

Тема:

**Легкая
атлетика**



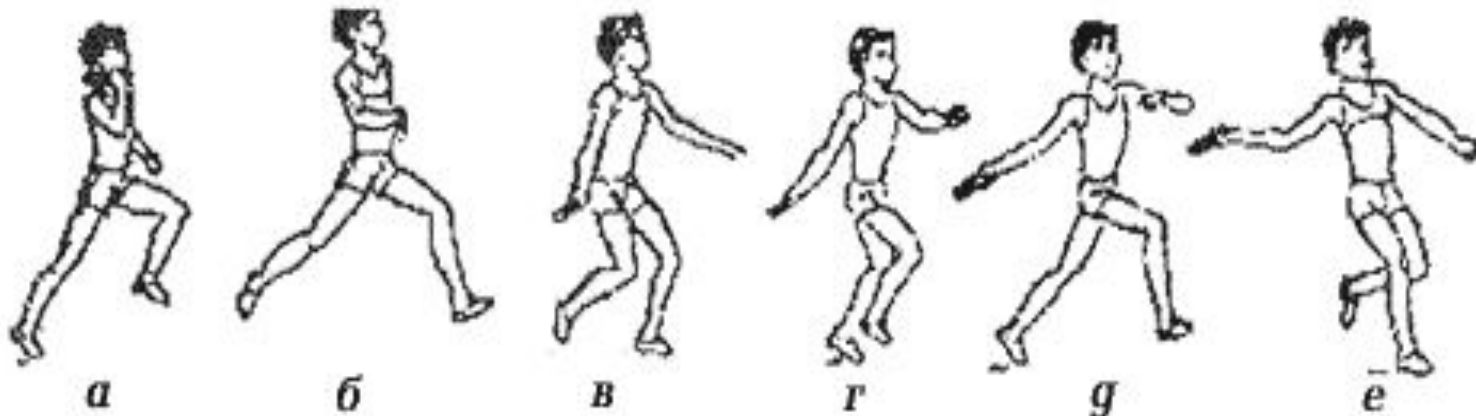
При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности.

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.



