**Полоса препятствий как средство совершенствования двигательных навыков учащихся среднего и старшего возраста.**

*Из опыта работы*

По окончании школы выпускникам предстоит качественно трудиться в различных отраслях экономики. Полноценная отдача физических и интеллектуальных сил в любом из видов деятельности возможна лишь в том случае, если они будут обладать разносторонним двигательным опытом, высоким уровнем физической подготовленности и работоспособности, психологической устойчивостью.

За период обучения в школе дети овладевают разнохарактерными двигательными навыками и умениями. Как правило, обучение двигательным действиям проходит в относительно стандартных учебных ситуациях. Например, при обучении прыжку в длину с разбега ученик должен подобрать индивидуальный, но всё же стандартный, постоянный разбег для выполнения упражнения. Ситуация, в которой изучается прыжок, остаётся неизменной. Применяемое варьирование условий при обучении прыжку преследует в основном цель оттачивания техники выполнения упражнения.

Можно привести немало подобных примеров из других разделов учебной программы, когда изучается в основном один, определённый способ выполнения какого-либо двигательного действия. Однако, как показывает практика, не всегда навык, сформированный в учебной ситуации, может быть успешно применён в той или иной жизненной обстановке, в новых, зачастую усложнённых условиях. Непривычная обстановка, необходимость быстрого переключения с выполнения одного двигательного действия на другое в соответствии с требованиями ситуации порождает скованность в выполнении действия, а порой и неуверенность. Это, в свою очередь, снижает эффективность и результативность двигательной деятельности.

Не подлежит сомнению, что педагогически оправданным, ценным в жизненной практике будет такой двигательный навык, который сохранит свою прочность, стабильность и результативность в различных по сложности двигательных ситуациях. Поэтому формирование у учащихся умения эффективно использовать освоенные двигательные навыки в изменённых, усложнённых условиях является одной из важнейших задач физического воспитания в школе.

Эффективным залогом того, что навык, применённый в реальных условиях жизни, будет таким же результативным и надёжным, каким он был в учебной ситуации, является совершенствование в процессе уроков физической культуры двигательных навыков в разнообразной обстановке. Одно из средств, используемых с данной целью, - преодоление различных полос препятствий. Оно способствует интегральному совершенствованию естественных движений, жизненно необходимых двигательных навыков, эффективному развитию физических качеств. Повышенные требования предъявляются и к проявлению волевых качеств – решительности, настойчивости, самостоятельности. Разнообразие и разнохарактерность выполнения двигательных заданий по преодолению полос препятствий в условиях ограничения времени создают ситуации, в которых ученики ранее приобретённые двигательные навыки применяют в новых сочетаниях, своевременно и рационально переключаясь с одних двигательных действий на другие, преобразовывая их соответственно требованиям обстановки.

Упражнения в преодолении различных препятствий вызывают у учащихся особый интерес. Уроки, в которых планируется преодоление полосы препятствий, проходят эмоционально, с достаточно высокой нагрузкой и моторной плотностью, что достигается использованием поточного или поточно-группового метода.

Я ставлю перед учащимися конкретные задачи: способы преодоления препятствий, правила страховки, указываю на характерные ошибки, назначаю помощников и страхующих. Сама выбираю такое место у снаряда, где могу осуществить страховку и в то же время видеть весь зал.

Включаю в полосу препятствий лишь те упражнения, которые учащиеся уже хорошо освоили. Показ преодоления полосы препятствий осуществляют наиболее подготовленные школьники (мальчики, затем девочки).

Планирование последовательности этапов предусматривает чередование упражнений на развитие различных двигательных действий. Если в полосу включаю новое упражнение, то на этом этапе обязательно нахожусь сама, при этом не только страхую учащихся, но и слежу за правильным выполнением упражнения.

Ниже приведены варианты полос препятствий для учащихся 6-7 классов и девушек 10-11 классов.

