

ВИД СПОРТА ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика

один из самых популярных видов спорта.

В широких кругах любителей спорта она носит титул

Королева спорта.



Авторы:

учитель физической культуры
МБОУ «Прогимназия «Эврика»

Шелепень И.Г.

учитель физической культуры
МБОУ «Школа № 4»

Шелепень А.В.
г.Муравленко



Цель урока:



познакомить учащихся с видом спорта –
лёгкая атлетика

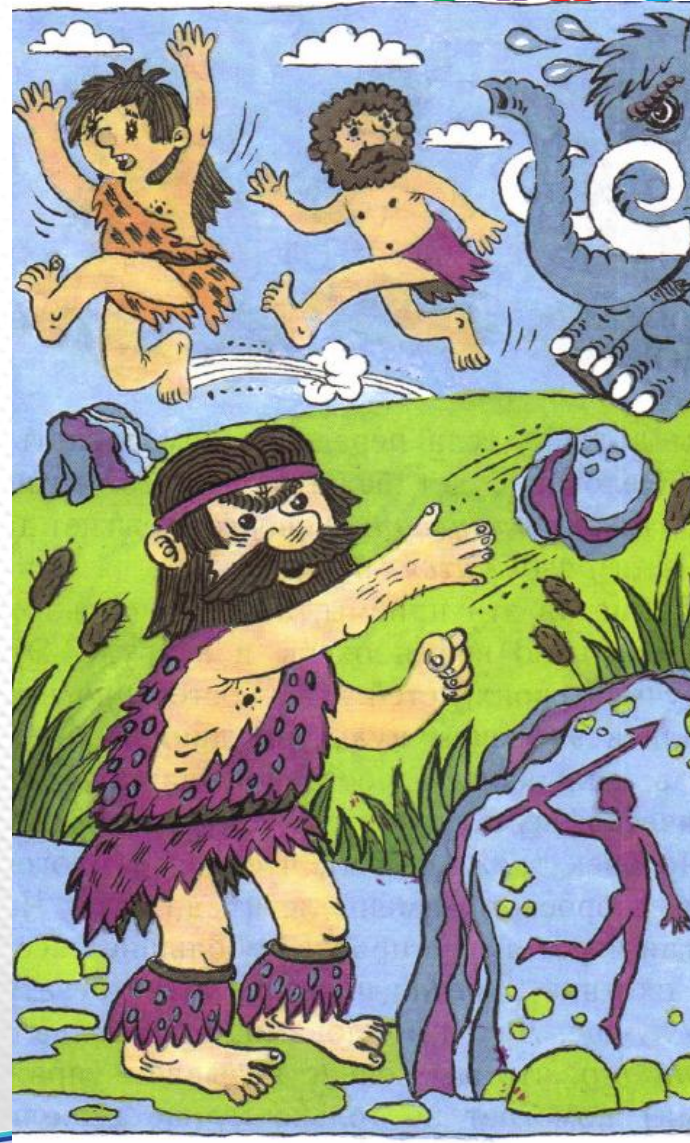
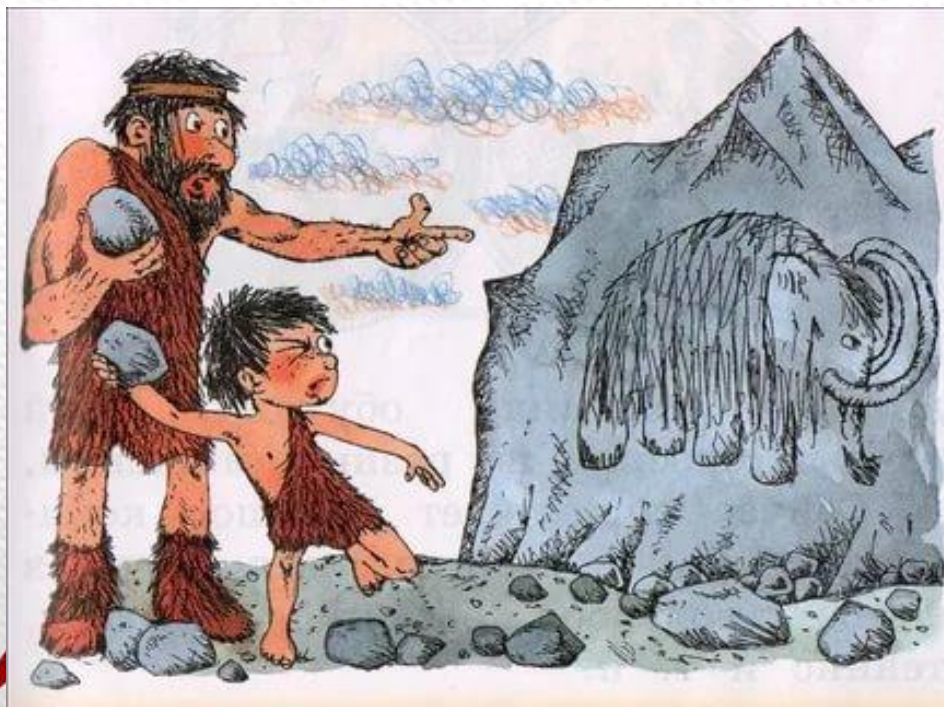
1. История возникновения лёгкой атлетики
2. Древние Олимпийские игры
3. Вид спорта лёгкая атлетика
4. Стадион
5. Виды упражнений
6. Ходьба
7. Бег
8. Прыжки
9. Метание



