

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.



Меркулов Анатолий Валентинович
Учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

- Техника безопасности.
- Бег.
- Бег на короткие дистанции (спринт).
- Эстафетный бег.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Прыжки в длину с разбега.
- Метание.

Техника безопасности.

- **Занятия по лёгкой атлетике в целях безопасности следует проводить с соблюдением следующих требований:**
 - **- проводить бег на стадионе только в направлении против часовой стрелки;**
 - **- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна быть не менее чем 15 м. за финишную отметку;**

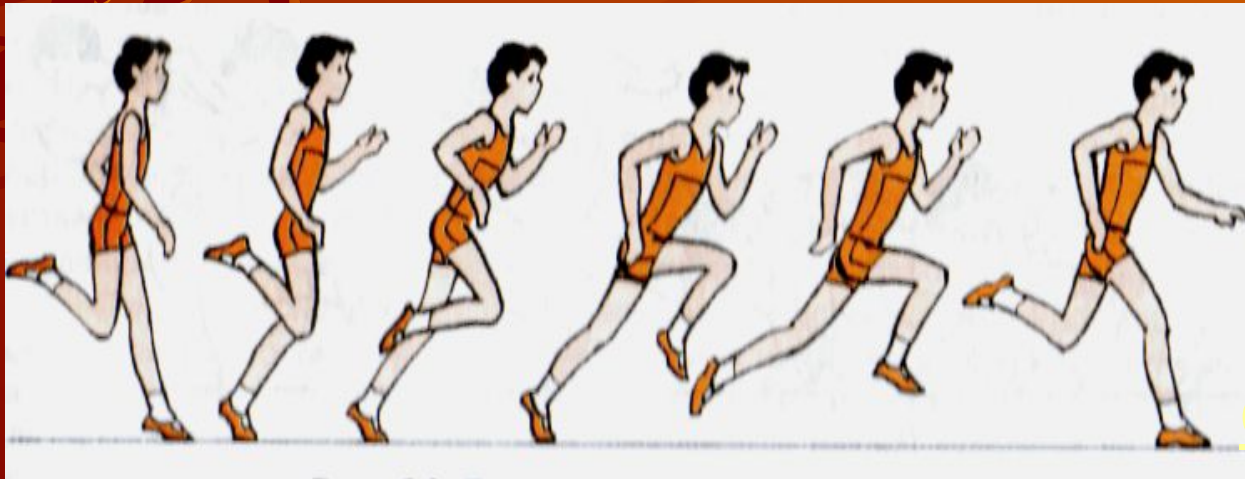


- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани ,шерстяные нитки;
- не выполнять на неровном ,рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не производить метание без разрешения учителя;
- не подавать другу снаряд для метания броском;
- не стоять справа от метящего (при метании левой рукой- слева.)
- не находиться в зоне броска;
- не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя;
- не оставлять без присмотра снаряды для метания;
- запрещается проводить одновременно занятие несовместимыми видами спорта (например, бег и футбол, метание и футбол).

СОДЕРЖАНИЕ

Бег.

Бег - естественный способ передвижения входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.



СОДЕРЖАНИЕ

Бег на короткие дистанции (спринт).

Для учащихся 4-9 классов- 30, 60 метров, учащихся 10-11 классов- 100 метров - условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт.

Перед бегом необходимо провести разминку, осмотреть поверхность дорожки или кроссовой дистанции. При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.

Эстафетный бег.

Цель - быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая её друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяженности. Передача эстафетной палочки осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен пересечь финиш с эстафетной палочкой. Успех передачи зависит от согласованности действий бегунов. До начала эстафетного бега рекомендуется провести разминку, ознакомиться с зоной передачи эстафетной палочки (не передавать в живот, в лицо), не толкаться, не мешать соперникам в момент передачи эстафетной палочки.

Прыжки в высоту с разбега.

Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка способом «перешагивания» в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (60-70 см.). В секторе для прыжка в высоту с разбега расположены две стойки и укрепленная между ними планка, горка матов, уложенных слоями, или поролоновая подушка. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. До выполнения прыжков необходимо подготовить место для приземления – тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагать маты вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, выполняющему прыжок.

СОДЕРЖАНИЕ

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки делятся на четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Длина разбега выбирается в зависимости от индивидуальных особенностей каждого учащегося (20-25 м – мальчики , 15-20 м- девочки). Разбег нужен для того, чтобы набрать скорость. До начала прыжков следует провести разминку, тщательно разровнять песок в яме, убрать из неё грабли, лопату.

Метание.

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска.

СОДЕРЖАНИЕ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



СОДЕРЖАНИЕ