

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В Начальной школе



САВИНА М.В.- УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГБОУ ШКОЛА № 297 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ЧТО ТАКОЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА?

Легкая атлетика – Олимпийский вид спорта включающий в себя различные дисциплины. Один из основных и массовых видов спорта.

КАКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА?

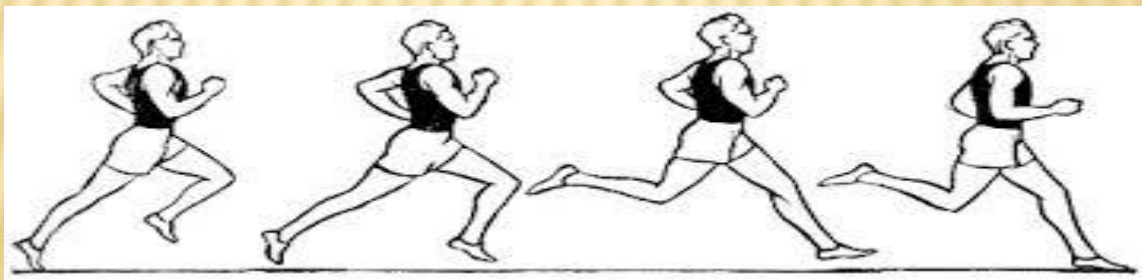
1. Бег
2. Прыжки
3. Метание
4. Ходьба



БЕГ В ШКОЛЕ:

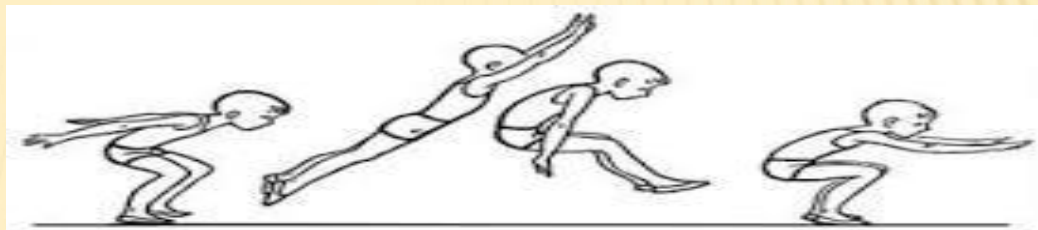
1. Короткие дистанции 30 м, 60 м, 100 м
2. Длинные дистанции от (500 до 2000 м)
3. Бег на выносливость до 10 мин.
4. Бег с препятствиями
5. Эстафетный бег

Бег измеряется с точностью до доли секунды

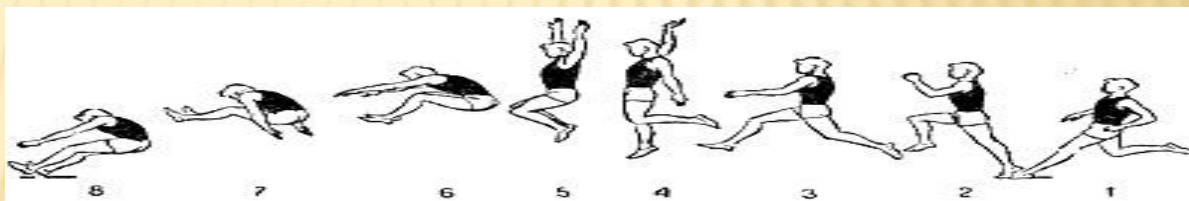


ПРЫЖКИ В ШКОЛЕ:

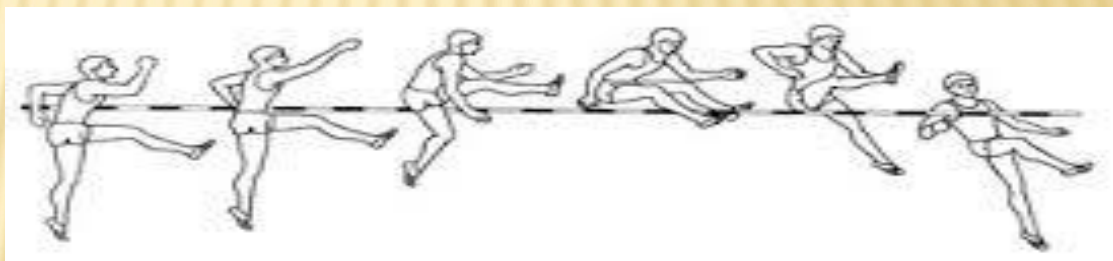
1. С места



2. С разбега в прыжковую яму



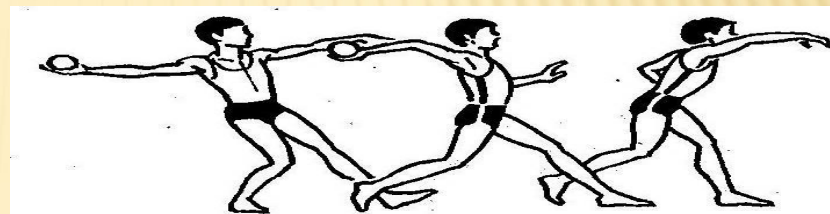
3. Прыжки в высоту



Прыжки измеряются с точностью до 1 см

МЕТАНИЕ В ШКОЛЕ:

1. С места в цель
2. С места на дальность
3. С 1-3 шагов разбега



Измеряется с точностью до см

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА:

1. Одежда и обувь должны соответствовать твоему размеру ;
2. Для улицы в теплую погоду: хлопчатобумажный трикотажный костюм, кеды или кроссовки;
3. В холодную: майка(хлопок),футболка с длинным рукавом(из фланели, хлопка),трикотажный костюм, шапочка и перчатки;
4. Для зала: Шорты, белая футболка(хлопок),спортивная кофта, кеды или кроссовки с белой подошвой;
5. Одежду прилегающую к телу,- необходимо стирать после каждого занятия.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Учащийся должен:

1. Иметь спортивную форму и обувь
2. Снять с себя предметы представляющие опасность (браслеты , серьги , кольца)
3. Убрать из карманов любые посторонние предметы, в том числе и мобильные телефоны
4. У девочек волосы должны быть убраны в хвост
5. Выполнять любое задание только по команде учителя
6. Быть аккуратным со спортивным инвентарем

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Покидать зал или спортивную площадку без разрешения учителя
2. Разговаривать , отвлекаться и мешать другим участникам образовательного процесса.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!