

Бег с ускорением 20-30 м.
Игра «Команда быстроногих».



Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

Бег

Учащийся должен:

- ✓ при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- ✓ во время бега смотреть на свою дорожку;
- ✓ после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-10 м;
- ✓ возвращаться на старт сбоку от дорожки.



Специальные упражнения для совершенствования техники бега и развития физических качеств спортсмена

Обучение бегу начинается с главной фазы — бегу по прямой.
Обучение технике проводится во время повторного пробегания со средней скоростью отрезков 40—80 м.



Бег с высоким подниманием бедра

Упражнения выполняются на месте и в движении.



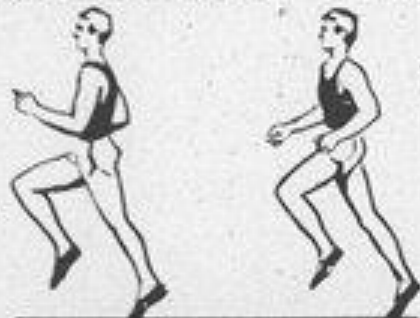
Бег с захлестыванием голени



Движения руками, как при беге

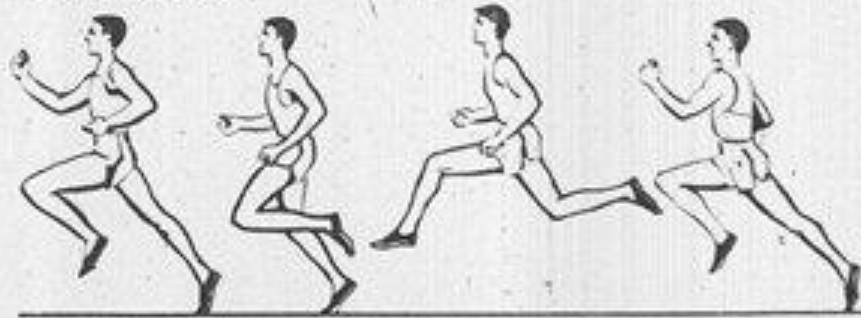


Бег в упоре на месте



„Семенящий“ бег

Стопа на землю ставится загребающим движением „под себя“.



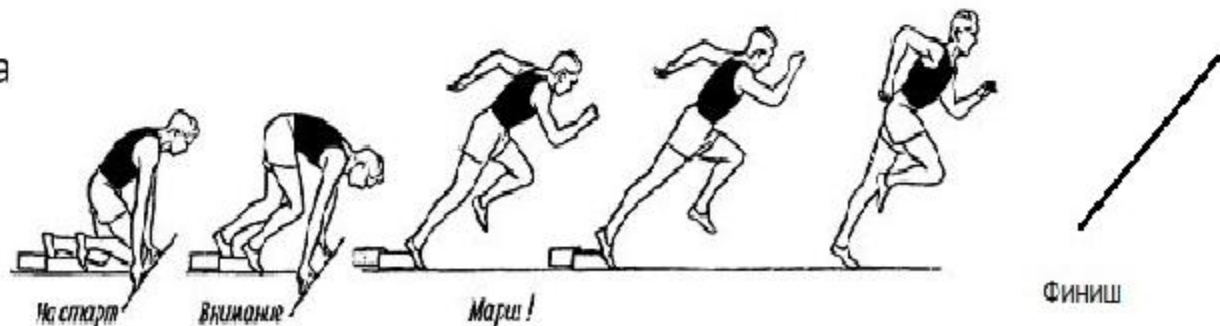
Бег прыжками с ноги на ногу

Бег на короткие дистанции проводится по отдельным дорожкам по команде :

- «На старт!» Бегун принимает положение низкого старта .



- «Внимание!» Принимает исходное положение для начала



- «Марш!»

Спасибо за внимание!

Домашнее задание

Нарисовать рисунок на тему «Легкая атлетика»

Прислать мне в фото отчете по адресу
j111.11@yandex.ru

Не забывайте указывать класс и Ф.И.
ребенка