История возникновения лёгкой атлетики

Лёгкая атлетика является самым древним видом спорта

От умения быстро бегать и метко кидать копье зависела жизнь первобытного человека



Древние Олимпийские игры

Официальной датой рождения лёгкой атлетики как вида спорта принято считать 776 год до нашей эры.

В этом году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры

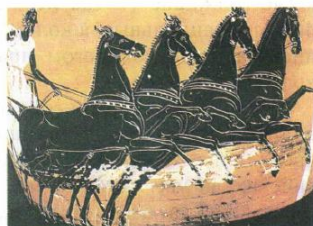
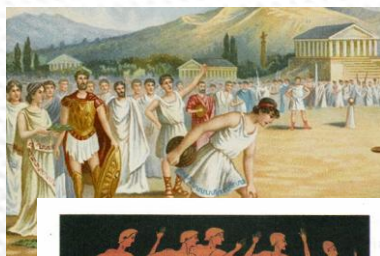


В древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания – Олимпийские игры. Они проводились один раз в четыре года.

На Олимпийских играх сильнейшие греческие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.

Перед состязаниями все атлеты давали торжественную клятву соблюдать правила честной спортивной борьбы.

На время Олимпийских игр прекращались все войны. Приезжало много зрителей. А также поэты и писатели. Они читали свои произведения.

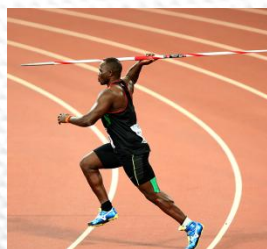


Лёгкая атлетика



Лёгкая атлетика – один из самых популярных олимпийских видов спорта.

Лёгкая атлетика – это ходьба, бег, прыжки, метание.



Упражнения лёгкой атлетики развивают мышцы ног, спины, брюшного пресса.

Они очень полезны для здоровья. Занимаясь лёгкой атлетикой, ты станешь не только сильным, ловким, выносливым и закалённым, но и смелым, решительным, волевым.



Стадион



Соревнования по лёгкой атлетике проходят на легкоатлетическом стадионе. Все виды упражнений можно проводить одновременно. Для этого стадион разбит на специальные сектора.



Сектор для метания: ядро

Сектор для метания: копье,
диск, молот

Беговые дорожки

Сектор для прыжков

Виды упражнений



Спортивная ходьба



Бег



Прыжки



Метание



Спортивная ходьба



Спортивная ходьба — олимпийская дисциплина.

Во время ходьбы (в отличие от бега), должен быть постоянный контакт ноги с землёй.

В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км.

Также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м).

