



# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В ШКОЛЕ



*Презентацию подготовила :*

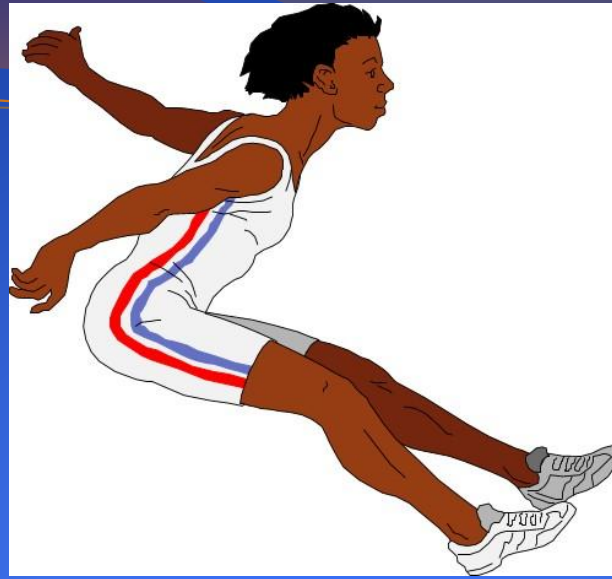
*Осипова Марина Дмитриевна , учитель физической культуры  
МАОУ « Образовательный центр №2 г. Челябинска »*

# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

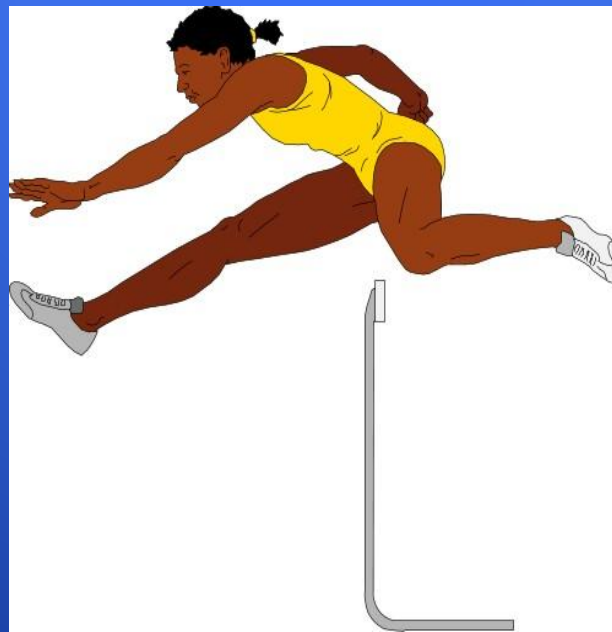


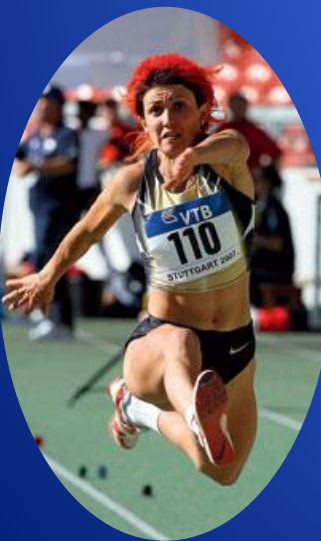
«КОРОЛЕВА СПОРТА»

