

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

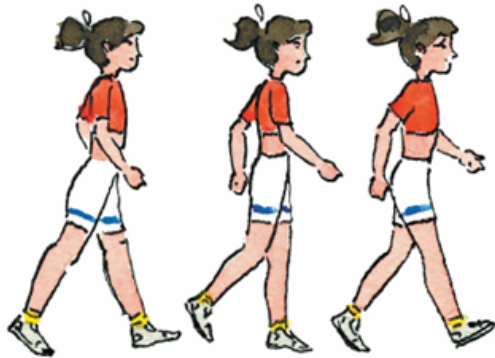
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробегги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.

ХОДЬБА

Ходьба – естественный и привычный способ передвижения человека. Это и самый доступный вид физической нагрузки. При ходьбе надо следить за правильной осанкой. Туловище и голову держать прямо, низ живота подтянуть. Стопу ставить с пятки на носок (перекатом). Носки ног не расставлять широко.



ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ



На пятках



В полуприседе



В приседе



На носках



С высоким подниманием бедра

Вопросы

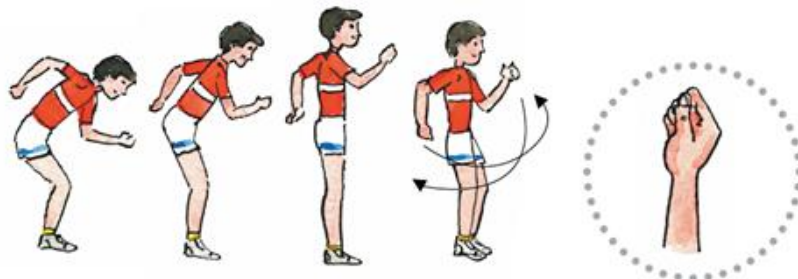
1. Что такое ходьба?
2. На что надо обращать внимание во время ходьбы?
3. При ходьбе проследите за своей осанкой и постановкой стоп.

БЕГ

При беге человек после отталкивания ногой какое-то время находится без опоры. Он как бы летит. В этом главное отличие бега от ходьбы.



Бег на дистанции



Движения руками при беге

Положение кисти при беге



Положения стопы при беге

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



С высоким подниманием бедра



Парами



С захлёстыванием голени



С палкой за спиной

Вопросы и задания.

1. В чём основное отличие бега от ходьбы?
2. Сложите пальцы рук как при беге.
3. Попробуйте выполнить на месте движения руками, как при беге.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

БЕГ С ВЫСОКОГО СТАРТА

СТАРТ – это исходное положение, которое принимает бегун перед началом бега по дистанции.

Высокий старт – это стартовое положение бегуна без опоры на руки.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНД С ВЫСОКОГО СТАРТА



«На старт!»



«Внимание!»



«Марш!»

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ВЫСОКОГО СТАРТА



Из положения стоя на двух ногах
(на всей стопе и на носках)



Из положения стоя на одной ноге



Из положения наклон, руки на коленях

Вопросы и задания.

1. Что такое высокий старт?
2. Какие специальные упражнения надо выполнять для освоения высокого старта?
3. Попробуй выполнить эти упражнения.

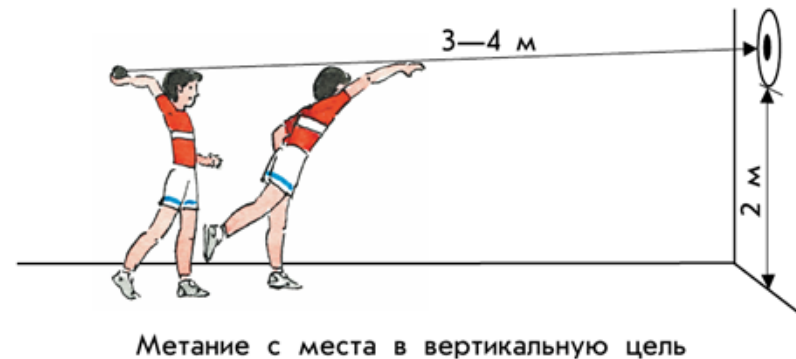
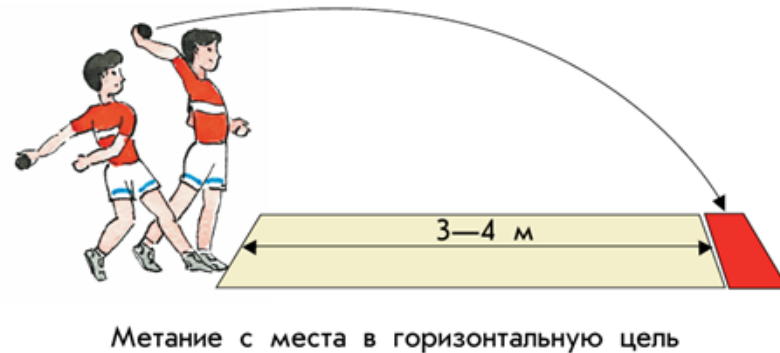
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

