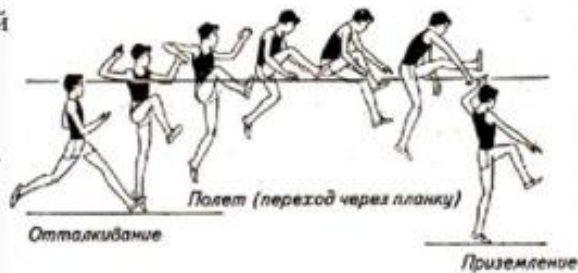


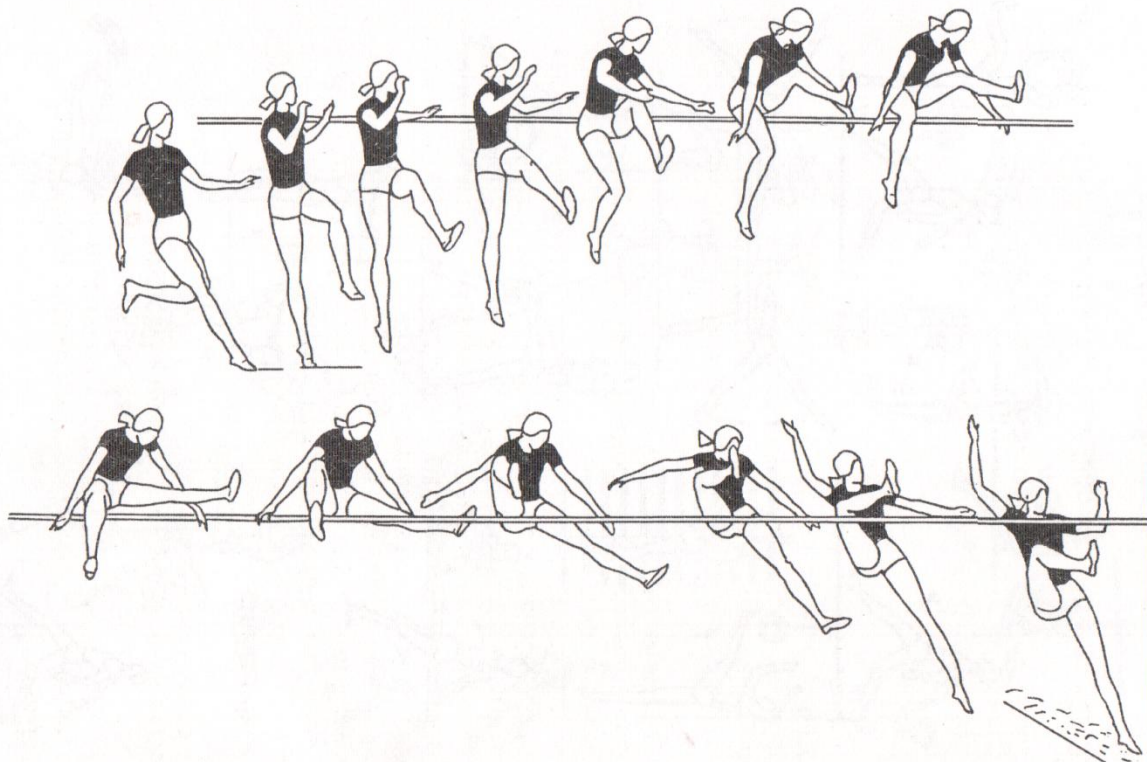
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания»

- 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 является: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

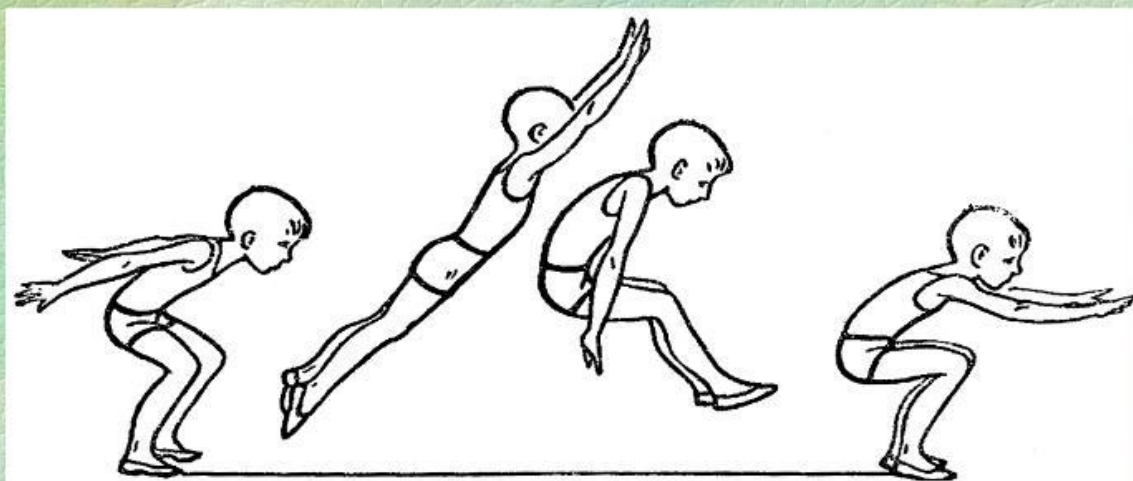


Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»



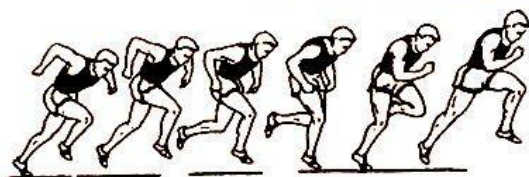
Прыжок в длину с места.