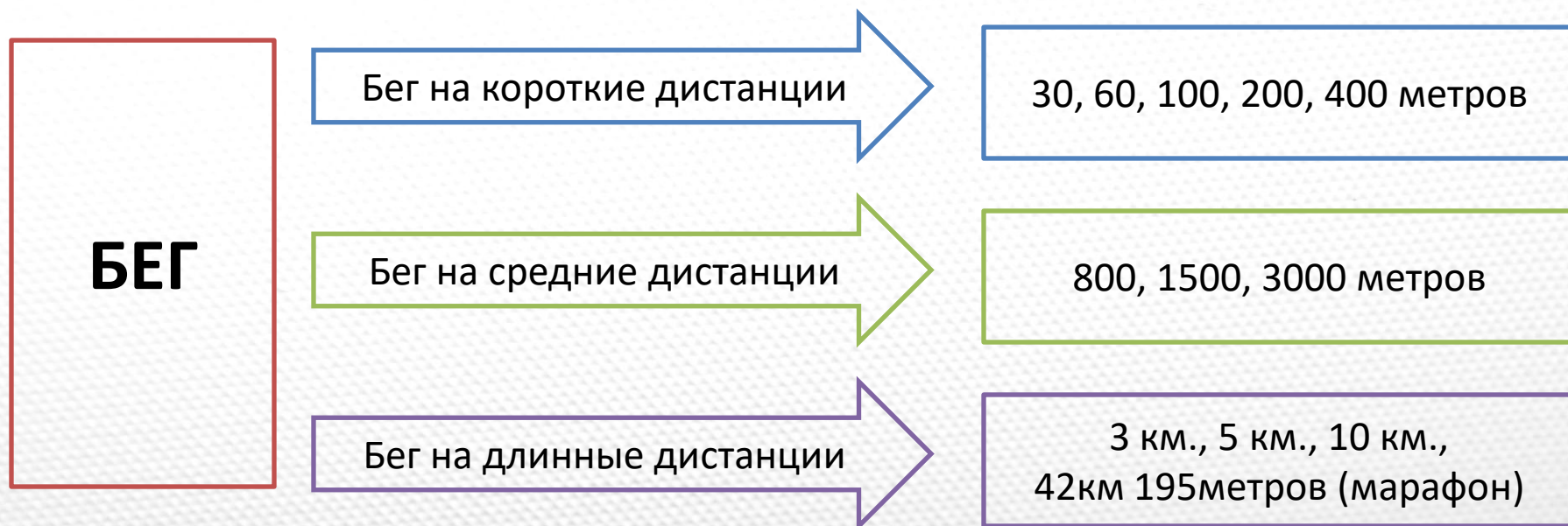


Бег



Бег — один из способов передвижения человека.

Бег отличается от ходьбы наличием «фазы полёта».



Бег

Средние дистанции

- 800 м; 1500 м; 3000 м



Марафонский бег – 42 км 195 м



Длинные дистанции

- 5000м; 10000м



Спортивная ходьба

Женская дистанция – 20 км

Мужская дистанция – 20 км; 50 км



БЕГ



- Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.
- В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.
- Характерная особенность бега – наличие фазы полета.
- Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.



Техника бега на короткие дистанции



Техника выполнения низкого старта



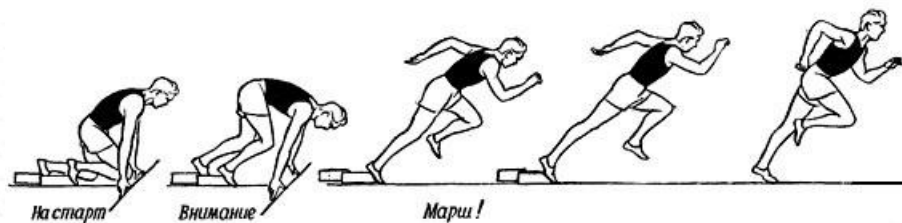
На старт!



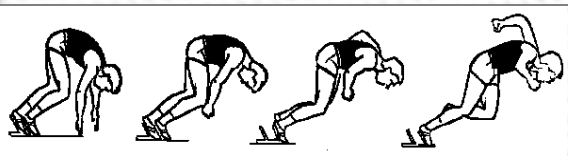
Внимание!



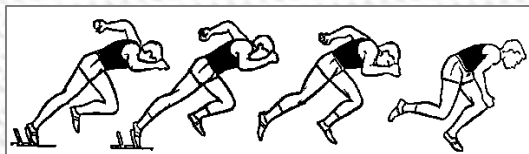
Марш!



1. Старт



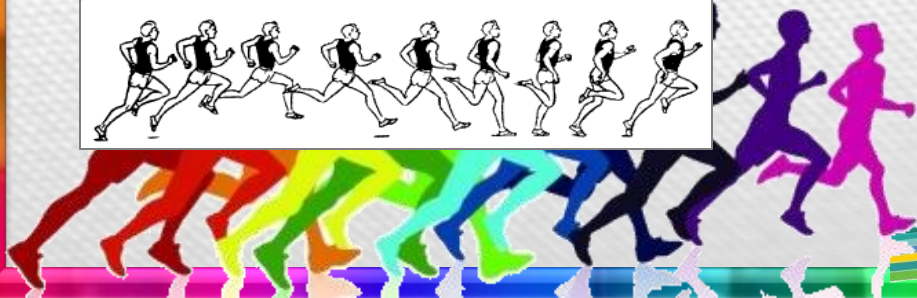
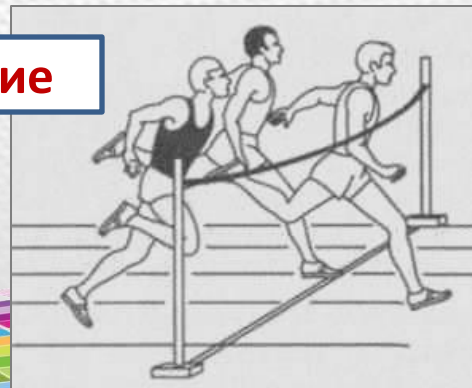
2. Стартовый разгон



