

**Тема:**

**Легкая  
атлетика**



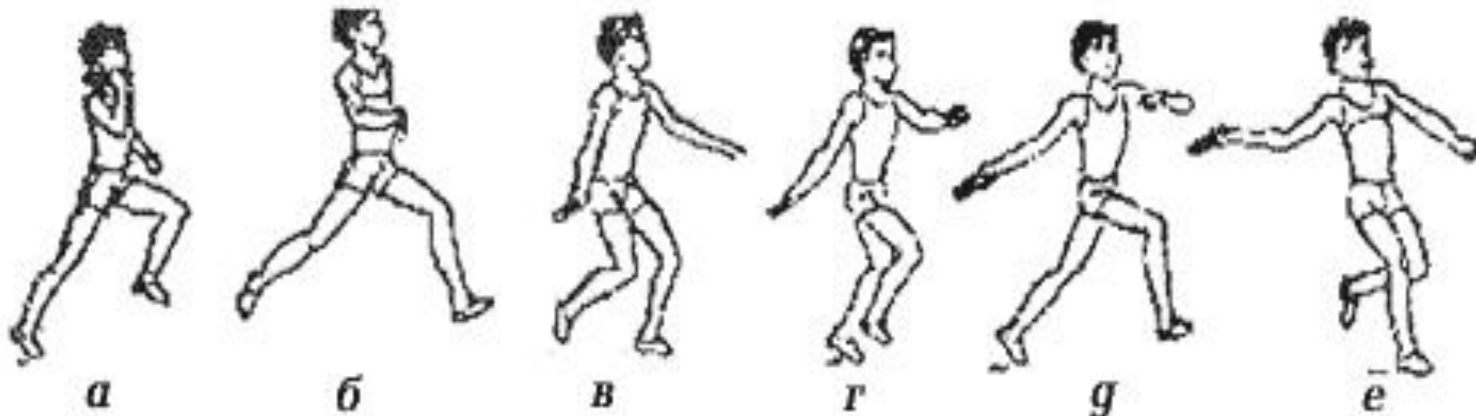
# При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности.

- 1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь на резиновой подошве.**
- 2. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.**
- 3. На одежде не должно быть металлических крючков, пряжек, пуговиц.**
- 4. У играющих не должно быть колец, медальонов, сережек, очков.**
- 5. Не нарушать дисциплину во время игры, не толкать в спину, не ставить подножки – знать и выполнять правила подвижной или спортивной игры.**
- 6. Овладение правильной техникой игр – залог профилактики травм костно-связочного аппарата и мышц.**



