

Легкая атлетика.

Тема: «Эстафетный бег»

Учитель физической культуры
Шатохина Татьяна Евгеньевна
МОУ СОШ № 36

Комплекс ОРУ под музыку



Низкий старт

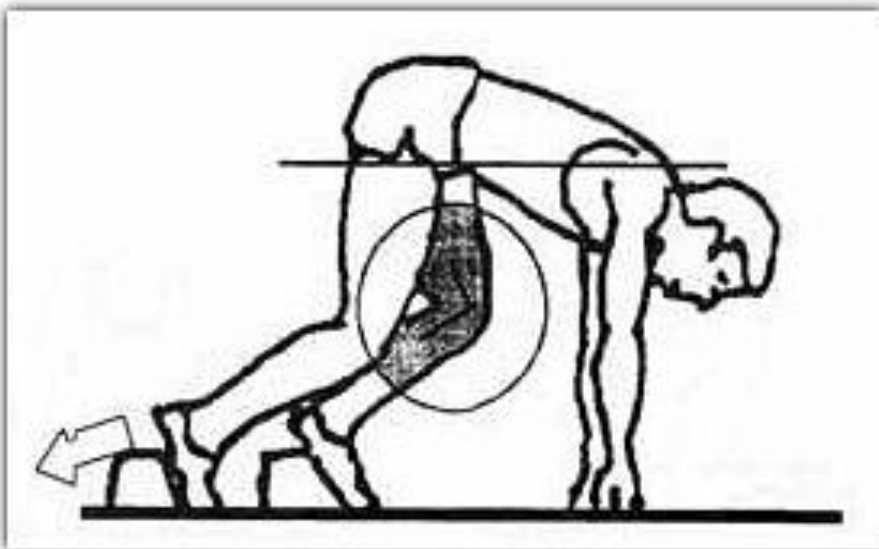
Выполнение команды

«На старт!»



Выполнение команды «Внимание!»

При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, бегун несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.



Быстрый бег по сигналу «Марш!»

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом, свистком), бегун мгновенно начинает движение вперед.

