



Тема урока: Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).

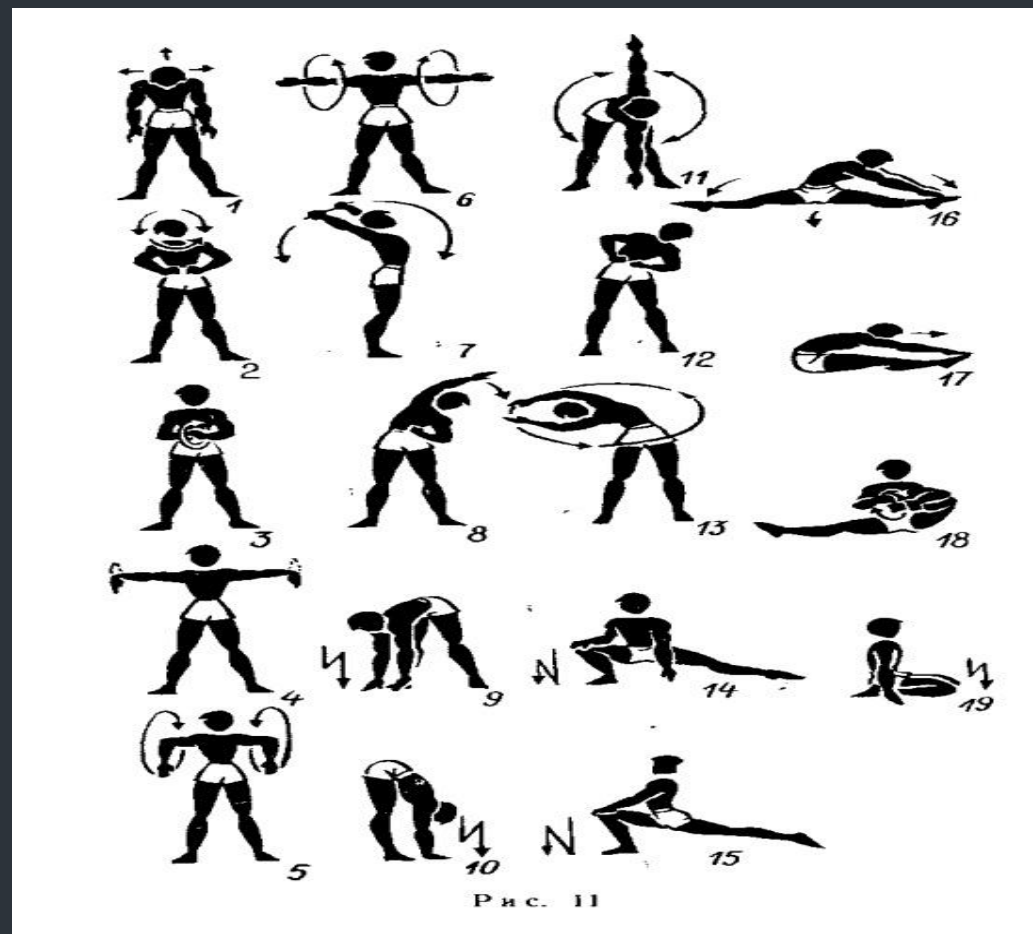
□ Цель урока: Дать представление о технике низкого старта, и представление об эстафетном беге

Задачи Урока:

- Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.
- Закрепление техники низкого старта.

Подготовительная часть.

Разминка (зарядка) – 5 минут.



Основная часть.

Передачи мяча



□ [Низкий старт](#)



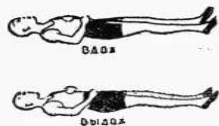
Нажми на ссылку

Легкая атлетика

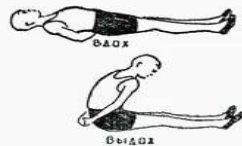
Олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Низкий старт – наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки.

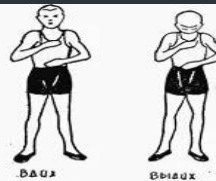
Дыхательная гимнастика



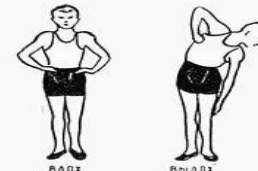
Упр. 1.
ИП — лежа, дыхание под контролем рук. Обратить внимание на максимальное удлинение выдоха, нажимая руками на грудь и на живот. 6—8—10 раз.



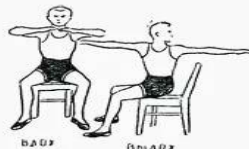
Упр. 2.
ИП — лежа, руки под спину. Сесть, с помощью рук наклониться вперед, активно углубив выдох пружинистыми повторными наклонами. 4—8 раз.



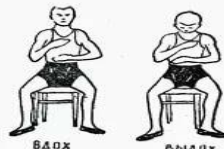
Упр. 7.
ИП — стоя, дыхание с углубленным выдохом и протяжным громким произношением гласных букв «а», «о», «у», «и».



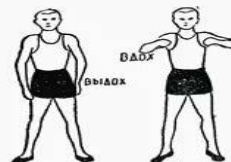
Упр. 8.
ИП — стоя, руки на бедра. Наклон туловища вправо и влево попеременно с пружинящими движениями, углубляющими наклон, выдох. 4—5 раз в каждую сторону.



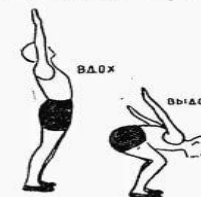
Упр. 3.
ИП — сидя, руки перед грудью. Повернуть туловище вправо и влево попеременно, добавляя пружинящими движениями глубину поворотов, углубляя выдох.



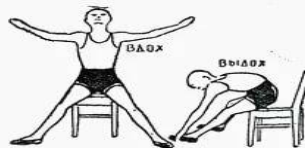
Упр. 4.
ИП — сидя, дыхание с углубленным выдохом под контролем рук. На выдохе счет: 1—2—3—4—5 и т. д. максимально длительно. 5—7 раз.



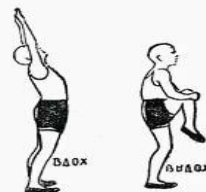
Упр. 9.
Спокойное глубокое дыхание. ИП — стоя, ноги врозь. Подняться на носки, подняв локти вверх согнутых рук.



Упр. 10.
ИП — ноги вместе, стоя, руки вверх. Пригнуться, как бы готовясь к прыжку, руки назад до отказа, резкий углубленный выдох. 4—6 раз.



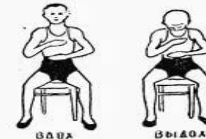
Упр. 5.
ИП — сидя, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться и достать правый левый носок попеременно, пружинящими движениями туловища углубить наклон, углубив выдох. 4—5 раз к каждой ноге.



Упр. 6.
ИП — стоя, руки вверх. Подтянуть колено к груди попеременно с углубленным выдохом. 4—5 раз каждой ногой.



Упр. 11.
Дыхание ровное и глубокое. Ходьба 2—4 мин.



Упр. 12.
ИП — сидя, успокаивающее дыхание с акцентом на выдохе и с расслаблением мышц. 4—8 раз.