

Тема урока: «Легкая атлетика» **Не забывайте присылать дом.задание мы с вами сдаем на результат**

Подготовительная часть (10 минут)

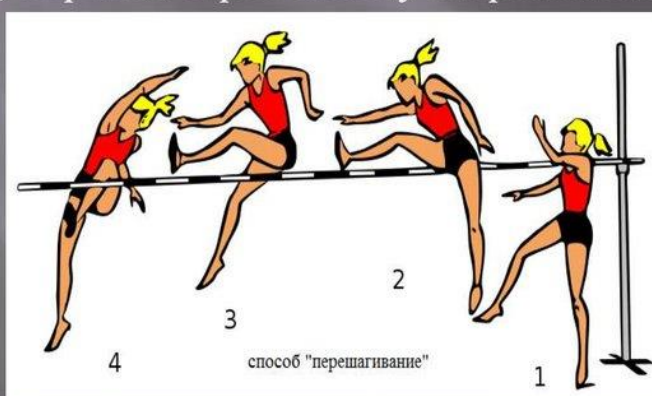
Комплекс упражнений (выполнить)

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте

Основная часть (15 минут) **Повторить пройденный материал**

## Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»

Способ «перешагивание» очень древний и по своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления применяется в школах на уроках физкультуры. Основными частями прыжка в высоту являются: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

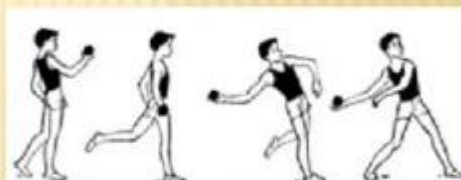


# МЕТАНИЕ МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии.

Метание делится на три фазы:

1. Разбег - осуществляется с 10-12 м ритмично в ускоренном темпе
2. Бросок - в момент броска принимается положение «натянутого лука» и мяч посылается вперед.
3. Торможение после броска - после выпуска мяча метатель выполняет быстрый шаг правой ногой вперед, для того чтобы погасить скорость.



## Специальные беговые упражнения.

### Бег с высоким подниманием бедра

*Значение: служит для разогрева мышц передней поверхности бедра, стоп, увеличения частоты движений, тренировки мышц, поднимающих бедро.*



фото 3

Возможные ошибки:

1. бедро не параллельно земле;
2. пятка уходит из-под большого вертела
3. нарушение осанки и работы рук;
4. отсутствие упругости;
5. нога «ставится» на опору.

# Специальные беговые упражнения.

## Бег с захлёстыванием голени

Значение:

*разминка коленного сустава и мышцы задней поверхности бедра.*



фото 4

Возможные ошибки:

1. отсутствие упругости;
  2. акцент на постановку ноги на опору;
  3. вынос бедра вперёд за вертикаль при складывании ноги;
  4. излишний наклон туловища;
  5. неполное складывание ноги;
- . закреплён плечевой пояс, неправильная работа рук.*

# Специальные беговые упражнения.

## Бег на прямых ногах

Значение:

*1. разминка и тренировка стоп;*

*2. тренировка мышц, отвечающих за сведение-разведение бёдер.*

Возможные ошибки:

1. вялое, неупругое отталкивание;
2. согнутые ноги;
3. отклонение туловища назад;
4. неправильная работа рук.



фото 5

## Специальные беговые упражнения.

**Семенящий бег** – Служит для разминки и укрепления голеностопного сустава и мышц стопы.



фото 2

Возможные ошибки:

1. опускание на всю стопу;
2. неполное выпрямление опорной ноги;
3. нарушение осанки;
4. «закрепощённые» движения.

### Домашнее задание

Выполнить прыжок в длину с места на результат