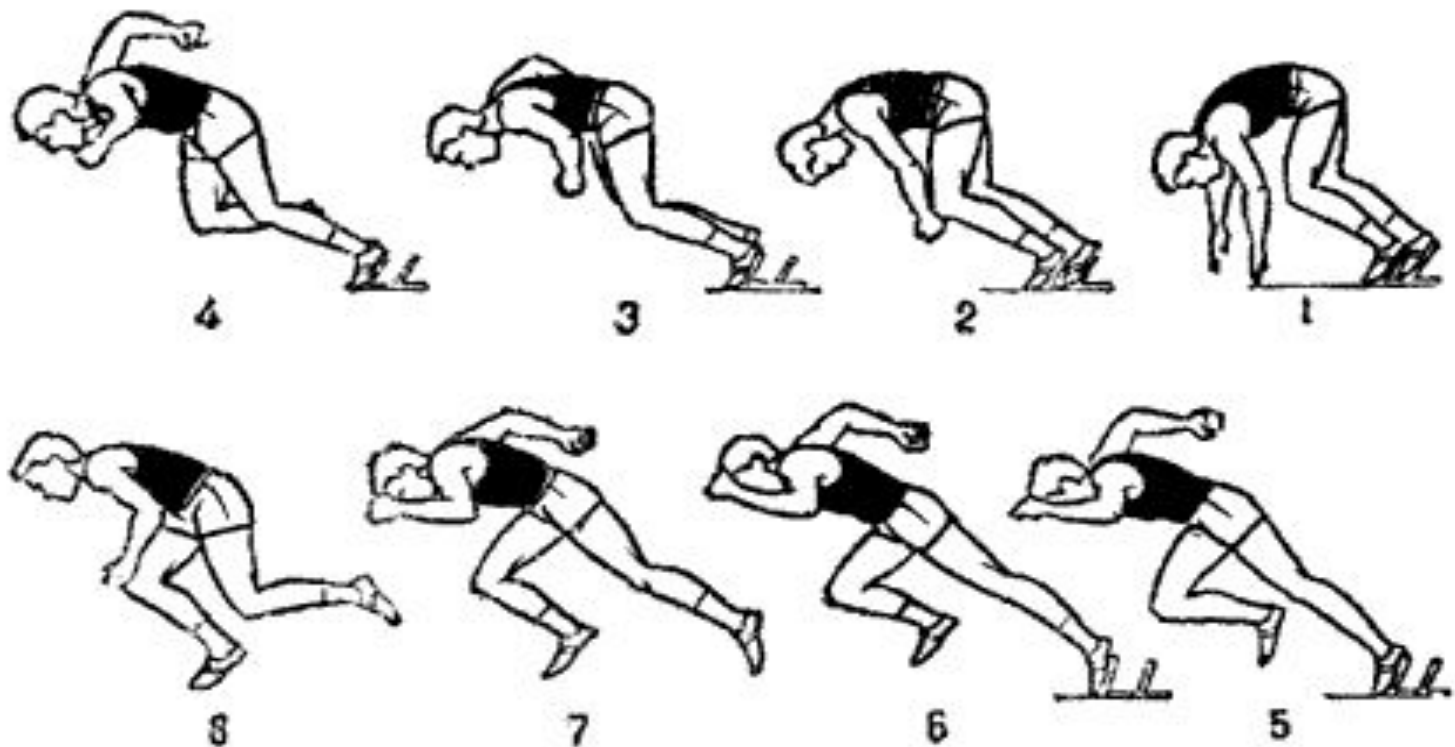
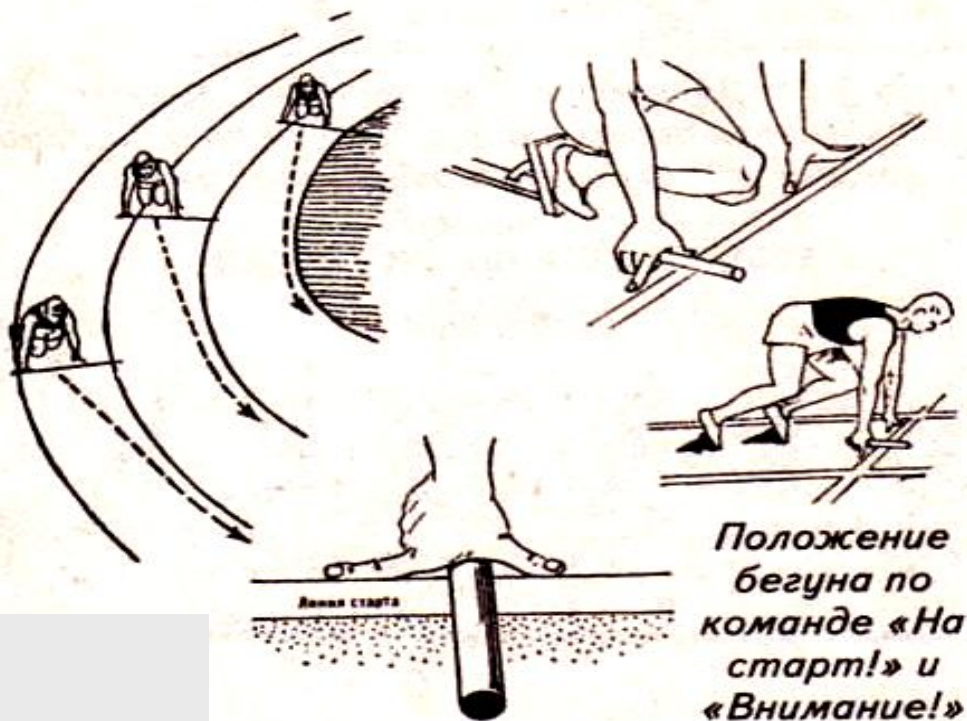