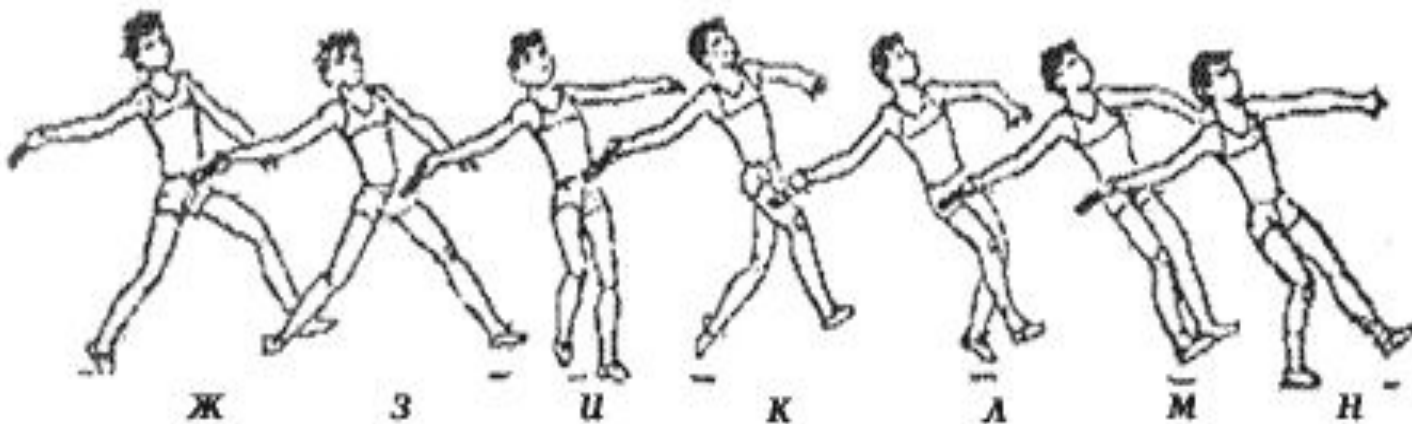


Теория метания



первый шаг

второй шаг



третий шаг

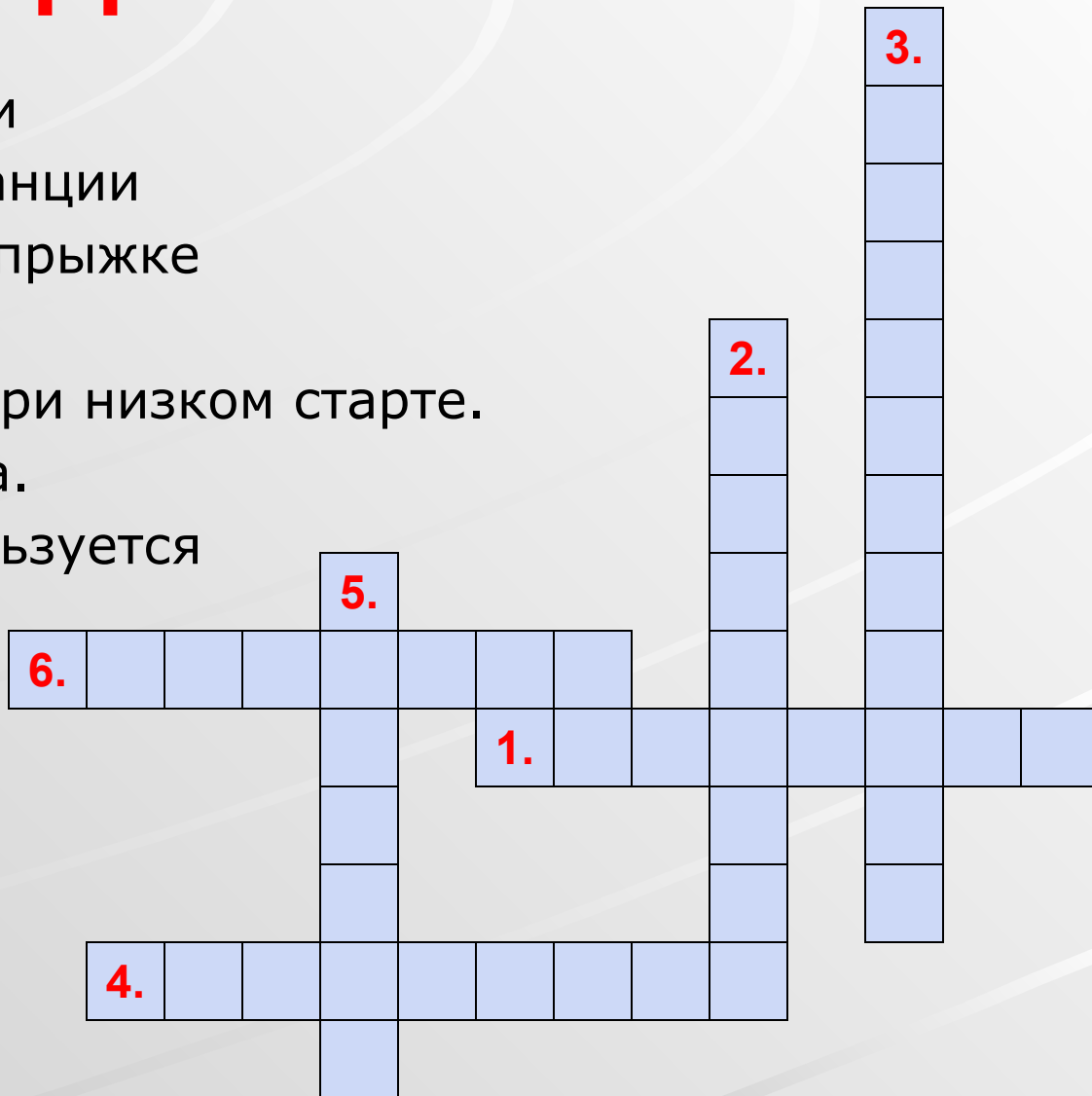
четвертый шаг

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!

