**ПІДГОТОВКА ДО ШВИДКОГО БІГУ**

**І. Ф. Оренчак,** ЗОШ № 27 м. Житомир

**Фізичні вправи**

**6–7 класи**

***1-й семестр***

1. Біг підтюпцем на місці з опорою руками у стінку та без опори.

2. Те саме з просуванням уперед, руки опущені й розслаблені.

3. Біг із закиданням гомілки назад.

4. Біг із високим піднімання стегна.

5. Біг стрибками у широкому кроці.

6. Багатоскоки.

7. Швидка зміна положення ніг у широкому випаді, спираючись руками об підлогу.

8. Стрибки у довжину з місця.

9. Біг під кутом 5–7°.

10. Прискорення до 30 м із високого старту (стартовий розгін).

11. Імітація бігу у висі на перекладині та в упорі на паралельних брусах.

12. Швидкі стрибки вгору зі зміною ніг, стоячи обличчям до гімнастичної стінки й тримаючись обома руками за рейку на рівні плечей, опорна нога — на другій рейці.

***2-й семестр***

1. Кидки м’яча вгору з поворотом на 360° та ловінням м’яча.

2. Кидки м’яча вгору, після кидка присісти, випрямитися та зловити м’яч.

3. У парах обличчям одне до одного на відстані 3 м. Кидки м’яча вперед-угору, після кидка повернутися та зловити м’яч.

4. У стійці ноги нарізно повільно присісти на 1–7, на 8 — різко підвестися.

5. Швидке ведіння баскетбольного або гандбольного м’яча, переміщуючись усім майданчиком.

6. Стоячи на місці, рухати зігнутими в ліктях руками як під час бігу (спочатку повільно, потім частоту поступово збільшувати).

7. Біг на місці у поєднанні з роботою рук. Рухати руками широко, не напружуючись.

8. Перемінний біг у колоні по одному. За сигналом учителя учні змінюють напрямок руху, виконуючи повороти або прискорення на 30– 50 м.

9. «Човниковий» біг 4 × 9 м.

10. Прискорення з різних вихідних положень до 30 м. 11. Рухливі ігри та ігрові вправи зі швидким бігом.

**8–9 класи**

***1-й семестр***

1. Бігові вправи з прискоренням за сигналом.

2. Швидка зміна положення ніг у широкому випаді, руки зігнуті.

3. Біг правим (лівим) боком уперед (1-й крок правою ногою, 2-й крок лівою позаду правої, 3-й крок правою, 4-й крок лівою попереду правої).

4. Поперемінні стрибки на одній нозі до 20 м.

5. Стрибки у довжину з місця.

6. Старт із переслідуванням партнера, який стартував на 3 м попереду.

7. Прискорення з високого та низького старту до 40 м.

8. Вистрибування з присіду з просуванням уперед.

9. Швидкі стрибки на одній, потім на другій нозі, тримаючись за опору.

10. У положенні стійки на лопатках швидкі рухи ногами вгору-вниз.

11. Імітація швидкого бігу у положенні лежачи на спині, руки вздовж тулуба, голова — на маті, п’ятки ковзають по гімнастичному мату.

***2-й семестр***

1. Кидки м’яча вгору з наступним виконанням упору лежачи-упору присівши. Піднімаючись зловити м’яч.

2. Те саме з двома присіданнями.

3. Біг із різних стартових положень (сидячи, сидячи «по-турецьки», сидячи спиною до напрямку бігу, з упору лежачи, стоячи навколішки та ін.).

4. Біг спиною вперед.

5. Кидки м’яча вперед-угору під час бігу на відстань 3–5 м із наступним прискоренням, намагаючись зловити м’яч до другого відскоку від підлоги.

6. Двостороння гра в баскетбол або гандбол.

7. Стрибки на правій (лівій) нозі з просуванням уперед, підтримуючи коліно поштовхової ноги.

8. Біг, долаючи опір партнера, використовуючи резиновий бинт, що перекинутий через плече того, хто біжить (лежить на грудях).

9. Біг на п’ятках.