Рис. 41. Начало бега с низкого старта

Техника эстафетного бега

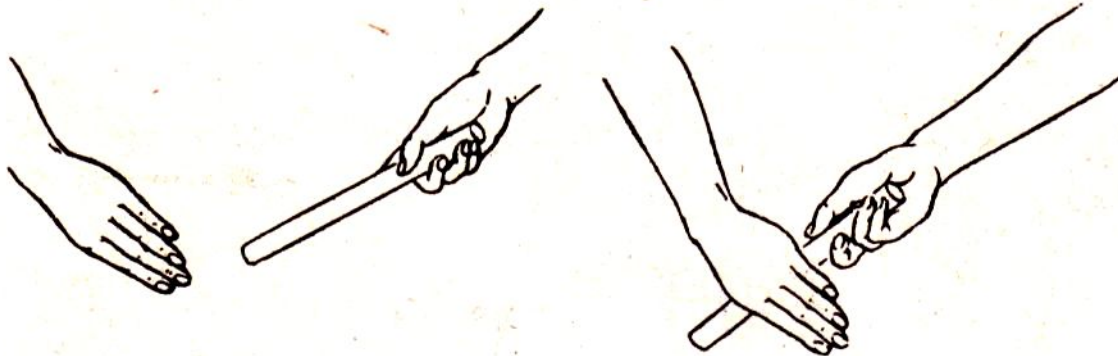
СТАРТ С ЭСТАФЕТОЙ (НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ)



Держание эстафетной палочки при низком старте

Положение бегуна по команде «На старт!» и «Внимание!»

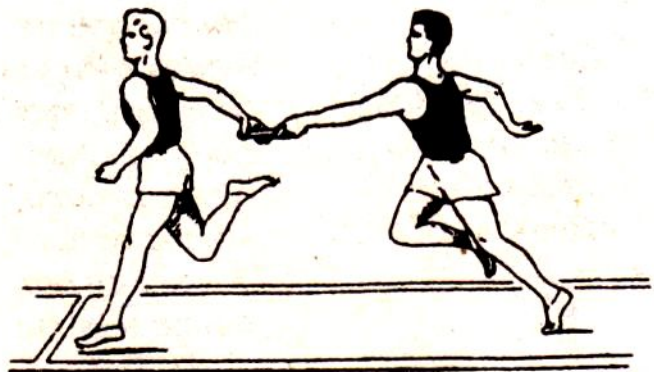
Техника эстафетного бега



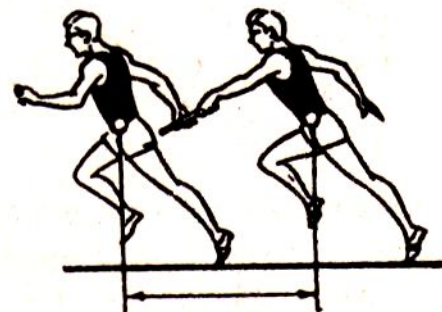
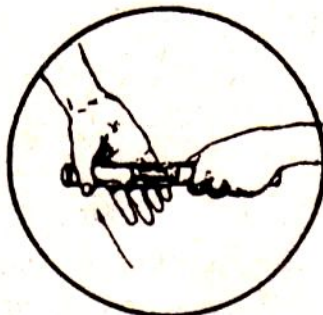
Положение руки для приема эстафетной палочки



Передача из правой руки в левую



Момент передачи эстафетной палочки



Оптимальное удаление бегунов друг от друга в момент передачи эстафеты

Проверка теоретических знаний по разделу : «Лёгкая атлетика»



В лёгкой атлетике ядро:

- а) Метают
- б) Бросают
- в) Толкают
- г) Запускают



К видам лёгкой атлетики не относится

- а) Прыжки в длину
- б) Спортивная ходьба
- в) Прыжки с шестом
- г) Прыжки через коня



С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.



Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.



Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.



Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...

- а) «С разбега»
- б) «Перешагиванием»
- в) «Перекатом»
- г) «Ножницами»





Домашнее задание

Прыжки на скакалке

Девочки: 2 x 50 Мальчики: 2 x 80



Спасибо всем за урок!