3. Бег по дистанции



4. Финиширование

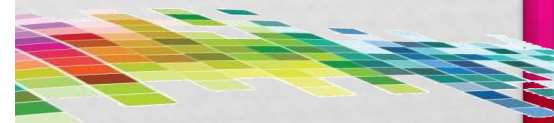


Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега



- По команде «НА СТАРТ!» ученик подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней. Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.
- По команде «ВНИМАНИЕ!» ученик слегка сгибает ногу, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руки чуть согнуты в локтях. Взгляд направлен вперед.
- По команде «МАРШ!» учащийся, энергично отталкиваясь ногами от земли, начинает бег, стараясь быстро набрать скорость



Низкий старт



Старт – это исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции. Низкий старт применяется на короткие дистанции (от 30 до 400 метров). Такой старт обеспечивает развитие максимальной скорости на коротком отрезке.

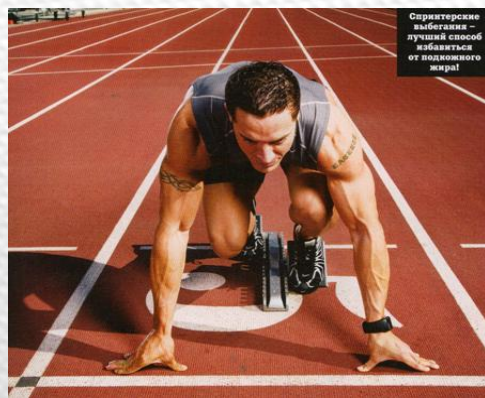
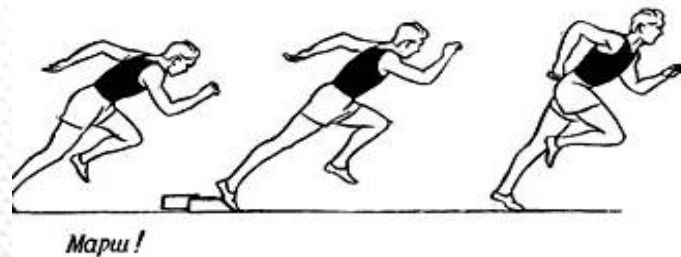
Команда «На старт!»



Команда «Внимание!»



Команда «Марш!»



Стартовый разгон

Стартовый разгон – это бег, при котором спортсмен набирает максимальную скорость, энергично выполняя движения ногами и руками.



Бег по дистанции

После стартового разгона бегун переходит на бег по дистанции с относительно постоянной скоростью. Задача бегуна на этом отрезке дистанции состоит в том, чтобы сохранить скорость, достигнутую при стартовом разгоне.



Рис. 8. Техника бега на короткой дистанции (В. Родов)

Финиширование

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является ФИНИШИРОВАНИЕ.



Прыжки

П Р Ы Ж К И

Горизонтальные
прыжки

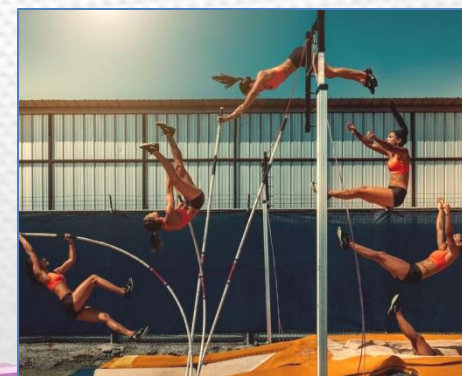
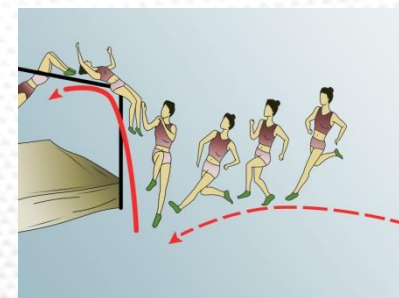
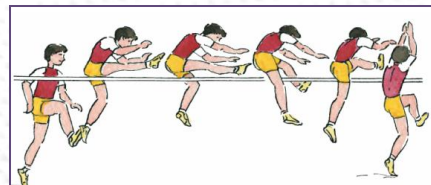
Прыжок в
длину с
разбега