При использовании данного материала вношу свои коррективы с учётом уровня подготовленности учащихся, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Предлагаемые полосы препятствий устанавливаю в спортивном зале 18\*9 м.

Для увеличения плотности занятий целесообразно проводить преодоление полосы препятствий отдельно для мальчиков и девочек.

**Мальчики 6-7 классов – *12-13 лет***

1. С линии старта по команде «Марш!» на гимнастических матах учащийся выполняет кувырок вперёд.

2. С 3-4 шагов разбега (до мостика) прыжок на козла изученным способом. Встать в стойку и, сделав короткий шаг (50-60 см), перейти на конец бревна. Высота козла и бревна 90-110 см (в соответствии с подготовленностью учащихся). Переход со снаряда на снаряд страхует учитель.

3. Поднимая гимнастические обручи, висящие на концах бревна, и сохраняя равновесие, подлезть под ними. Соскок с бревна заданным способом.

4. Жим гантелей (4-5 кг) одновременно обеими руками 15 раз.

5. С разбега 3-4 м, толкаясь о мостик (или без него), преодоление коня в ширину изученным способом. Высота снаряда до 90-110 см.

6. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Первый бросок с места (по заданию учителя – с линии штрафного броска или с любой другой точки). При промахе учащийся овладевает мячом после отскока от пола и производит второй бросок с точки приземления мяча. Третий бросок – после ловли мяча с отскока от щита (если снова не было попадания). При первом же попадании броски прекращают, и учащийся идёт к следующему препятствию. Если учащийся ни разу не попал в кольцо, ему предоставляется право на вторую и третью попытки. Если и они окажутся неудачными, учащемуся засчитывается ошибка на данном этапе.

7. Прыжки-кувырки. Выполняют на трёх гимнастических матах, у каждого на двух стойках протягивают на высоте 50-60 см от мата три резиновые скакалки или тесьмы, в центре которых подвешивают рыболовные колокольчики. Через эти препятствия мальчики делают прыжок-кувырок с места. Звон колокольчика возвещает о допущенной ошибке, которая возвращает участника для выполнения второй и третьей попыток.

8. Броски теннисного (или тряпичного) мяча в горизонтальную цель с расстояния 6-7 м. Ширина цели 80 см. Цель обозначают гимнастическими палками или скакалками. Каждому учащемуся предоставляют три попытки из трёх бросков. При первом же попадании броски прекращают.

9. С разбега прыжок через горизонтальную цель («ров», «канава») на гимнастический мат, лежащий от неё на расстоянии 80 см.

**Девочки 6-7 классов – *12-13 лет***

1. С линии старта на двух гимнастических матах в длину принять упор присев спиной к первому мату, ноги скрестно – правая перед левой. Кувырок назад до упора присев, ноги скрестно. Поворот в упор и кувырок вперёд, встать.

2. С 3-4 м разбега (до мостика) прыжок в упор присев на козла в длину (высота 90-100 см). Переход шагом с козла на конец бревна (расстояние от одного снаряда до другого 50-60 см). Высота бревна 90-100 см. На данном этапе обязательна страховка и помощь учителя.

3. Ходьба по бревну на носках с приседаниями и подлезанием под два гимнастических обруча (подвешены на концах бревна). Способ преодоления тот же, что и у мальчиков. Соскок с бревна по заданию учителя.

4. 30 прыжков на месте через скакалку. Если все 30 прыжков подряд выполнить не удалось, учащаяся начинает новый счёт. Даются три попытки. Если во всех трёх попытках были допущены ошибки, препятствие считается непреодолённым.

5. С 3-4 м разбега (до мостика) прыжок с опорой руками и упором на правую ногу на коня в ширину, другая нога внизу. Опираясь на правую ногу, пронести левую над телом коня, преодолевая его с поворотом налево. Упражнение можно выполнять и в другую сторону. Высота снаряда 120-130 см.

