



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В ШКОЛЕ



Презентацию подготовила :

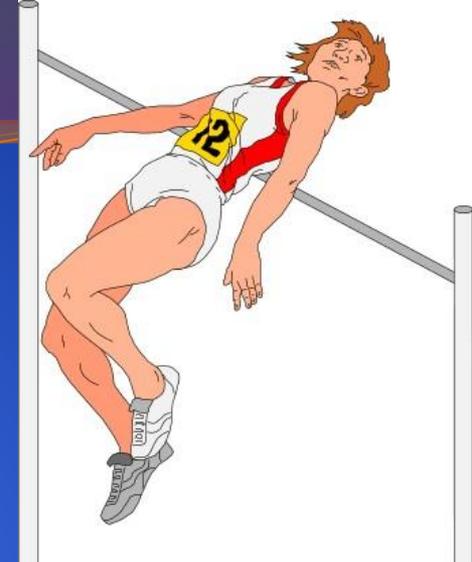
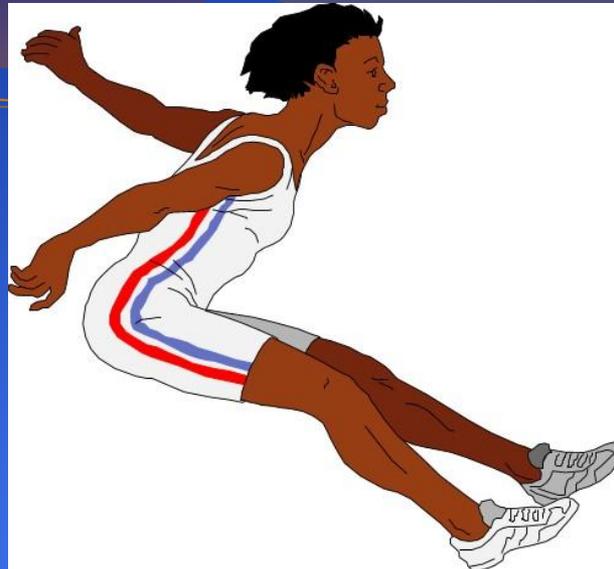
*Осипова Марина Дмитриевна , учитель физической культуры
МАОУ « Образовательный центр №2 г. Челябинска »*

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

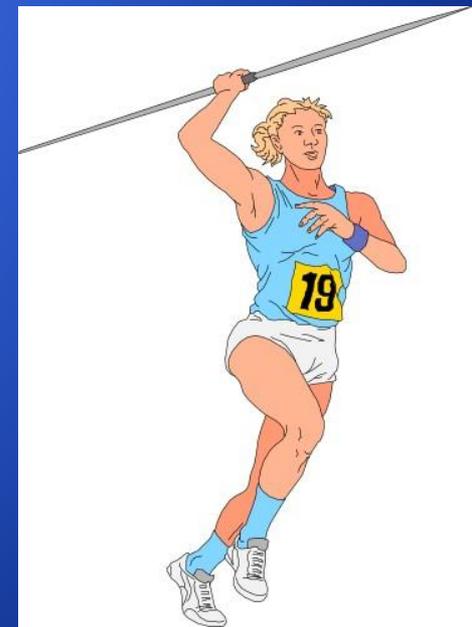
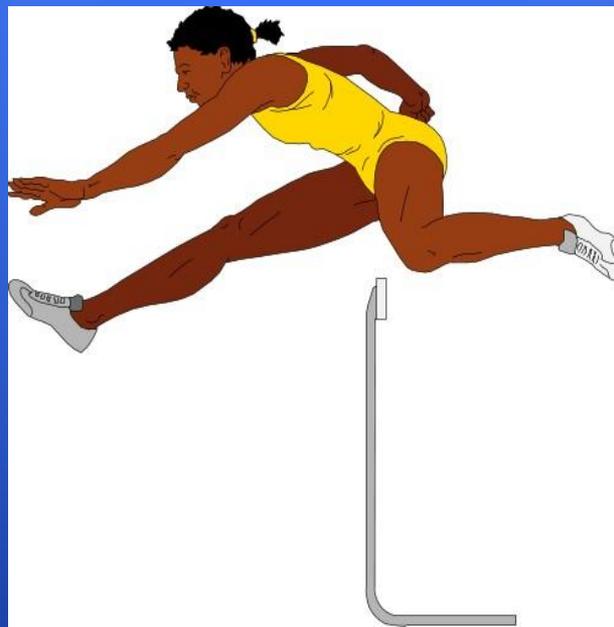


«КОРОЛЕВА СПОРТА»

Лёгкая атлетика
является базовым
компонентом для
большинства видов спорта.
Это даёт нам право называть её
« Королевой спорта »



Лёгкая атлетика





Лёгкая атлетика
- ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ
ВИДОВ СПОРТА, ВКЛЮЧАЮЩИХ
В СЕБЯ ТАКИЕ СПОРТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ КАК
ходьба, бег,
прыжки, метания





Должна быть более информативной.



3. Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стесняющей кровообращение.







3. Будьте особенно внимательны при упражнениях в метании. Не стойте при групповых занятиях справа от метящего, не ходите за снарядами без разрешения учителя (тренера).

4. Перед метанием в мокрую погоду вытирайте снаряды насухо.

5. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне бросков, пересекать эту зону.

6. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

7. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

8. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

ХОДЬБА

БЕГ

ПРЫЖКИ

МЕТАНИЯ

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА



Ходьба, как спортивное упражнение, отличается по технике выполнения от обычной ходьбы и поэтому называется «спортивной ходьбой»



**А отличается она тем, что в
ходьбе должна отсутствовать
«фаза полёта», иначе спортсмена
дисквалифицируют с
соревнований**





**Скорость
спортивной
ходьбы
выше
скорости
обычной
ходьбы**



Виды стартов на различные дистанции

НИЗКИЙ СТАРТ

ВЫСОКИЙ СТАРТ







Бег на средние

и

длинные дистанции –

стайерский бег



ZHUKOVSKY

KAPACHINSKAYA

ZNAMENSKY MEMORIAL

ZHUKOVSKY

GEFLIKH

ZNAMENSKY MEMORIAL

ZHUKOVSKY

JESCHKE

ZNAMENSKY MEMORIAL









ВИДЫ МЕТАНИЙ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:



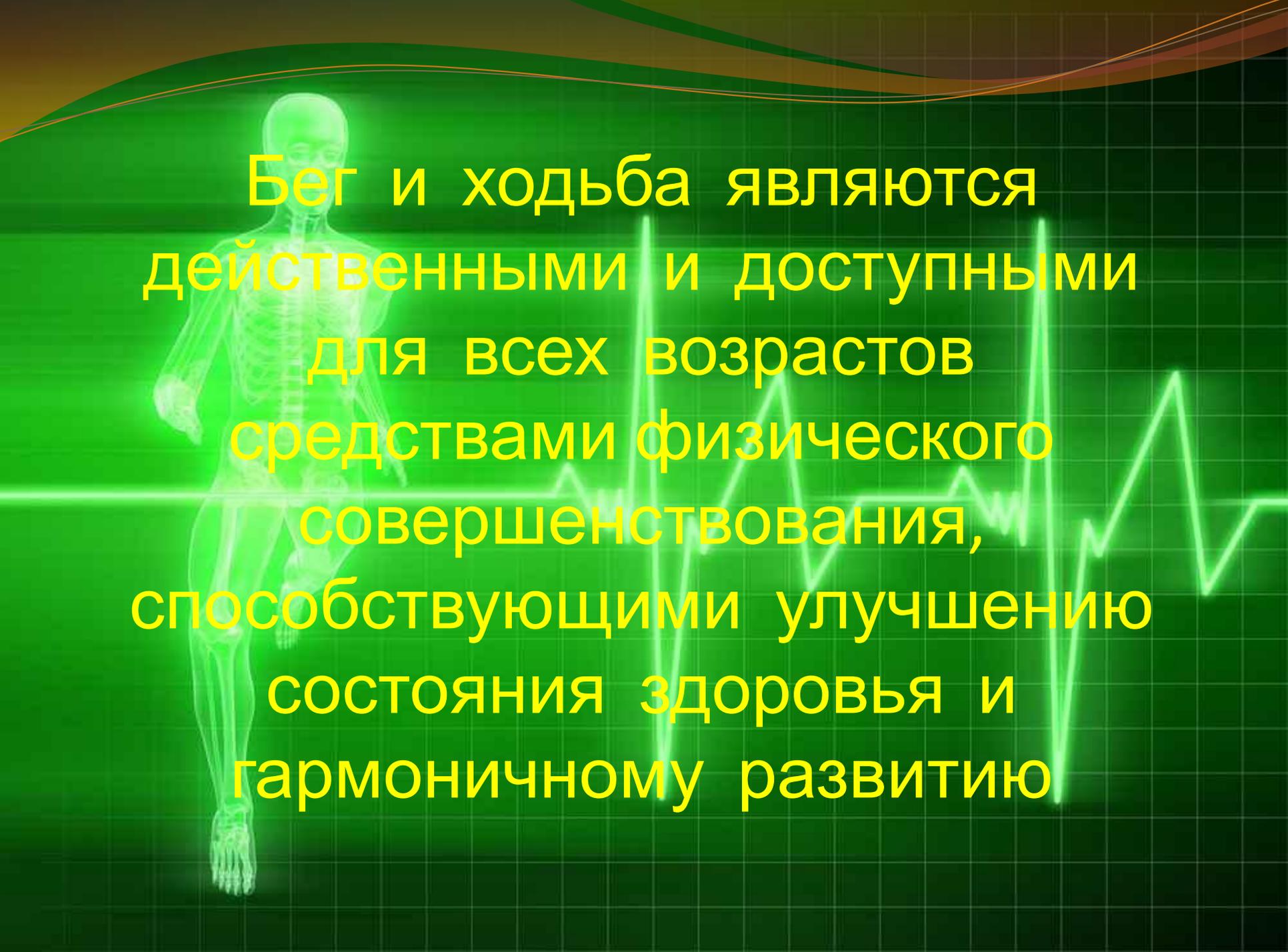






Дозированные занятия
лёгкой атлетикой
благоприятно
сказываются на
организме занимающихся