Тройной
прыжок

Вертикальные
прыжки

Прыжок в
высоту

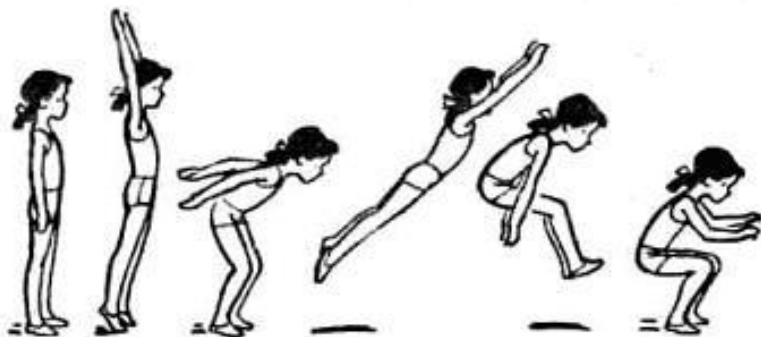
Прыжок с
шестом



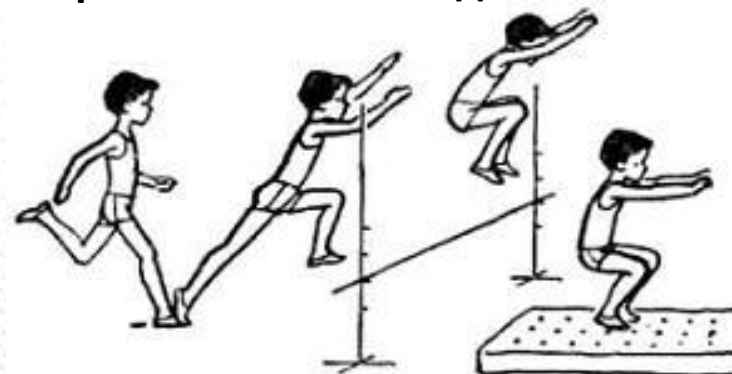
ПРЫЖКИ



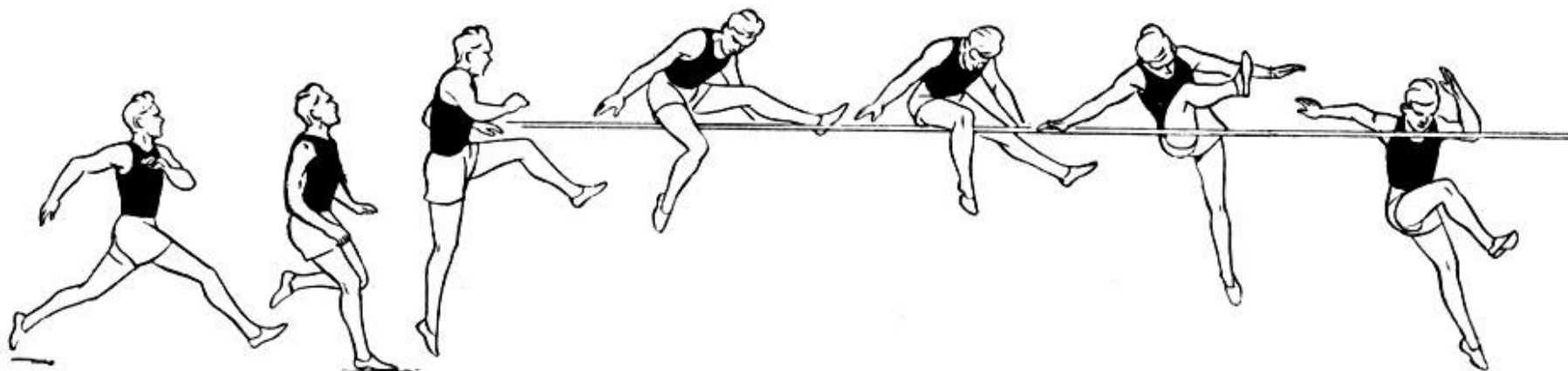
Прыжок в длину с места



Прыжок с разбега толчком одной ноги



Прыжок в высоту способом «перешагивание»



