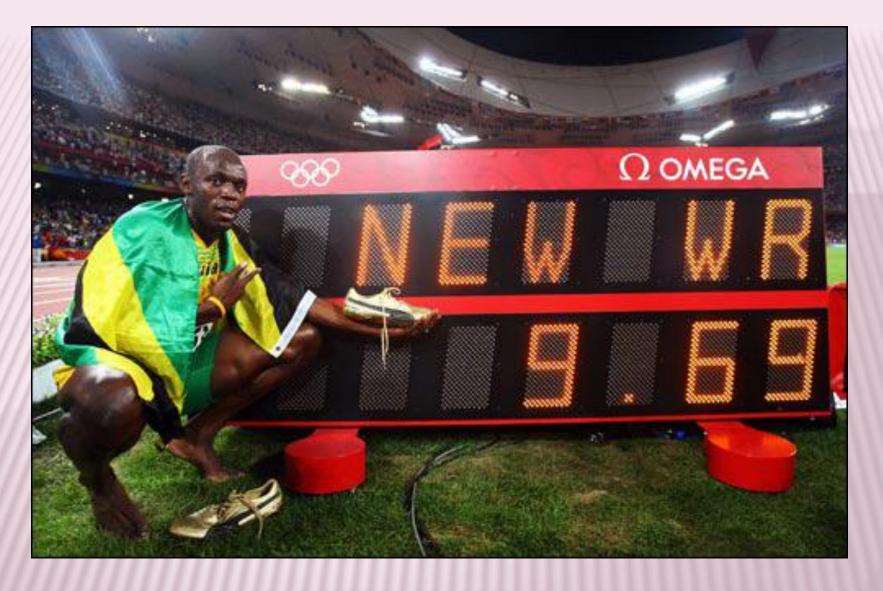
Тема: Легкая атлетика .Низкий старт в 7 классе

Кто изображен на слайде?



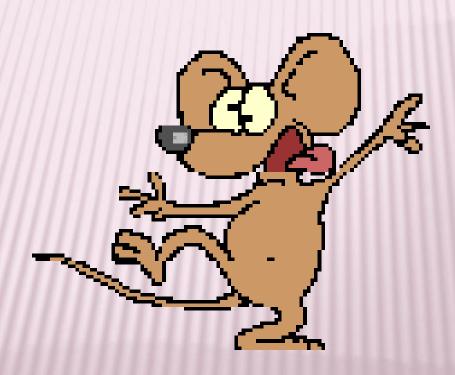


Усейн Болт - новый мировой рекорд на 100 метров(самый быстрый человек в мире)

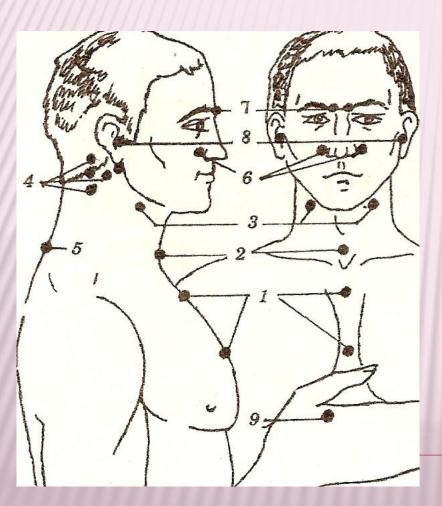
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ БЕГЕ

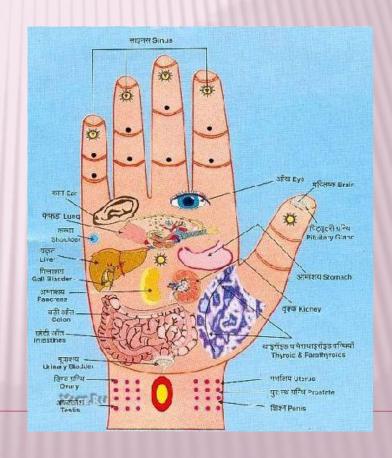
- *Бежать по дистанции по своей дорожке.
- **∗**При движении соблюдать интервал 0,5 метров.
- *При финише исключить резко стопорящую остановку.

