

# 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