Прыжок в длину с разбега



Отталкивание

Полет

Приземление

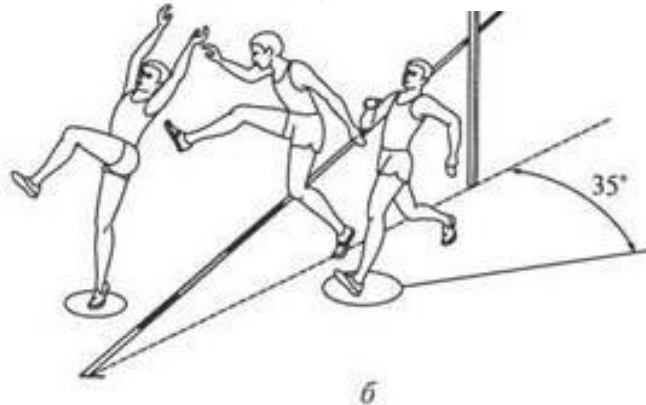
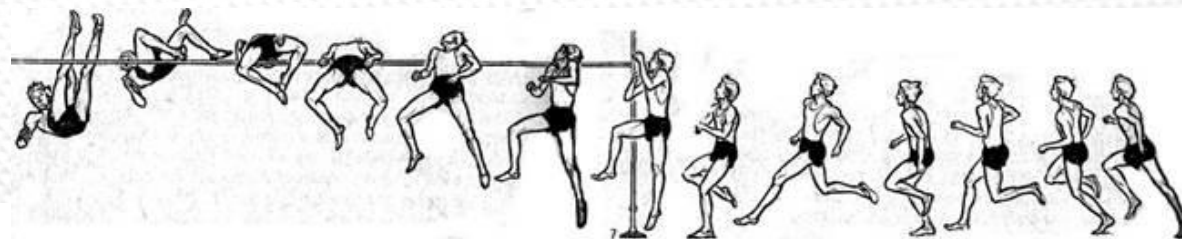


Прыжок в высоту с разбега



Способом «перешагивание»

Способом «фосбери-флоп»



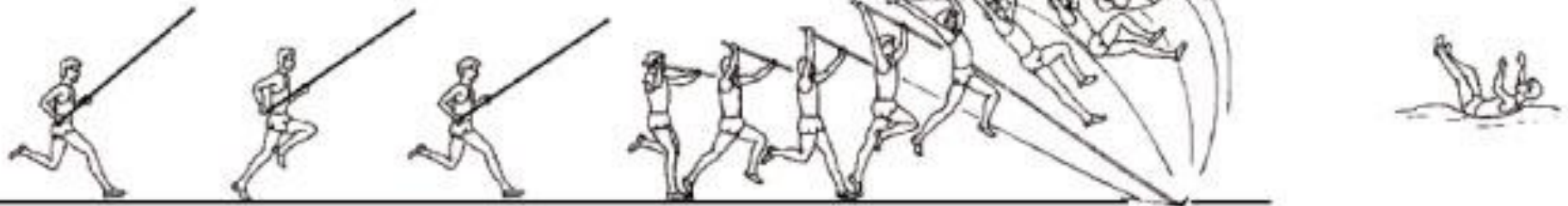
Сектор для прыжков в высоту



Прыжки с шестом



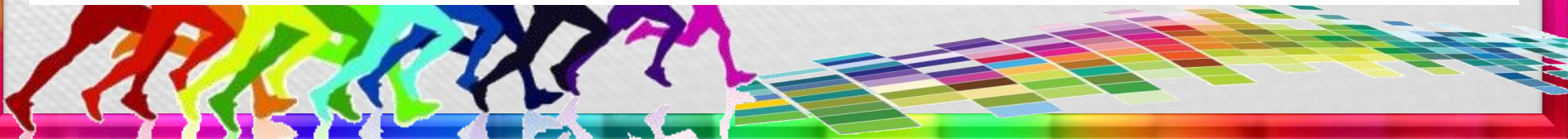
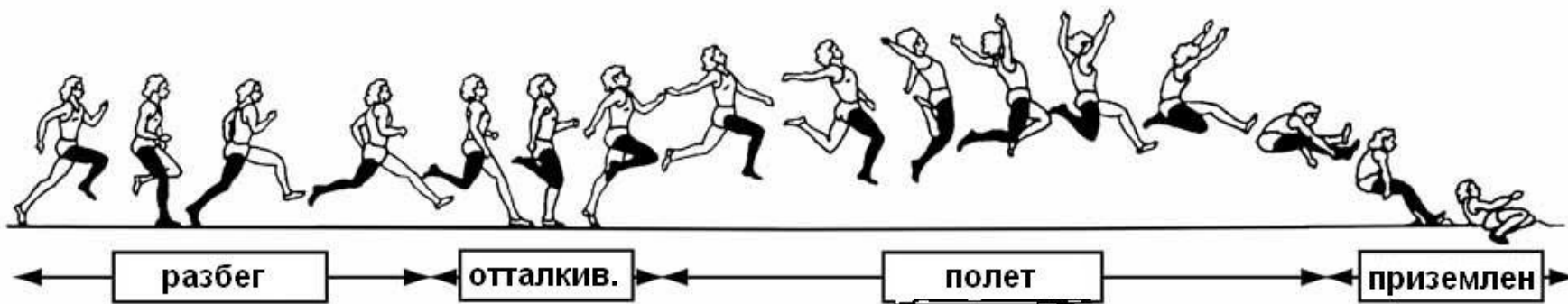
Разбег с шестом – отталкивание – вылет – отпускание шеста – переход планки – приземление