МЕТАНИЕ МЯЧА

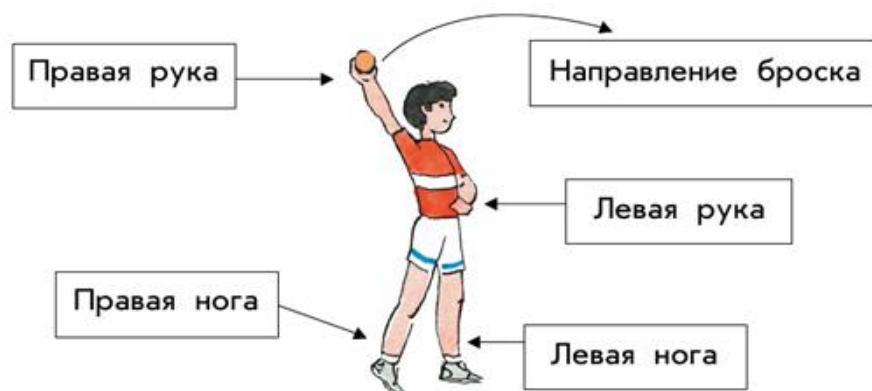
Метание – легкоатлетическое упражнение, для которого нужны кратковременные, но значительные «взрывные» усилия. Метание развивает ловкость, координацию движений, глазомер.

При метании мяча активно работают мышцы ног, туловища, плечевого пояса. Метание лёгких малых мячей развивает координацию движений (ловкость).

УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ МЯЧА



МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА



Исходное положение перед метанием с места



Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»

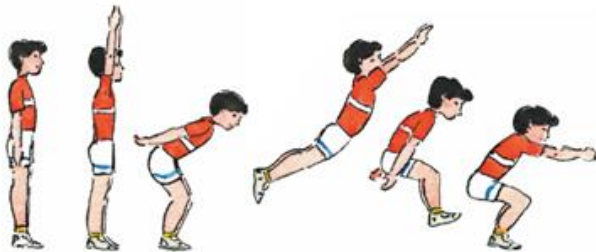
Вопросы и задания.

1. Какие мышцы развивает метание мяча?
2. В какие цели можно выполнять метание мяча?
3. Покажи практически, как правильно следует держать малый мяч в руке перед его метанием.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Прыжки в длину используют для преодоления горизонтальных препятствий. Эти прыжки развивают ловкость, быстроту, силу и умение ориентироваться в пространстве.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



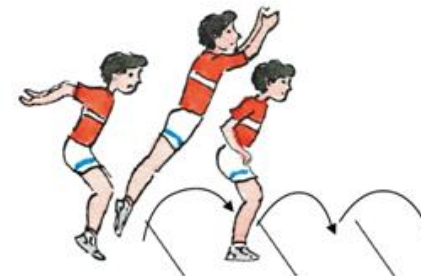
Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд



Прыжок с преодолением горизонтального препятствия



Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд



Прыжки на двух ногах по разметке
через 60—70 сантиметров



Прыжки на двух ногах через резиновую ленту
(вперёд и назад)

Вопросы и задания.

1. Какие препятствия преодолевают, используя прыжки в длину?
2. Какие качества развивают прыжки в длину?