Исходное положение перед прыжком — “старт пловца” (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

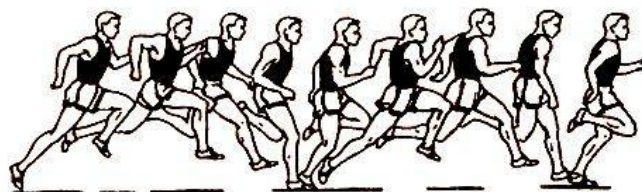


Техника прыжка в длину с разбега

СПОСОБ ПРЫЖКА «НОЖНИЦЫ»



Начало разбега.
Необходимо уверенно начинать разбег



Разбег.
Стремиться смелее подбегать к планке

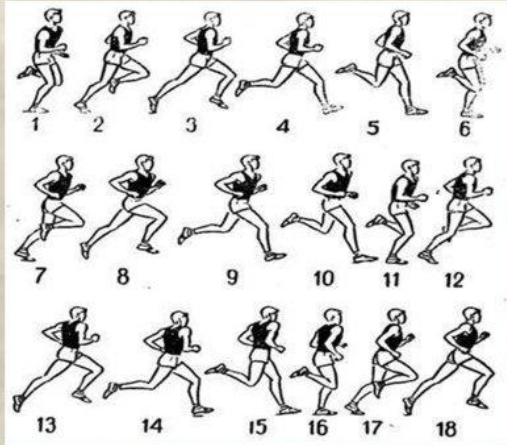


Подготовка к отталкиванию Отталкивание Полет. Движения в полете Приземление

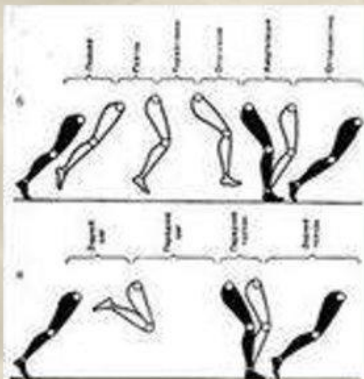
Во время бега к цели необходимо не отклоняться, не терять темпа бега, смотреть за яму.



Техника бега на длинные дистанции:

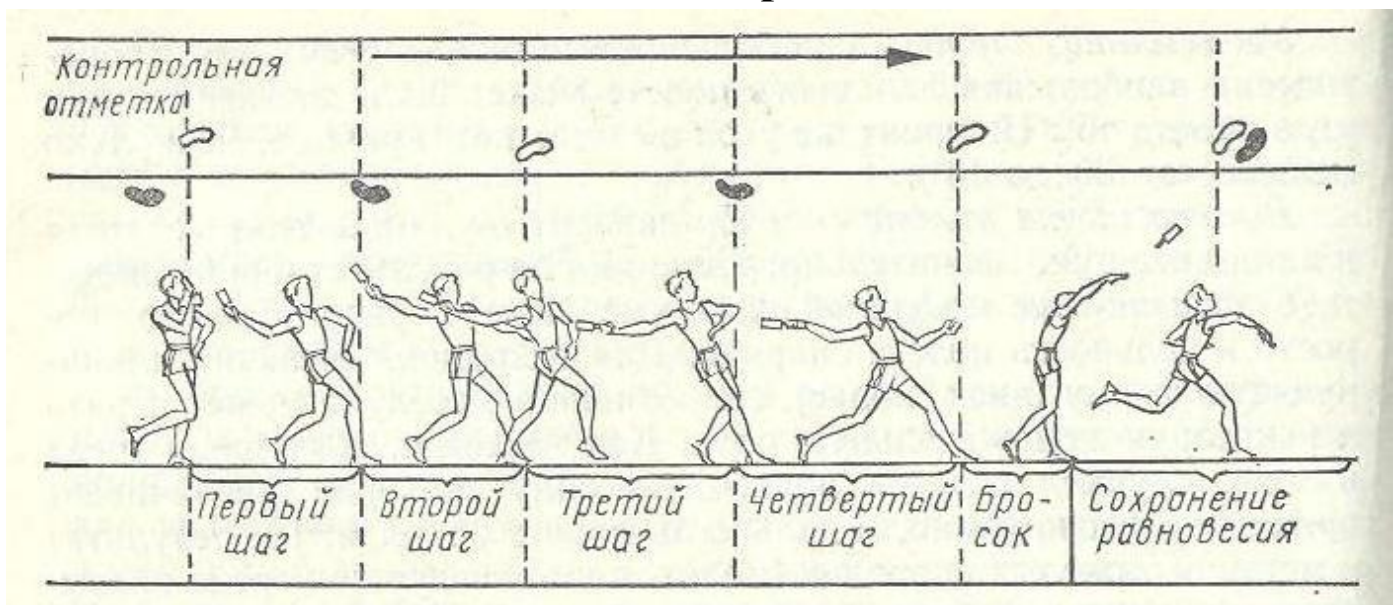


Основным в таком беге является правильная работа ног.



Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекачиванием на всю стопу.

Метание гранаты



Метание малого мяча



Правильно



Неправильно



Неправильно



1



2



3



4

контроль-
ная отметка



5



6



7



8



9



10