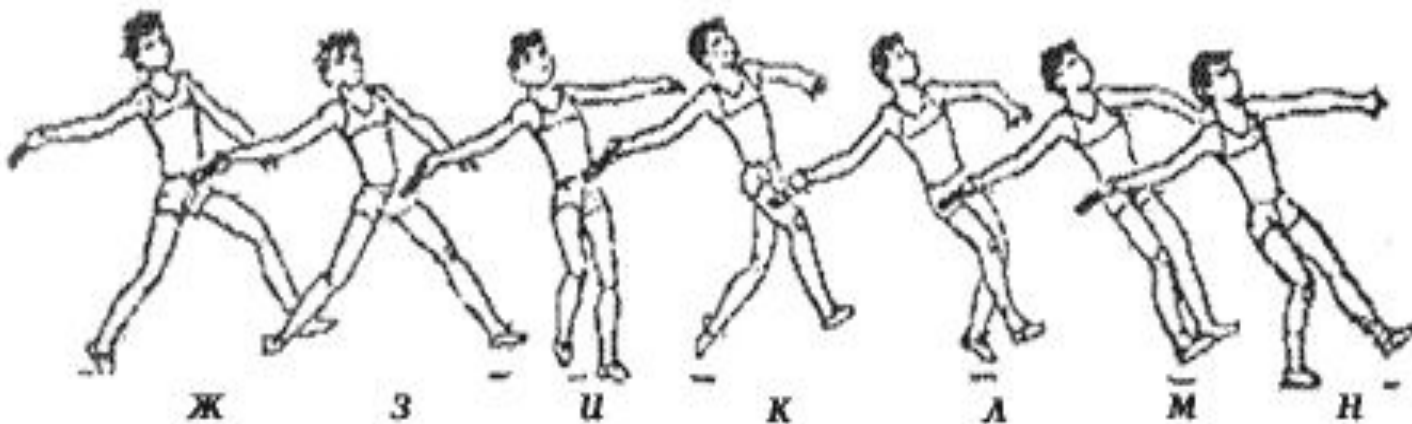


# Теория метания



*первый шаг*

*второй шаг*



*третий шаг*

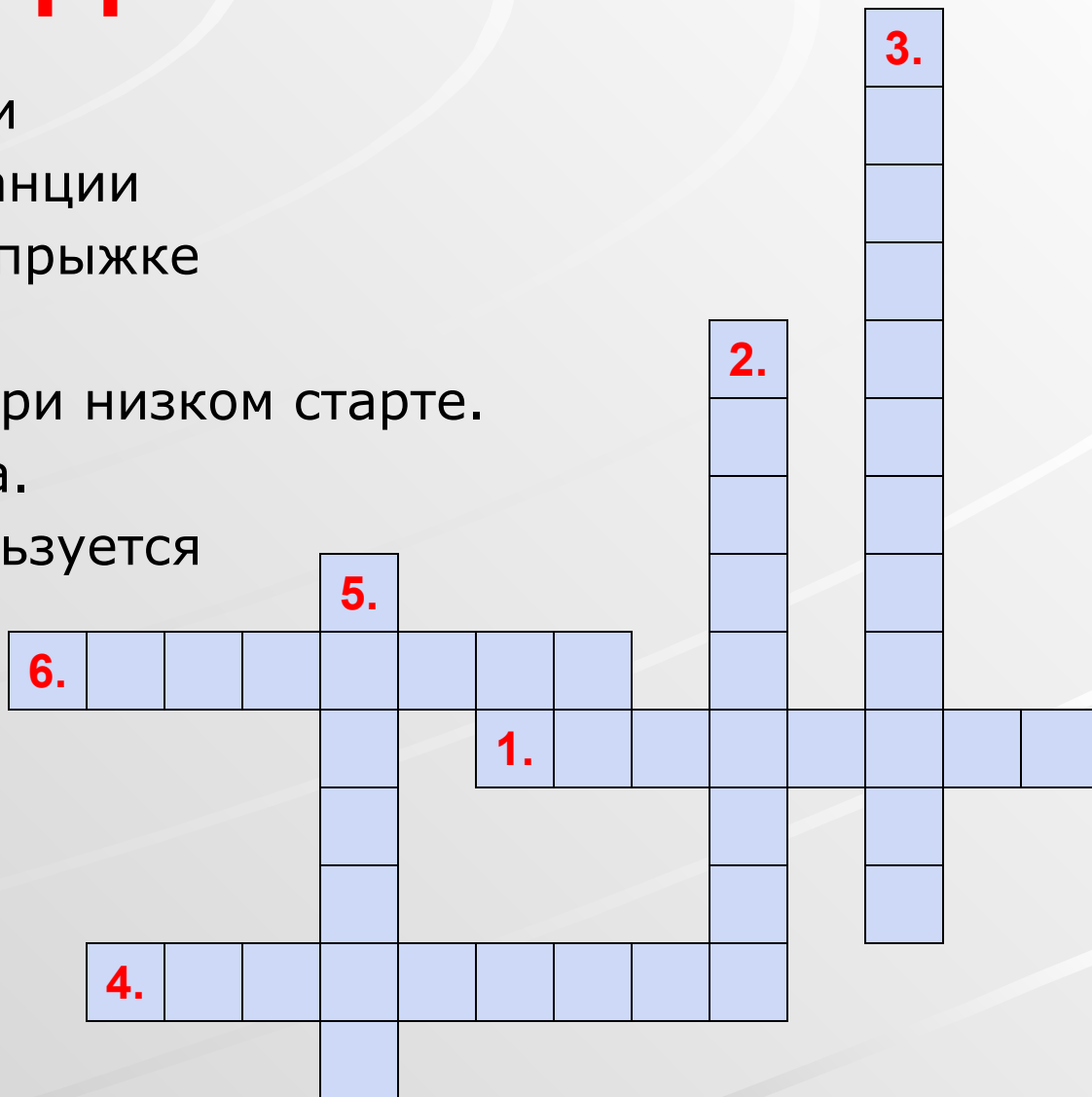
*четвертый шаг*

# Техника метания



# КРОССВОРД

1. Вид лёгкой атлетики
2. Какие бывают дистанции
3. Назовите фазу при прыжке в длину с разбега.
4. Назовите команду при низком старте.
5. Назовите вид старта.
6. Какой снаряд используется при метании.



Спасибо за внимание!