Тройной прыжок с разбега



- Планка для отталкивания находится на расстоянии:
- Для женщин – 11 м
- Для мужчин – 13 м



Метание

М Е Т А Н И Е

Метание копья



Метание диска



Метание молота

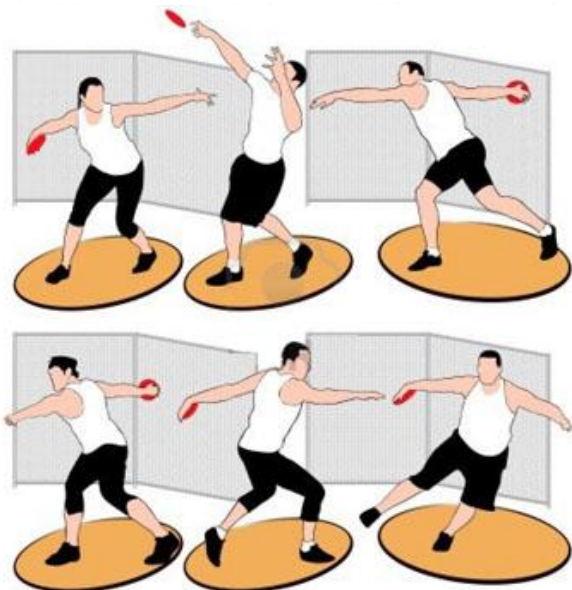


Толкание ядра



Метание диска

- Вес женского диска – 1 кг
- Вес мужского диска – 2 кг



Метание молота

- Вес женского молота – 4 кг
- Вес мужского молота – 7,265кг



Сектор для метания



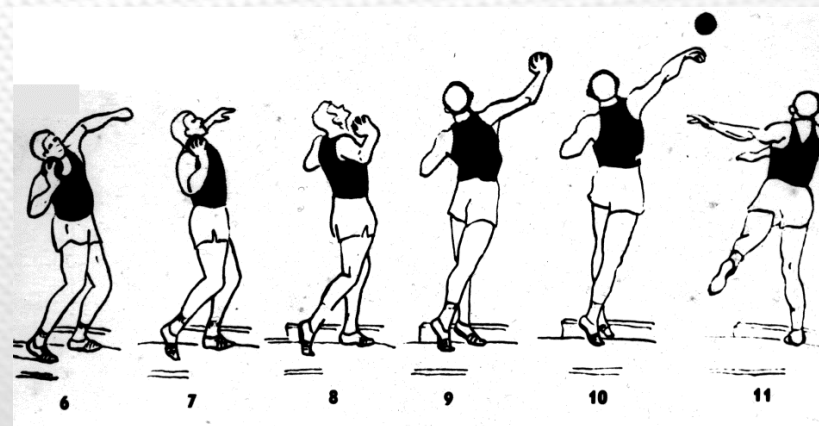
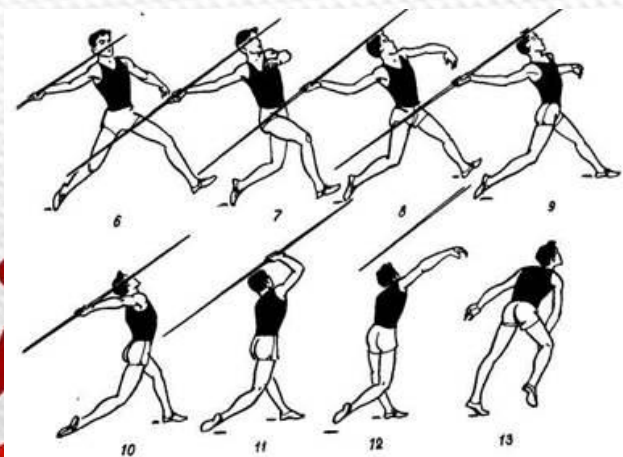
Метание копья

- Вес женского копья – 600гр
- Длина – 116 – 119,56 см
- Вес мужского копья – 800гр
- Длина – 117 – 121,5 см



