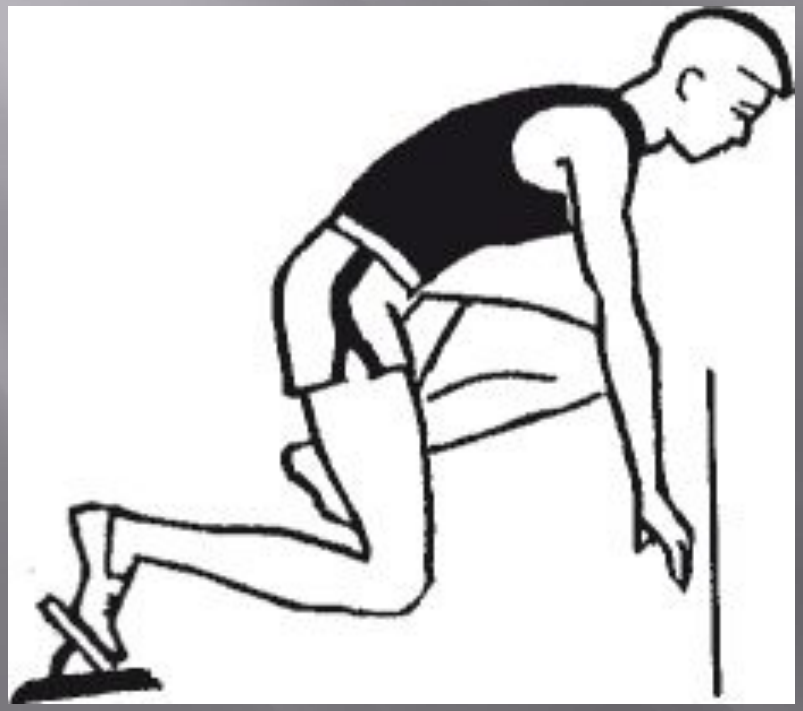
# УРОК ПО ТЕМЕ: «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 21» Мариничев В.В.
11.05.2012

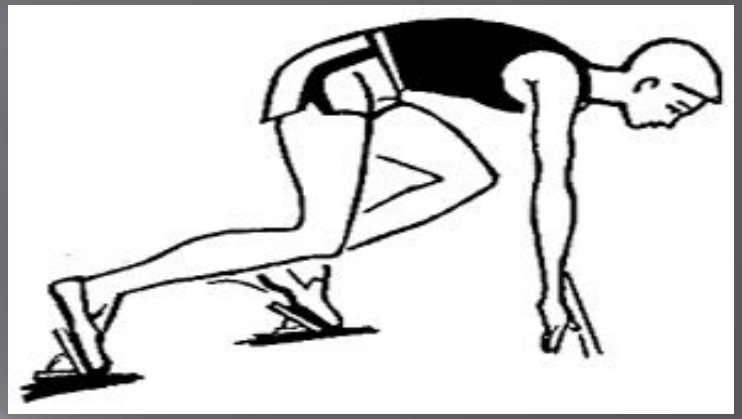
# Низкий старт
# Выполнение стартовых команд
# Выполнение команды «На старт!»



По команде «На старт!»:
1 подойти к колодкам и встать за ними;
2 наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
3 толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
4 опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
5 поставить руки к линии старта;
6четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
7 большие пальцы обращены кнаружи;
8 руки расставлены на ширину плеч;
9 плечи над стартовой линией;
10тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
11 голова держится свободно;
взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

# Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:
1 колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
2таз приподнимается выше плеч;
3коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
4спина слегка приподнята;
5 голова опущена, как при команде «На старт!»;
6тяжесть тела перенесена на руки.



# Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:
1 постараться вложить всю силу в первое движение;
2тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
3находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
4 кисти слегка отталкиваются от грунта;
5 руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
6 взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:
1 касаться грунта передней частью стопы;
2 перемещать стопы по одной линии;
делать широкие и быстрые шаги;
3 энергично отталкиваться стопами;
4 высоко поднимать маховую ногу;
5 руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
6 не сжимать руки в кулаки;
7 наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
8 не стискивать зубы, не напрягать рот.

http://spo.1september.ru/2005/18/13.htm

http://8marta.passion.ru/

http://www.sunhome.ru/cards/19414

http://www.google.ru/search?hl=