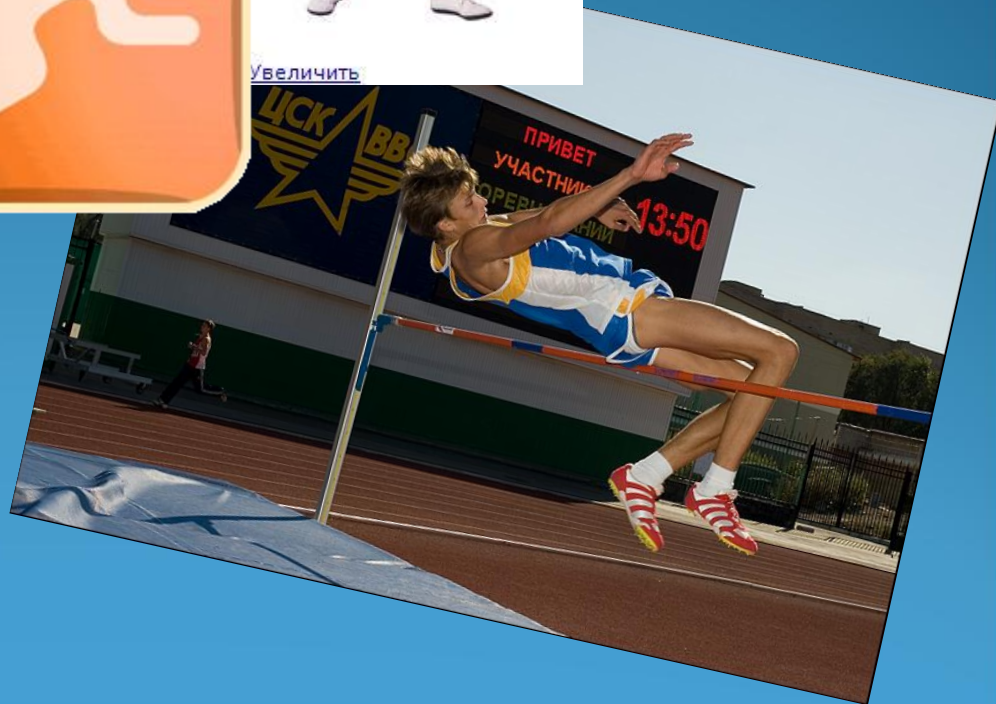


# Лёгкая атлетика






# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Занятия по лёгкой атлетике в целях безопасности следует проводить с соблюдением следующих требований:
- - проводить бег на стадионе только в направлении против часовой стрелки;
- - при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна быть не менее чем 15 м. за финишную отметку;
- - во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- - в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани , шерстяные нитки;
- - не выполнять на неровном , рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;

# Бег на короткие дистанции (спринт)

● Для учащихся 4-9 классов- 30, 60 метров, учащихся 10-11 классов- 100 метров - условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют  низкий старт. *Перед бегом необходимо провести разминку, осмотреть поверхность дорожки или кроссовой дистанции. При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.*



# Эстафетный бег

● Цель- быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая её друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяженности. Передача эстафетной палочки осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен пересечь финиш с эстафетной палочкой. Успех передачи зависит от согласованности действий бегунов. 🖐️ До начала эстафетного бега рекомендуется провести разминку, ознакомиться с зоной передачи эстафетной палочки (не передавать в живот, в лицо), не толкаться, не мешать соперникам в момент передачи эстафетной палочки.





# Эстафетный бег

# Бег на длинные дистанции

- ( 1000, 1500, 2000 м.) без учёта времени начинается с высокого старта. По команде «На старт!» бегун ставит у линии более сильную ногу (на всю стопу), а другую несколько сзади. По команде « Марш!» начинается бег. Длина шагов постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо, взгляд устремлён вперёд, носки в сторону не разворачиваются. Движение плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения. Дышать следует одновременно носом и полуоткрытым ртом, акцентируя активный выдох. После бега следует перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

# Прыжки.

- В лёгкой атлетике обучающиеся общеобразовательных школ осваивают прыжки в длину и в высоту с разбега.



# Прыжок в длину с разбега.

- Прыжки делятся на четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Длина разбега выбирается в зависимости от индивидуальных особенностей каждого учащегося ( 20-25 м – мальчики , 15-20 м- девочки ). Разбег нужен для того, чтобы набрать скорость. **До начала прыжков следует провести разминку, тщательно разровнять песок в яме, убрать из неё грабли, лопату.**





# Прыжки в высоту с разбега.



Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка способом «перешагивания» в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте ( 60-70 см. ). В секторе для прыжка в высоту с разбега расположены две стойки и укрепленная между ними планка, горка матов, уложенных слоями, или поролоновая подушка. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление.

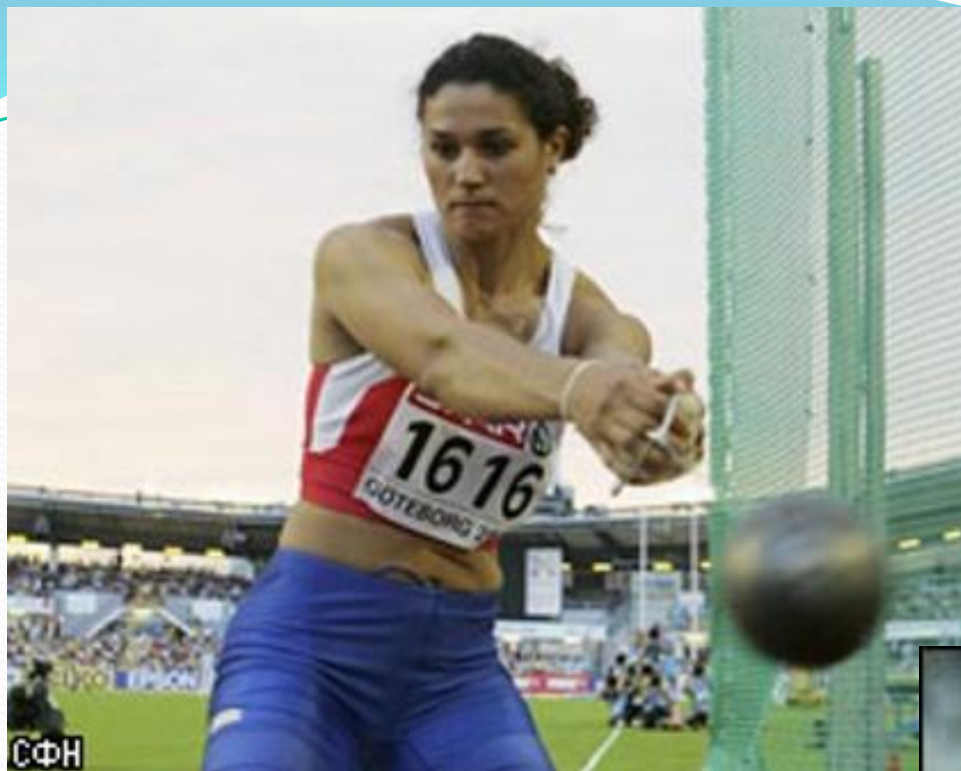


*До выполнения прыжков необходимо подготовить место для приземления – тщательно уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагать маты вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, выполняющему прыжок.*



# Метание.

- **Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска.**



# Метание

ядра.