10. Стрибки через навчальні бар’єри (залежно від фізичної підготовленості учнів) поштовхом обох ніг, підтягуючи коліна до грудей.

11. Перемінний біг із прискоренням до 30 м.

12. Прискорення з низького старту до 50 м. 13. Рухливі ігри та ігрові вправи зі швидким бігом.

**10–11 клас**

***1-й семестр***

1. Чергування стрибкового бігу з бігом підтюпцем.

2. Стрибки поштовхом обох ніг, підтягуючи коліна до грудей, через навчальні бар’єри з наступним прискоренням.

3. Біг по малому колу, нахиляючи тулуб усередину кола. Поступово зменшувати діаметр кола. Можна застосовувати також біг за партнером.

4. Вистрибування з глибокого випаду на правій (лівій) нозі з просуванням уперед, підтягуючи коліна до грудей і змінюючи положення ніг.

5. Те саме, але ногу, що розташована позаду, утримує партнер, який чине опір просуванню вперед.

6. Потрійні та п’ятерні стрибки з приземленням на м’який ґрунт.

7. Біг під кутом 7–10°.

8. В основній стійці перенести загальний центр ваги тіла на носки, не відриваючи п’ят від ґрунту, і, падаючи вперед, перейти на швидкий біг, зберігаючи нахил тулуба.

9. Прискорення з низького старту до 70 м.

10. Біг із перенесенням предметів або партнера (тільки юнаки).

11. Вистрибування з гирею (вагою 16 кг) у руках із глибокого присіду, ноги на лавах, що розташовані паралельно, гиря — в обох руках унизу між лавочками (тільки юнаки).

12. Піднімання гирі (вагою 16 кг) ногою, утримуючи її носком і тримаючись рукою за опору (тільки юнаки).

13. Прискорення до 15–20 м після перекиду вперед (або після пересування по-пластунськи).

***2-й семестр***

1. Вистрибування з напівприсіду з торканням руками підвішених предметів серіями по 5 стрибків.



2. Двостороння гра в баскетбол або гандбол.

3. Біг на місці, спираючись руками у бар’єр (стінку) із максимальною частотою рухів ніг. Стежити за правильним винесенням стегна махової та поштовхової ноги та повним їх розслабленням.

4. Біг на місці з подоланням опору партнера, який спирається руками в плечі того, хто біжить.

5. Зі штангою вагою 15 кг на плечах швидкі напівприсіди, стоячи на стільці, дещо торкаючись його сідницями (4–5 разів), після того, знявши штангу, прискорення до 30 м із високого старту (тільки юнаки). Повторити 3–4 рази.

6. Прискорення з високого старту до 80 м.

7. Рухливі ігри з елементами естафетного бігу, гра у футбол, баскетбол, гандбол.

**РУХЛИВІ ІГРИ ТА ІГРОВІ ВПРАВ И (ЗА РІВНЕМ СКЛАДНОСТІ)**

**6–7 класи**

***«Палка, що падає»***

Гравців об’єднують у 4 групи, кожна з яких розраховується за порядком номерів і утворює своє коло (діаметром 8 м) обличчям до центру. Там перебувають четверо ведучих із гімнастичними палицями в руках. Тримаючи палки вертикально, ведучі голосно називають один із номерів, одночасно відпускаючи палиці. Викликані гравці (номери) повинні встигнути добігти та піймати палицю, поки вона не впала. Якщо гравець підхоплює палицю, то він стає ведучим, якщо ж ні — повертається на своє місце. Поступово діаметр кола збільшують.

*Варіант:* під час гри учні рухаються по колу повільним бігом то в одному, то в другому напрямку.

***«Третій зайвий»***

Гравців об’єднують у пари. Кожна пара стає у коло діаметром 5–8 м у потилицю одне за одним. В одного учня партнер відсутній — це «втікач». Його намагається догнати ведучий і заквацати, коли той тікає від нього по колу. Якщо ведучому це вдається, гравці міняються ролями. Утікач може стати попереду будь-якої пари, тоді третій гравець, який стоїть позаду, стає «втікачем». Діаметр кола в цьому випадку збільшують.

