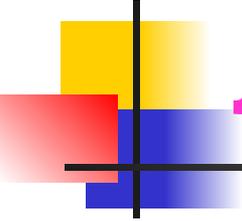


# Урок по разделу лёгкая атлетика

---

- Тема урока: «Обучения двигательным действиям на уроке лёгкой атлетики»
- Задачи урока:  
Обучение технике низкого старта в беге на коротких дистанциях»

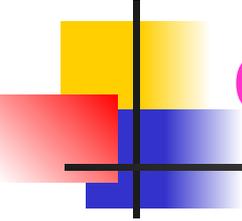


## Легкая атлетика- это

---

Легкую атлетику принято считать «королевой спорта», несмотря на то, что это по сути, самый простой и естественный вид физической активности.

Легкая атлетика- это не просто бег или прыжки, это спорт, который требует целеустремленности



## Самый подходящий возраст

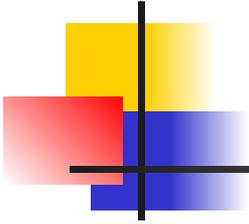
---

Самый подходящий возраст для начала занятий – 7-8 лет. Для юного школьника тренировки будут не просто развлечением, а серьезным занятием, которое требует четкого следования правилам.



---

Первоклассник быстро поймет ценность каждой секунды на дистанции бегуна, будет четко стартовать и ускоряться перед финишем, что не под силу трехлетке, который с большим удовольствием просто поиграет с секундомером.

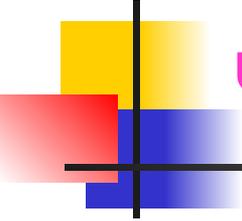


Нередко потенциальных бегунов и прыгунов выбирают прямо на уроке физкультуры - тех ребят, что покажут лучшие результаты в школьных соревнованиях, смело приглашают в секции по легкой атлетике.



---

Причем, «податься» в такой спорт не поздно и в 13 лет, когда большинство секций уже откажут ребенку в приеме на занятия.



## Чему учит легкая атлетика

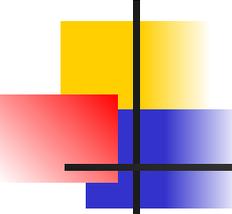
---

Легкая атлетика дарит здоровье, радость движений, силу мышцам, выносливость телу, воспитывает трудолюбие, смелость и волю, развивая и совершенствуя тело.



---

Лёгкая атлетика включает в себя Ходьбу, Бег, Прыжки, Метания. Эти виды движений применялись человеком во все времена своего исторического развития и являются для человека жизненно необходимыми.



# Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

---

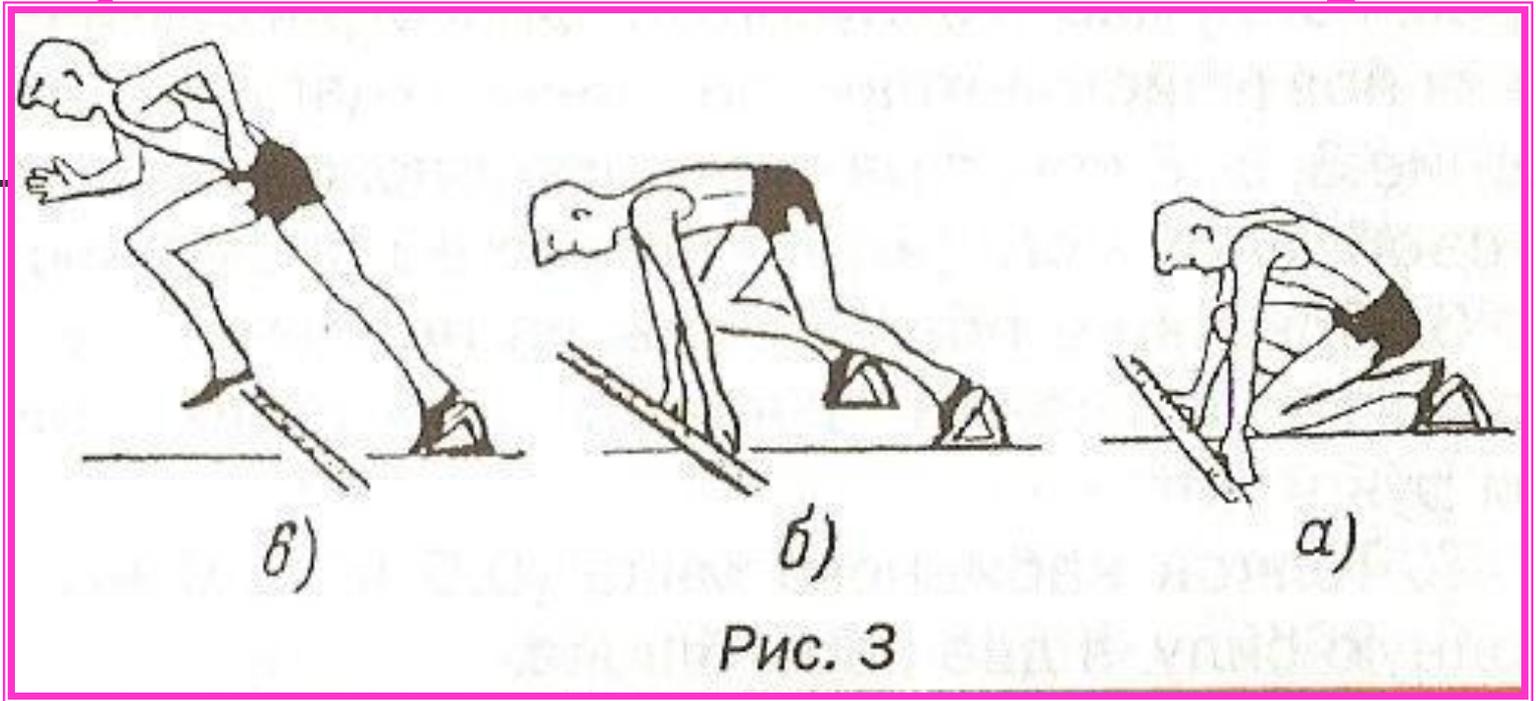
В начале занятия обязательно сделать небольшую разминку.

Учащиеся должны находиться в зоне безопасности при беге.

Бег по дорожке стадиона проводить только против часовой стрелки.

Строго выполнять все указания учителя.

# Обучение технике низкого старта.



Низкий старт применяется при беге на короткие (спринтерские) дистанции от 30 до 400 м.

Обеспечивает условия для развития максимальной скорости на возможно коротком отрезке.

Выполняется по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

# Основные моменты при выполнении низкого старта.

## «На старт!»:

толчковую ногу поставить на переднюю колодку,  
руки поставить перед стартовой линией, как показано на рисунке.

## «Внимание!»:

поднимая таз, оторвать колено маховой ноги от дорожки,  
плечи слегка подать вперёд, теренести тяжесть тела на руки.

## «Марш!»

по команде стартера быстро  
выбежать со старта,  
движение выполнять в наклоне.

