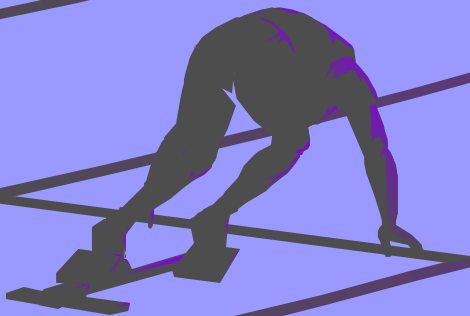


Проект урока  
Физической культуры  
по легкой атлетике  
для 7 класса



**Тема урока:**

**«Обучение технике бега с низкого старта».**

**Задачи урока:**

**Образовательные: обучить технике низкого старта.**

**Оздоровительные: развить физическое качество  
быстроту.**

**Воспитательные: воспитание дисциплинированности,  
самостоятельности.**





# Выполнение команды «На старт!»

По команде «На старт!»:

- подойти к линии старта наклониться вперед и поставить руки на дорожку;
- отступить от стартовой линии на полторы стопы и поставить туда толчковую ногу (или ту, которую удобно), а более слабую ногу поставить на зад;
- колено сзади стоящей ноги опустить на дорожку напротив пятки первой ноги, расстояние между ними должно быть равно величине вашего кулака;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;



# Ошибки, допускаемые при выполнении команды «На старт!»

- Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогибается.



- Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад.



- Руки опираются не отвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.



# Выполнение команды «Внимание!»»

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки;
- плечи выносятся вперёд (за стартовую линию).



# Ошибки, допускаемые при выполнении команды «Внимание!»

- Таз поднят очень высоко — ноги уже почти выпрямлены.



- Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены не отвесно.



# Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх - вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.





# Ошибки, допускаемые при выполнении команды «Марш!»

- Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.
- Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.
- Обе руки слишком отводятся назад.



*Если хочешь быть сильным -  
бегай!*

*Если хочешь быть красивым -  
бегай!*

*Если хочешь быть умным -  
бегай!*



*Если хочешь быть здоровым -  
бегай!*



