Комплексы упражнений подготовительной части урока

для развития быстроты

Комплекс 1

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Бег в среднем темпе с ускорениями по 20 метров

3

минуты

При ускорении первые 5-6 метров туловище держать в наклоне

2

Бег с высоким подниманием бедра.

1х10 м

С максимальной частотой работы рук и ног

3

Бег с захлёстыванием

голени

1х10 м

Руки согнуты в локтях как при беге

4

Бег на прямых ногах

1х10 м

Ноги прямые, в коленях не сгибать

5

Ускорения с места

2х20 м

Следить за работой рук

Комплекс 2

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Семенящий бег в медленном темпе

1

минута

Руки расслаблены в плечевом поясе.

2

Беговые движения руками на месте в различном темпе

3х10 сек

Руки согнуты в локтях, туловище наклонено немного вперед

3

Бег с высоким подниманием бедра на месте

15 сек

Руки согнуты в локтях как при беге

4

Быстрая смена положения ног в упоре лежа.

10 сек

Таз не опускать, руки

прямые

5

И.П. стоя в выпаде, руки разноименно, согнуты в локтях Быстрая смена положения рук и ног.

10 раз

Выполнять с максимальной частотой.

Активно руками.

Спина прямая.

Комплекс 3

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

В парах

1

И.п. о. с, лицом друг к другу, кисти сцеплены. Правый локоть отведен назад, левая рука выпрямлена вперед. Смена положения рук с взаимным сопротивлением.

20 сек

На руки давить в пол силы.

Голова прямо.

Спина прямая.

2

И.п. Сед на правой (левой) ноге, взявшись за руки. 1-2-перекат на левую ногу 3-4-И.п.

8 раз

Выполнять синхронно, пятка не отрывается от пола, носок натянут на себя.

С теннисным мячом.

3

И.п. о.с, мяч в правой руке на уровне плеча, хватом сверху. Отпустить мяч и поймать на уровне пояса сверху

То же – левой рукой.

10 раз

Не упускать мяч.

4

И.п. о.с. мяч в правой руке. Бросить мяч в пол, после отскока поймать левой рукой хватом сверху.

10 раз

Спина и ноги прямые.

5

И.п. о.с. мяч в правой руке. Передачи мяча вокруг туловища из правой руки, в левую.

по 10 кругов

Выполнять как можно

быстрее (в левую и правую стороны).

Комплексы упражнений основной части урока

на развития качества быстрота

Комплекс 1

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Смена положения ног прыжком из положения выпад вперед с переходом на бег

3х10 м

Выпад как можно ниже, сзади стоящая нога прямая, руки согнуты в локтях.

Активно руками.

2

Ускорения

3х20 м

Активно руками.

3

И.п. Упор сзади. Упражнение “каракатица”.

3х10 м

Переставлять руки и ноги как можно чаще, следить за координацией.

Комплекс 2

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Бег по отметкам. Первая отметка 3 стопы, каждая последующая на 0,5стопы дальше.

3х10

шагов

При каждом шаге нога ставится на метку. Метки можно чертить мелом, ставить конусы, колышки и пр.

2

И.п. Полуприсед.

Бросок мяча вперед-вверх с последующим быстрым стартом, пытаясь догнать мяч.

6 повторений

Мяч бросать снизу. В конечной стадии броска- все тело выпрямляется, образуя прямую линию.

3

Прыжки на месте вперед-назад с переходом на бег по дистанции

а) из положения прыжок вперед

б) из положения прыжок назад

3х10 м

На передней части стопы.

Быстро выполняй команду.

При прыжках помогать активно руками.

Комплекс 3

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Прыжки с ноги на ногу

3х6 прыжков

Толчковая нога полностью выпрямляется, маховая согнута в колене, выносится вперед-вверх. Руки активно.

2

И.п. Лежа на спине. Ноги прямые разноименно.

Разноименные движения ногами “ножницы”.

3 серии

по 15 сек

Ноги прямые, с максимальной частотой.

По широкой амплитуде.

3

И.п. Левая нога впереди. Руки вперед, гимнастическая палка хватом сверху.

1-смена положения ног, руки к груди

2-И.п.

20 сек

С максимальной частотой. Руки выпрямлены полностью.

Спина прямая.

Комплексы упражнений заключительной части урока на развитие качества быстрота

Комплекс 1

п/п

Содержание

Дозировка

Методические

указания

1

Игра «вышибалы»

Задача - быстро перебрасывая мяч, попасть в игроков. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры

5 мин

«Вышибалы», расстояние от одного до другого зависит от ширины площадки. «Вышибаемые» встают в центре

2

Игра «свисток-хлопок»

1 минута

Водящий свистит в свисток. Играющие быстро хлопают в ладоши. Хлопки прекратить по окончанию свиста. Тот, кто ошибется, делает шаг вперед.

3

Бег на месте с расслаблением плечевого пояса

30сек

Руки опущены вниз и полностью расслаблены. Ноги работают с максимальной частотой.

4

Бег в медленном темпе

30 сек

Стопы ставятся по одной линии, плечи не поднимать.

5

И.п. Стоя на одной ноге, другая, согнута и отведена назад, руки у бедра отведенной ноги держат набивной мяч.

Быстрым движением бедра вперед-вверх бросить мяч вперед партнеру

10 раз

Выполнять быстрым и резким движением. Мяч должен прокатываться по бедру.

За мячом тянись.

Голова прямо.

Спину держать