**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 впечатлительной.



**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**



ДАША

ДАША

ZHUKOVSKY

ЛЕВА

# Виды стартов на различные дистанции

**НИЗКИЙ СТАРТ**

**ВЫСОКИЙ СТАРТ**









*Бег на средние*

*и*

*длинные дистанции –*

*стайерский бег*











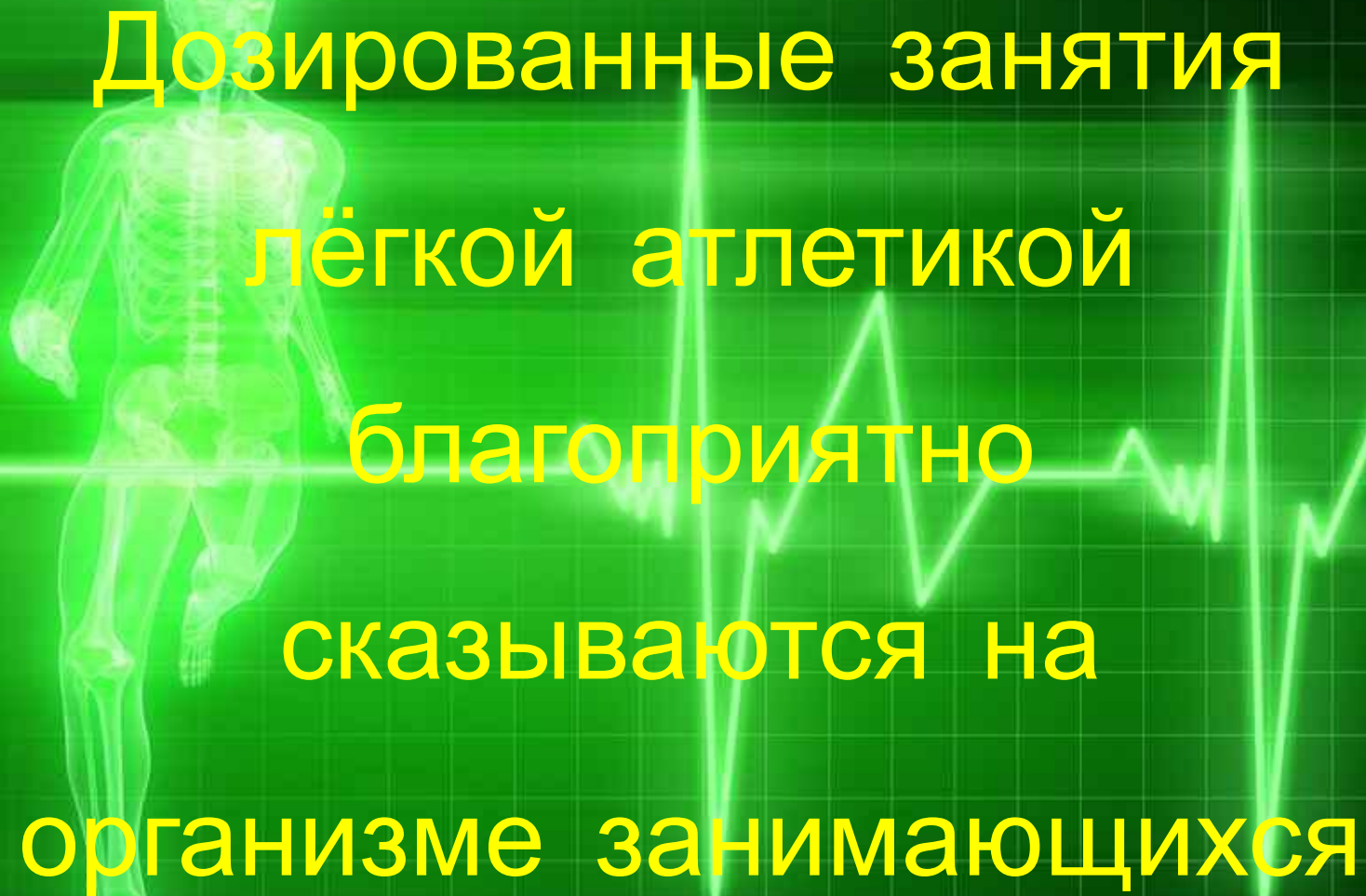
# ВИДЫ МЕТАНИЙ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:





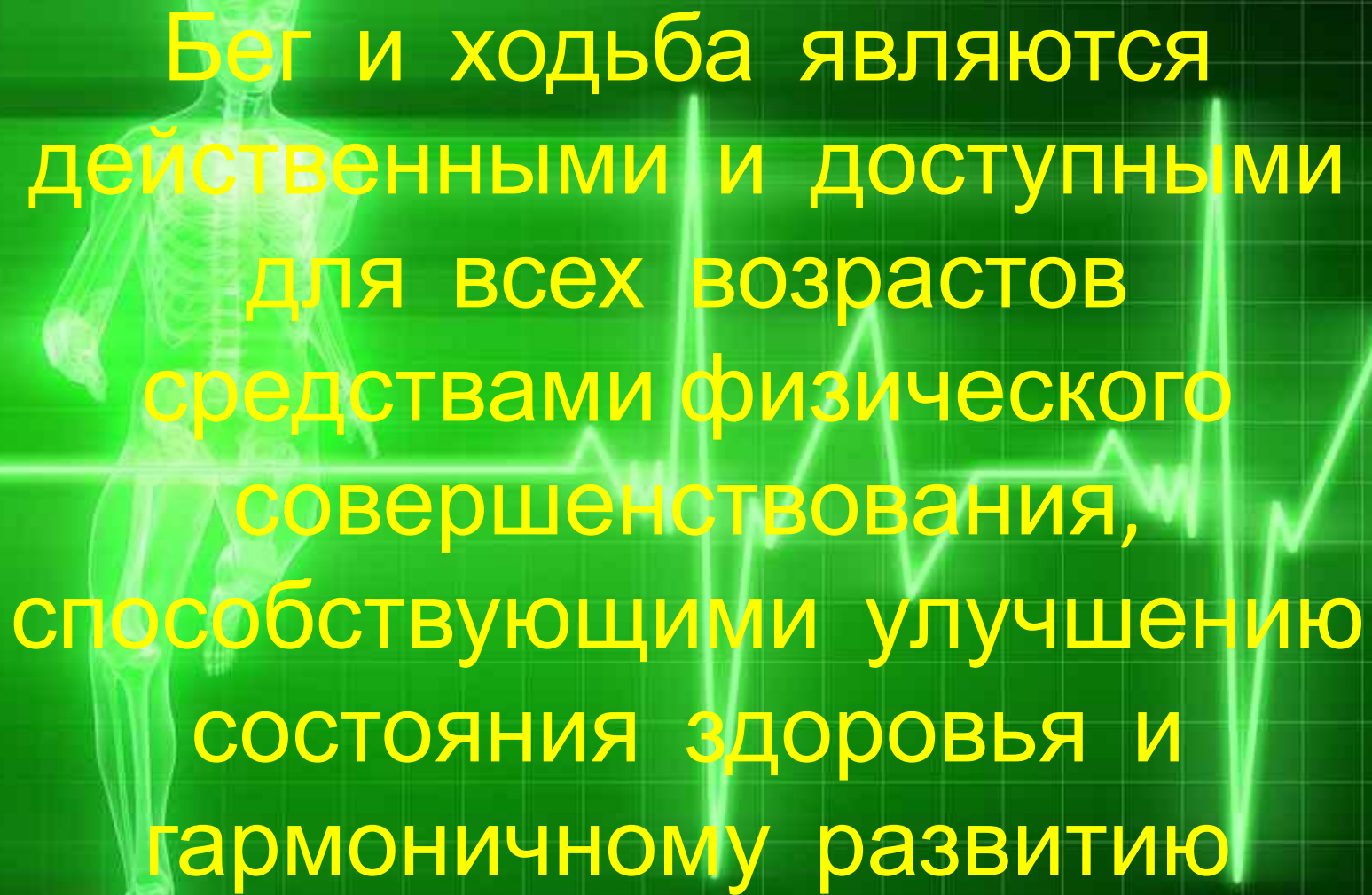







Дозированные занятия  
лёгкой атлетикой  
благоприятно  
сказываются на  
организме занимающихся

