

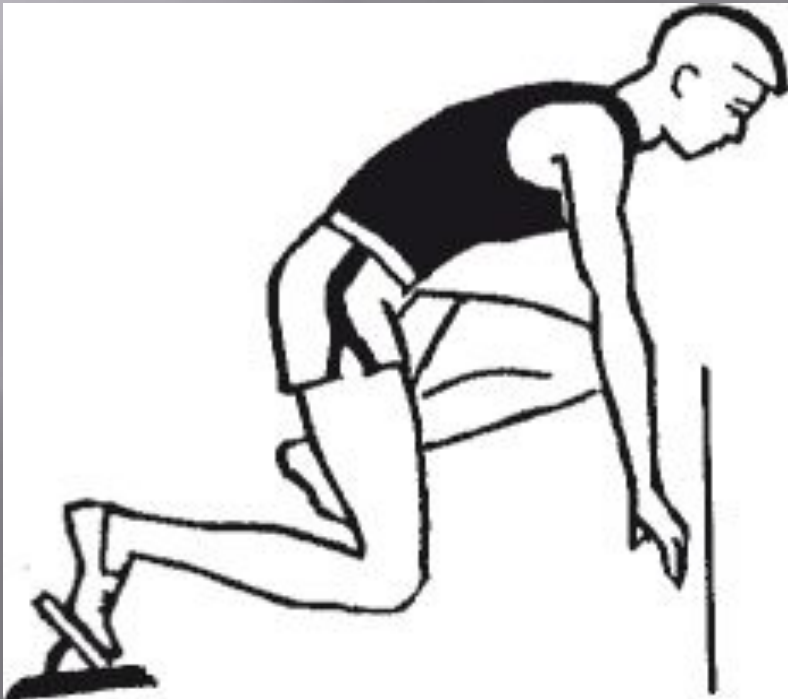
УРОК ПО ТЕМЕ: «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»



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;
- 6 четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- 7 большие пальцы обращены кнаружи;
- 8 руки расставлены на ширину плеч;
- 9 плечи над стартовой линией;
- 10 тяжесть 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;
2 таз приподнимается выше плеч;
3 коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
4 спина слегка приподнята;
5 голова опущена, как при команде «На старт!»;
6 тяжесть тела перенесена на руки.



Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:
1 постараться вложить всю силу в первое движение;
2 тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
3 находящаяся 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;

делают 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=>