БЕГ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ (ИГРА «БЕГ ЗА ЛИДЕРОМ») 3-4 МИНУТЫ



УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ (ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ)





УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ



Специально беговые упражнения в движении

- Бег с высоким подниманием бедра на месте.
- Бег с высоким подниманием бедра вперед.
- * Подскоки.
- Подскоки с отталкиванием толчковой ноги.
- **ж** Выпрыгивание из глубокого приседа с продвижением вперед

Техника выполнения «низкого старта»

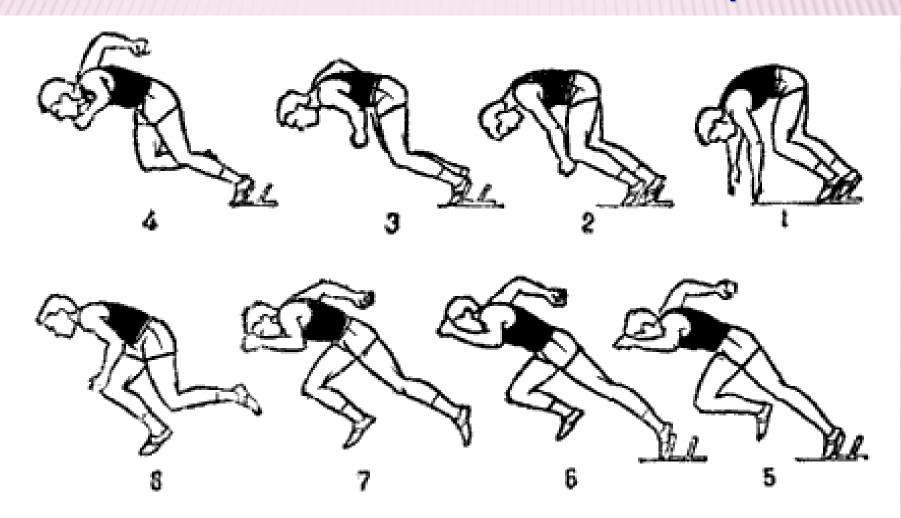
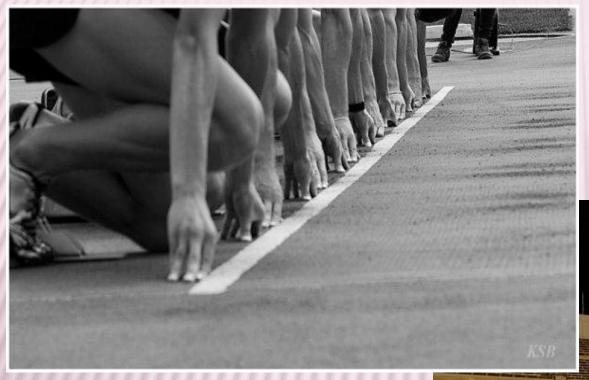


Рис. 41. Начало бега с визкого старта

Техника выполнения опоры на руки





ИГРА- « ВЫДЕРНИ ЛЕНТОЧКУ»

Проводятся две стартовые линии в 5-10 шагах одной от другой, а в 20 м от старта – линию финиша. Играют две команды А и Б .Игроки команды А становятся у первой стартовой линии и получают ленточки, которые они закладывают за резинку тренировочных брюк. Игроки команды Б становятся у второй лини старта. По сигналу обе команды принимают низкий старт и по команде «Марш!» начинают бег. Каждый бегун, находится сзади, стараясь выдернуть ленточку у игрока, бегущего впереди, прежде чем тот достигнет финиша. Игра проводится несколько раз, меняя команды местами у стартовой линии. Побеждает команда, игроки которой завладели большим количеством ленточек.

Линейная эстафета

Класс делится на 4-5 команд. Участники команд строятся друг за другом за стартовой линией. Интервал между командами 2 м. По сигналу учителя первым участникам команд необходимо добежать до поворотной отметки (расположенной на расстоянии 25-30 м.), обежать ее и передать эстафетную палочку следующему игроку. Команда, прибежавшей первой – выигрывает.

РЕФЛЕКСИЯ





Оцените пожалуйста свою работу на уроке (путем приклеивания клейких жетонов на тот или иной смайлик).

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- 1.Поднимание туловища 2x20 раз
 - 2.Сгибание рук в упоре Девочки 2 х 10 раз Мальчики 2 х 15 раз 3 Играть в подвижные игры на улице.