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



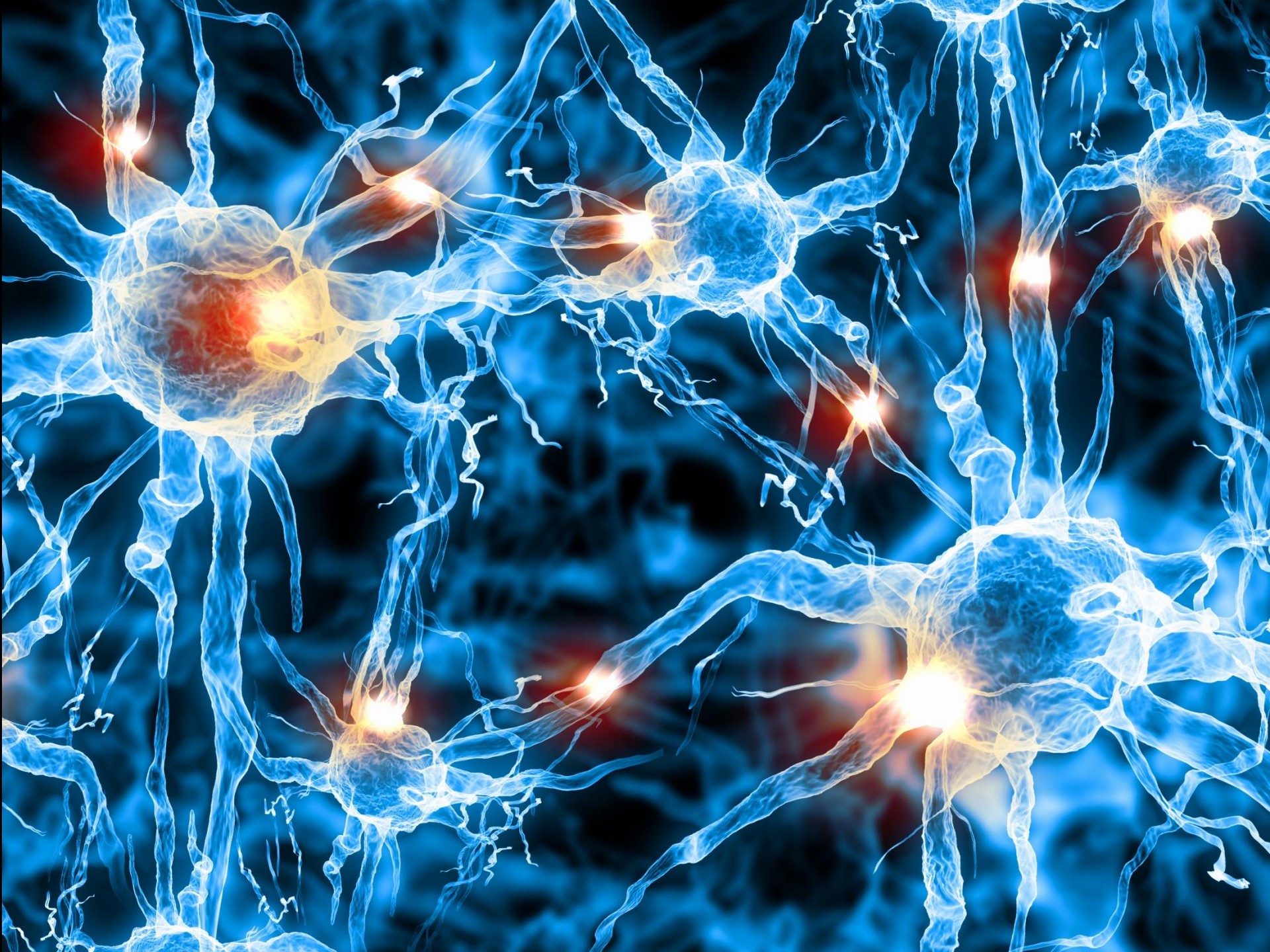
Бег и ходьба являются  
действенными и доступными  
для всех возрастов  
средствами физического  
совершенствования,  
способствующими улучшению  
состояния здоровья и  
гармоничному развитию



Улучшается работа  
сердечно - сосудистой  
СИСТЕМЫ



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





**RUSSIA**

**SEIKO**

**SIDOROV**

**ISTANBUL**











СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ)