6. Бег 4-5 м до гимнастического обруча. Вращение обруча на талии, 30 раз. Если обруч упал до того, как было сделано 30 вращений, учащаяся выполняет вторую попытку. Всего даются три попытки, как и при прыжках через скакалку.

7. Проползание по-пластунски по трём матам в длину под натянутой перекрёстно между стойками тесьмой (резинкой, верёвкой, шпагатом). Высота тесьмы от мата не более 40 см. В средней части тесьмы на пересечении подвешен рыболовный колокольчик. Если колокольчик зазвенел, препятствие считается непреодолённым. Даются три попытки. После проползания встать и подойти к линии метания.

8. Броски теннисного (или тряпичного) мяча в горизонтальную цель («ров», «канава» шириной 80 см) с расстояния 6-7 м. Достаточно одного попадания из трёх бросков. Если упражнение не выполнено, даётся вторая, а если необходимо, и третья попытка из трёх бросков. При первом же попадании броски прекращают.

9. С разбега прыжок через горизонтальную цель на гимнастический мат, расположенный от неё на расстоянии 50-60 см.

**Девушки 10-11 классов – *16-17 лет***

1. С линии старта по команде «Марш!» на двух матах в длину из упора присев спиной к мату перекатом назад стойка на лопатках, держать 3 с прогнувшись. Переворот назад в полушпагат, держать, руки в стороны, прогнуться. Опуская руки перед собой на мат, прыжком в упор присев в темпе кувырок назад в группировке, ноги скрестно (правая перед левой). Вставая, поворот налево-кругом, затем бег 5-6 м до мостика.

2. Стоя на мостике в упоре руками о бревно, прыжком левую на конец снаряда (ступнёй), поворачиваясь направо, встать правой на бревно, руки в стороны. Поворот кругом на носках, продвигаясь спиной вперёд, и, перешагивая набивные мячи, прыжок назад с конца бревна.

3. Прыжки через скакалку: 30 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 30 прыжков – назад. Три попытки. В случае ошибки прыжки и счёт ведут сначала.

4. С 4-5 м разбега наскок в упор присев на конец тела коня (высота110 см). Пролезть в первый обруч, поднимая его вверх, затем во второй, произвольный соскок на мат. Даются три попытки.

5. 60 вращений двух обручей на талии. В случае неудачи упражнение повторяют сначала. Даются три попытки.

6. Броски баскетбольного мяча в кольцо. Первый бросок с линии штрафного броска, второй (в случае промаха) после падения мяча на пол и отскока от пола; третий – после ловли от щита. Броски прекращают после первого попадания. Даются три попытки.

7. Проползание по-пластунски 4-5 м (три мата в длину) под натянутыми на стойках резинками (тесьмой), на которых в начале, в середине и в конце подвешены рыболовные колокольчики, Расстояние от мата до колокольчиков не более 45 см. В конце третьего мата встать и взять теннисный мяч для метания в вертикальную цель.

8. Метание теннисного мяча в вертикальную цель, расположенную на стене. Высота нижнего края мишени от пола 3 м. Достаточно одного попадания из трёх бросков. Учащаяся имеет право на три попытки. При первом же попадании – финиш.

***Результат преодоления полос препятствий*** определяются двумя способами.

**Первый способ** по количеству ошибок (в оценке техники умений и навыков). Учитывается использование трёх попыток на нескольких препятствиях. Можно применить 10-бальную систему очков: нет ошибок – 10 очков, 1 ошибка – 9 очков, 2 ошибки – 8 очков и т. д. Можно предусмотреть так же возможность допущения на одном препятствии не одной, а двух ошибок.

**Второй способ** – по 5-балльной системе: оценка «2» - участник преодолел три и менее препятствий; «3» - преодолел четыре препятствия; «4» - преодолел шесть препятствий; «5» - участник преодолел все препятствия.

*Т.А. Деветьярова,*

*учитель физической культуры*

*МКОУ СОШ с УИОП д. Стулово,*

*Слободской район*

*Кировская область*

2024