**А что происходит с
организмом
при занятиях
лёгкой атлетикой?**



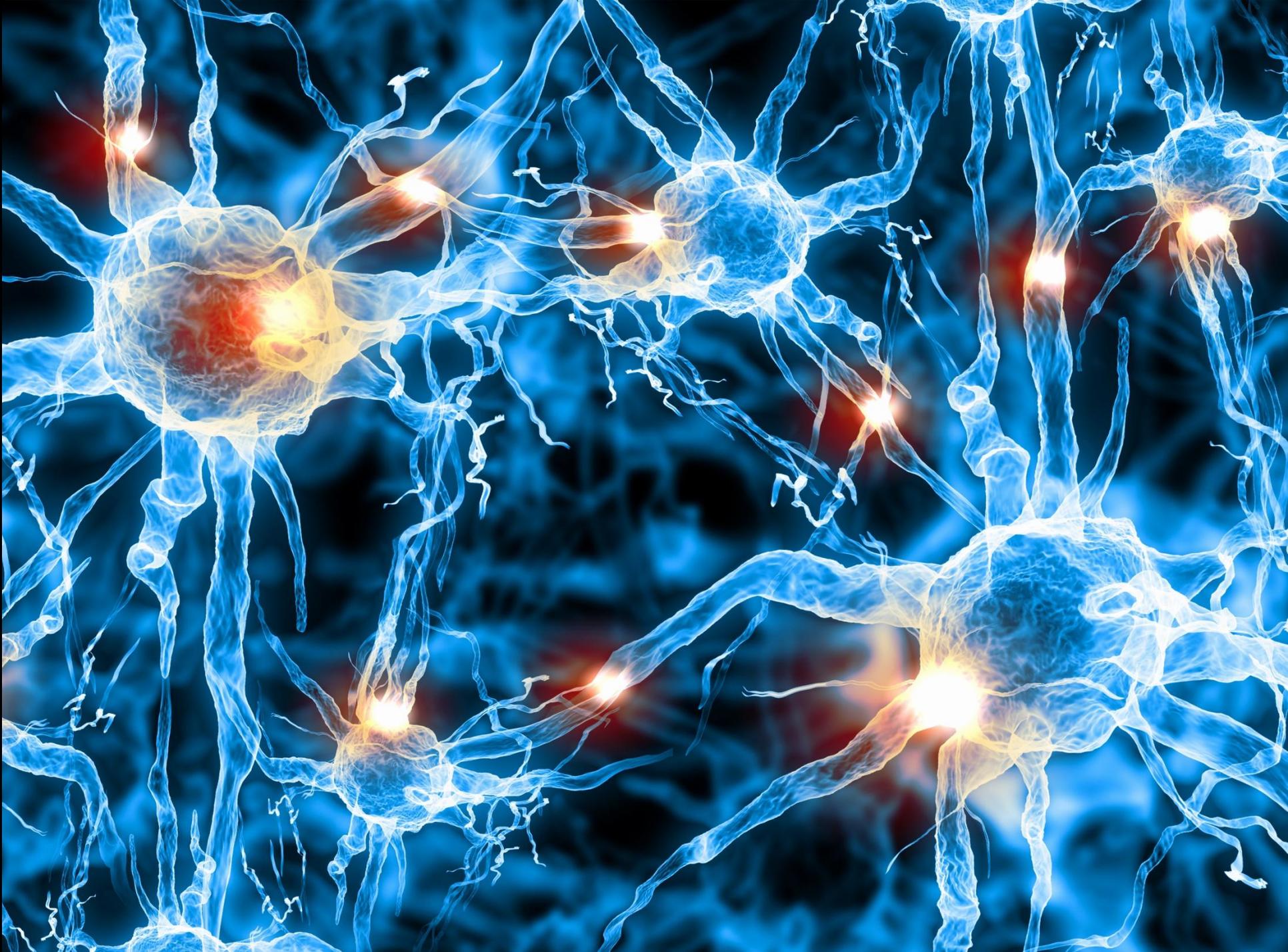
Бег и ходьба являются
действенными и доступными
для всех возрастов
средствами физического
совершенствования,
способствующими улучшению
состояния здоровья и
гармоничному развитию



Улучшается работа
сердечно - сосудистой
СИСТЕМЫ



Под влиянием физических
упражнений у детей и
подростков увеличиваются
резервные возможности дыхания













СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ)