***«Виклик номерів»***

Гравців об’єднують у 2 команди. Кожна з них, розрахувавшись за порядком номерів (учні запам’ятовують свої номери), стають у колі в колону по одному. Учитель називає один із номерів. Гравці з такими номерами оббігають коло та стають на свої місця. Гравець, який фінішує першим, приносить команді 1 очко. Перемагає команда, яка набере найбільшу суму очок.

***«Зустрічна естафета»***

У грі беруть участь 2–4 команди. Учні кожної команди об’єднуються у дві підгрупи, у колонах по одному учні шикуються на відстані 20 м обличчям одна до одної. Перед колонами — лінії старту. Перші номери однієї з колон тримають у руках різні предмети (м’ячі, прапорці, естафетні або гімнастичні палиці). За сигналом гравці з предметами біжать до перших номерів, які розташовуються навпроти, і передають їм предмети, а самі стають у кінець колони. Ті, хто отримав предмети, виконують те саме. Перемагає команда, яка першою завершить естафету.

**8–9 класи**

***«Швидко зміни місце»***

Гравці об’єднуються у пари та шикуються з інтервалом 3 м на двох паралельних лініях, що проведені на відстані 3–4 м одна від одної. Гравці тримають у руках гімнастичні палиці, поставивши їх на підлогу вертикально та підтримуючи рукою. За сигналом кожний із гравців швидко міняється місцями, намагаючись утримати палицю партнера від падіння. Пара вибуває з гри, якщо у неї впала хоча б одна палиця. Після цього для інших гравців відстань дещо збільшують. Перемагає пара, яка виконала вправу на найбільшій відстані.

***«Естафета стрибками»***

У грі беруть участь 3–4 команди, які шикуються у колону по одному на лінії старту. За сигналом перші гравці кожної команди стрибками просуваються вперед до лінії повороту, що знаходиться на відстані 10–12 м від лінії старту. Виконавши поворот, вони повертаються назад стрибками на правій нозі, передають рукою естафету партнерові, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою завершила естафету. *Варіант:* пересуватися вперед стрибками у присіді, назад — «гусячим кроком».

***«Потік»***

У грі беруть участь 2–4 команди, які шикуються у колону по одному біля лінії старту. Першим стоїть найпідготовленіший учень. За сигналом перші гравці біжать 15 м до лінії повороту, повертаються назад, беруть за руку наступного гравця й разом біжать до лінії повороту, тримаючись за руки. Потім це повторюється з наступними гравцями, поки в бігу не братимуть участь усі гравці команди. Перемагає команда, яка першою завершила естафету. *Варіант:* можна використовувати гімнастичні обручі.

***«Останній вибуває»***

У грі беруть участь 4 команді (по дві дівчаток і хлопців). Учасники кожної команди шикуються у колону по одному біля лінії старту. За сигналом перші гравці команд біжать із високого або низького старту 20–30 м до лінії фінішу. Переможці бігу в кожній парі шикуються у колону по двоє, учні, які прибігли другими, залишають гру. Потім змагаються наступні пари гравців. Гра триває, поки буде визначений переможець серед хлопців і дівчат.

**10–11 класи**

***«Перекоти м’яч»***

У грі беруть участь 3–4 команди, які шикуються у колони по одному на лінії старту. Біля ніг кожного напрямного знаходиться набивний м’яч. За сигналом перші гравці, нахилившись уперед, котять м’яч рукою 10 м до повороту, після цього вони беруть м’яч до рук і, підкидаючи його перед собою, біжать до своїх колон, передаючи на лінії старту м’яч наступним гравцям. Перемагає команда, яка першою завершила естафету.

***«Перенеси вантаж»***

У грі беруть участь 2–4 команди, які шикуються у колони по одному на лінії старту. Напрямні тримають у руках гімнастичні палиці. За сигналом вони біжать 20–30 м до повороту, повертаються назад і передають палицю наступним гравцям. Перемагає команда, останній учасник якої першим перетнув лінію фінішу.