участники сидят кругом, опираясь руками сзади, а когда скакалка проходит у них под ногами, поднимают их вверх. Тот, кого скакалка подсекла, выходит из игры.

*Вариант:* играющие находятся в кругу в упоре лежа, с опорой на колени.

**«Тяни в круг».**

На полу чертят два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2м. все играющие окружают большой круг и крепко берутся за руки. По сигналу учителя все начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Играющие, спасаясь, стремятся или перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, где можно находиться, или перешагнуть, но так чтобы не разомкнуть руки.

Попавший в большой круг, выходит из игры. Игрока, разомкнувшие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Когда оставшиеся игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него.

**«Метко в цель».**

Посередине площадки проводится черта, на которую ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды, и строятся на лицевых линиях площадки, лицом к середине. Одной из команд дают маленькие мячи, по одному на игрока. По сигналу учителя игроки бросают мячи, стараясь сбить городки. Удачные попытки считают. Каждая команда бросает по три – пять раз, затем подытоживают результаты.

**«Кто дальше бросит?»**

На краю площадки обозначается линия броска, а от неё на расстоянии 5 метров проводят параллельные ей 3-4 линии с интервалом между ними 4м. Играющие выстраиваются в две колонны, каждому даётся мешочек с песком. Играющие поочерёдно, то одной, то из другой команды, бросают мешочки. Бросивший уходит в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

**«Защитник».**

Играющие становятся в круг. В центр его кладётся волейбольный мяч или ставятся кегли. Около положенного предмета стоит защитник. Играющие, перекидывая мяч друг другу, стараются отвлечь защитника и быстрым броском попасть в находящийся в центре предмет. Защитник старается отбить мяч. Играющий, которому удаётся попасть в цель, становится защитником.

**«Стой!»**

Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку. Выбирается один водящий. Он берёт маленький мяч и выходит на середину круга, сильно ударяет мячом о пол и называет чей-либо номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные разбегаются по площадке. Как только вызванный схватит мяч, он кричит: «Стой!» - и все играющие должны остановиться. Тогда водящий бросает мяч в ближайшего к нему игрока, тот в свою очередь, может увёртываться от мяча на сходя с места. Если водящий промахнётся, то он должен бежать за мячом, а в это время остальные могут перебежать подальше. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» - и старается кого-либо осалить. Осаленный становится водящим.

Выигрывает тот кто ни разу не был водящим.

*Вариант :*водящий не ударяет мячом о пол, а кидает мяч как можно выше и называет номер любого игрока, тот ловит и сразу кидает вверх, называя другой номер.

**«Вышибалы».**

Водящий – вышибала с волейбольным мячом и играющие вольно располагаются по площадке. По сигналу учителя водящий начинает бросать мяч в играющих, которые стараются увернуться или убежать.

Вышибала тоже может бегать по площадке, его задача – запятнать как можно больше игроков. Когда это ему удаётся, он считает вслух: «Раз, два, три…»

Игроки могут ловить брошенный в них мяч, и если это им удаётся становятся вышибалами.

Побеждает вышибала, осаливший большее количество игроков.

**«Попади в мяч».**

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги по обеим сторонам площадки на расстоянии 15-20 метров друг от друга. В одной команде у каждого игрока по теннисному мячу. По сигналу учителя игроки одной команды бросают мячи в волейбольный мяч, установленный посередине площадки, стараясь откатить его в сторону другой команды. Бросает все одновременно.

Игроки второй команды собирают мячики и тоже кидают в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно.

Выигрывает команда, которой удастся закатить волейбольный мяч за черту другой команды.

**«Не давай мяч водящему».**

Играющие строятся по кругу, водящий находится внутри круга. Стоящие вне круга перебрасывают мяч во всех направлениях, а водящий старается до него дотронуться. Если водящему удается коснуться мяча, он входит в круг, а водящим становится тот, при броске которого был осален мяч.

*Правила.* Бросать мяч не выше головы. Можно выполнять передачу мяча с ударом о пол.

*Вариант.* В игру вводят два мяча и в кругу находятся двое водящих.

**«Охотники и утки**». Играющие делятся на две равные команды, одна из которых – «охотники» - становится по кругу, вторая – «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

По сигналу «охотники» начинают выбивать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток».

*Правила.* 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

**«Бросай – беги».** Играющие выстраиваются двумя шеренгами, стоящими лицом друг к другу, вдоль боковых сторон площадки. Расстояние между шеренгами – 5м между игроками в шеренгах – 3-4м. В одной шеренге играющие рассчитываются на первый-второй, в другой – на второй-первый. Первые номера в обеих шеренгах – одна команда, вторые номера – другая. Крайним игрокам шеренг дается по мячу. Цель игры – как можно скорее выполнить переброску мяча по диагонали из одной шеренги в другу, с одновременной сменой мест игроками. По сигналу крайние игроки одной и другой шеренг передают по диагонали мячи партнёрам и тут же бегут в том же направлении, чтобы занять их места. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнёру и также перебегает на его место и .д. Когда мяч попадает к крайним игрокам, они, ведя мяч, как в баскетболе, обегают противоположную шеренгу до мест, где стояли первые игроки шеренг (эти места рекомендуется обозначить кругами). В это время все игроки перемещаются на одно место. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки, сделавшие первую передачу, не окажутся снова в своих кругах. При потере мяча игрок должен поднять мяч, вернуться на место передачи и лишь затем продолжать игру. Победитель определяется по количеству времени, затраченному на игру.