Толкание ядра

- Вес женского ядра – 4 кг
- Вес мужского ядра – 7,257 кг

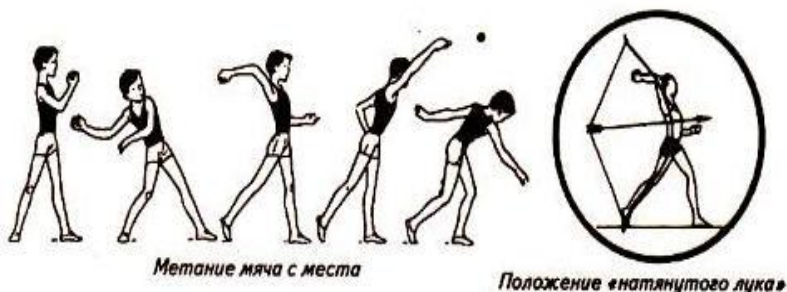


Метание в школе

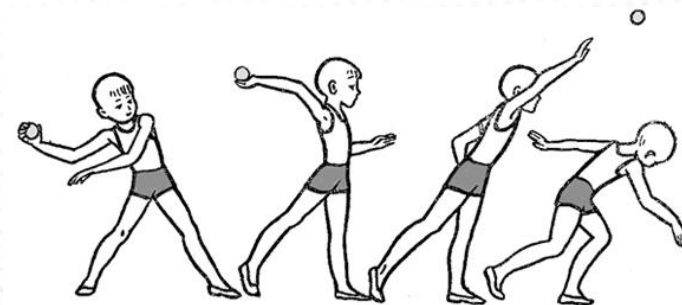


Метание малого мяча

- Вес малого мяча 150 гр

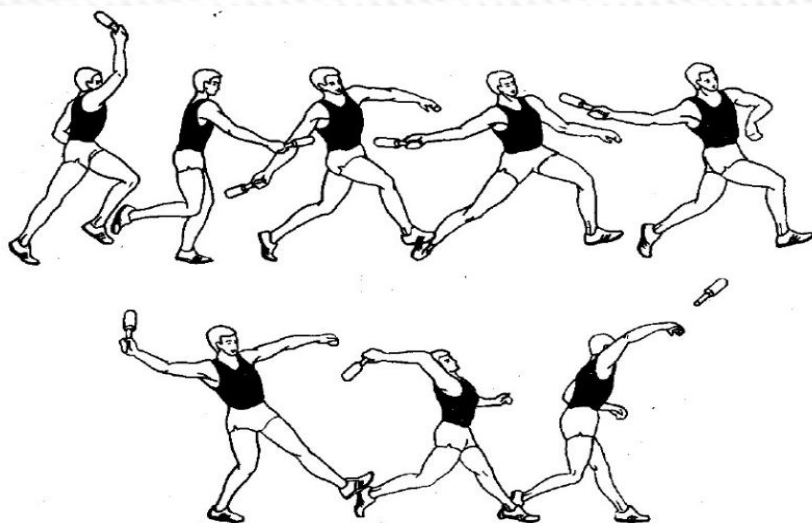


Метание мяча в цель



Метание гранаты

- Вес женской гранаты – 500гр
- Вес мужской гранаты – 700 гр



Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики



- На урок по легкой атлетике допускаются учащиеся в спортивной форме. При занятиях на улице форма должна соответствовать погодным условиям.
- Для занятий в зале обувь должна иметь белую нескользящую подошву (желательно кроссовки)
- Перед занятием необходимо сделать разминку
- Во время разминочного бега необходимо соблюдать дистанцию, не перегонять впереди бегущего, чтобы исключить столкновения.
- Во время бега на короткие дистанции необходимо бежать по своей дорожке. После финиша резко не тормозить!
- После бега на длинные дистанции ЗАПРЕЩАЕТСЯ садиться на скамейки или ложиться на пол (траву). Нужно обязательно походить и восстановить дыхание.



Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики



- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки
- Без разрешения учителя не брать спортивный инвентарь и не залезать на спортивные снаряды. По окончании урока убрать на свои места спортивный инвентарь.
- Перед выполнением метания, посмотреть нет ли в секторе посторонних людей
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь
- Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска



Используемая литература



- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.:Гуманит.изд.уентрВЛАДОС, 2002, - 176с.:ил – (Библиотека учителя физической культуры).
- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват.учреждений / В.И.Лях. – 14-е изд. –М.:Просвещение, 2013. – 190с.:ил.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 3-4 класс: учеб.для общеобразоват.МЗЗ организаций / А.П.Матвеев. – 6-е изд. – М. :Просвещение, 2017. – 128 с. :ил. – (Перспектива).
- Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник 1-2 классы. –М.:Дрофа, 2016.
- Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник 3-4 классы. –М.:Дрофа, 2016.
- Интернет ресурсы