**«Выбей водящего».**  Играющие образуют большой круг. В центре его стоит водящий, которого надо «выбить» волейбольным мячом. Игроки передают друг другу мяч. Водящему разрешается его ловить. Если он поймает мяч, то остаётся в кругу, пока не будет выбит. Выбивший водящего игрок занимает его место. Водящий считается выбитым лишь в том случае, если мяч попадет в него, не коснувшись перед этим пола.

**«Гонка мячей по кругу».** Игроки становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Игроков с первыми и вторыми номерами должно быть одинаковое количество. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Каждая команда получает по мячу. Мячи вручаются игроку под номером один и игроку под номером два, стоящему напротив. По сигналу каждая команда начинает предавать как можно быстрее мячи по кругу справа налево, пытаясь обогнать мяч другой команды. Победителем становится команда, которой удается это сделать. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять другой команде передачу мяча.

**«Мяч среднему».** Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или по ширине. Играющие в обеих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

По сигналу учителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрового игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

*Правила.* 1. Передавать мяч можно заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, с ударом мяча о пол. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронил мяч или не поймал его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центровой игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрового.

**«Мяч в щит».** Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана. Одна команда отличается от другой повязками. Участники каждой команды располагаются на своей половине площадки. У центрального круга становятся капитаны.

Учитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к щиту противника и бросить в него. За каждое попадание в щит команда получает 1 очко, причем независимо от того, с игры было попадание или со штрафного броска. Попаданием считается только касание мячом лицевой поверхности щита. Если же мяч задевает кольцо или попадает в кольцо, но не касается щита, то попадание не засчитывается.

Команда, которая заработала очко, обязана в полном составе убежать на свою половину площадки (за среднюю линию), а после введения мяча в игру её участники могут устремляться на половину соперников.

Игра проводится без ведения мяча. Игрок с мячом в руках должен стоять на месте, не допуская пробежек. Он может выполнять повороты по правилам баскетбола. Без мяча игроку позволено свободно перемещаться по всей площадке.

Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника. Его можно только перехватить. Но если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его, то вырывать мяч можно.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей стеᴨȇни позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Подвижные игры оказывают большое влияние на умственное развитие школьника. Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Ребенок переходит к мышлению в образах и представлениях. Cреда в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, представлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной .

**Заключение.**

Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением собственно-силовых и скоростных способностей. Скоростно-силовые качества определяют, как способности развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений. Иначе говоря, под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий проявления максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Для эффективного развития скоростно-силовых способностей необходимо учитывать их физиологические особенности. Прежде всего, необходимо обращать внимание на сенситивные периоды развития. В младшем школьном возрасте преимущество тренирующихся детей перед не занимающимися спортом особенно велико. Если в это время не развивать быстроту, то в последующие годы, возникшее отставание трудно ликвидировать.

Основными методами воспитания скоростно-силовых способностей являются метод повторного выполнения упражнения, интервальный метод, игровой метод, метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторных упражнений.

Для развития скоростно-силовых способностей наиболее эффективными являются динамические упражнения (например, прыжки через предметы, выпрыгивания из приседа и др.), выполняемые с небольшим отягощением (это могут быть гантели, свинцовые пояса или мешки с песком), которые надеваются на голень, бедро и руки. Также используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешним отягощением (например, метание набивного мяча).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1978.

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. // Под. ред. Ю.М.Портнова. – М., Физкультура и спорт, 1997. – 480с.

3. Башкин, С.Г. Уроки по баскетбол / С.Г. Башкин - М.: Физкультура и спорт, 1996. – 198 с.

4. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис - М.: Физкультура и спорт, 1967 – 88с.

5. Гомельский А.Я. "Баскетбол. Cекреты мастера" – Ловкость. Web: http://www.slamdunk.ru/others/literature/secret/lovkost/#allupr

6. Джон, Р. Современный баскетбол / Р. Джон, Вуден – М.: Физкультура и спорт, 1997 – С. 58

7. Пьязин, А.И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств / А.И. Пьязин // Физкультура и спорт.– № 4, 1995 – С. 28

8. Жбанков О.В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О.В. Жбанков // Физкультура и спорт – № 3, 1995 – С. 39-42

9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1970 – С. 16-26

10. Зельдович, Т.А. Подготовка юных баскетболистов / Т.А. Зельдович – М., Физкультура и спорт, 1964 – С. 57

11. Кудряшов, В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А. Кудряшов – Минск, 1980 – С. 25-28

12. Матвеев, Л.П.Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт. 1991 – 543с.

13. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 1986 -286с.

14. Современная система спортивной подготовки / Под ред В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н.Шустина. – М.: Физкультура и спорт. 1995, С. 19-26.

15. Спортивные игры / Под общ.ред. В.А.Кудряшова. Физкультура и спорт. Минск, 1968 – С. 90

16. Спортивная физиология / Под редакцией Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт. 1986, с. 31-33.

17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: изд. центр «Академия», 2001 – С. 115-123

18. Физиология человека / Под редакцией В.В.Васильевой М.: Физкультура и спорт. 1984, С. 75-86

19. Фомин, Н.А., Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. 1972 – С. 29-37