

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – КОРОЛЕВА СПОРТА!



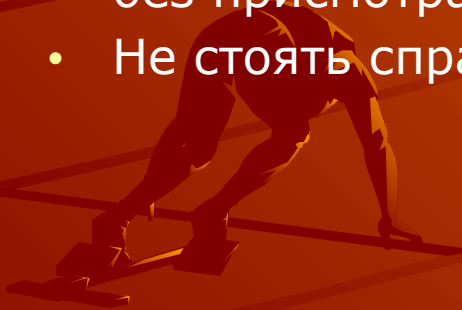
Техника безопасности.



- На урок по легкой атлетике допускаются учащиеся в спортивной форме. При занятиях на улице форма должна соответствовать погодным условиям.
- Для занятия 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.

Техика безопасности

- 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 метящего, не находиться в зоне броска



Легкая атлетика включает в себя:

Бег

Прыжки

Метания

Спортивная
ходьба

Многоборья



Бег.

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



Гладкий бег делится на:

- **Бег на короткие дистанции**

Для учащихся 1-4 классов - 30, 60 метров – условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт.

- **Бег на средние дистанции**

Для учащихся 1-4 классов – 600 метров

- **Бег на длинные дистанции**

– 1000, 1500 метров, 6 минутный бег



Эстафетный бег.

Цель - быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая её друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяженности. Передача эстафетной палочки осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен пересечь финиш с эстафетной палочкой. Успех передачи зависит от согласованности действий бегунов.



Барьерный бег

Барьерный бег — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры.

Атлеты на дистанции барьерного бега бегут каждый по своей дорожке. Барьеры расположены через равные интервалы так, чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта (чтобы барьер, задетый бегуном, падал вперёд, а не травмировал бегуна).



Бег с препятствиями

Бег на 3000 метров с препятствиями, или стипль-чез (англ. *steeplechase* — скачки с препятствиями), — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой. Требует от спортсменов выносливости, владения техникой преодоления препятствий и тактического мышления.



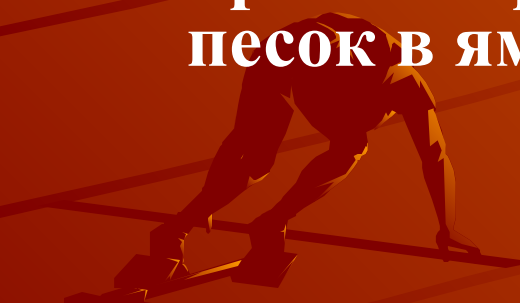
Прыжки делятся на:

- Прыжок в высоту
- Прыжок в длину
- Тройной прыжок
- Прыжок с шестом

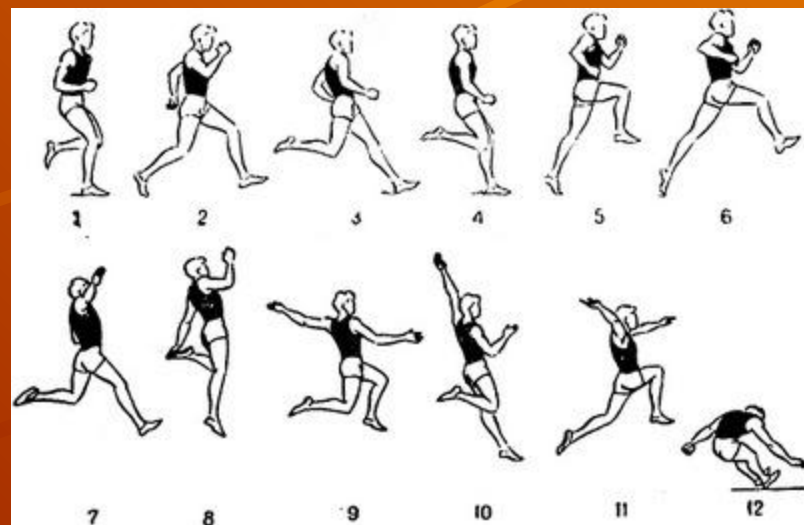


Прыжки в длину с разбега.

Прыжки делятся на четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Длина разбега выбирается в зависимости от индивидуальных особенностей каждого учащегося (20-25 м –мальчики , 15-20 м-девочки). Разбег нужен для того, чтобы набрать скорость. До начала прыжков следует провести разминку, тщательно разровнять песок в яме, убрать из неё грабли, лопату.



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»



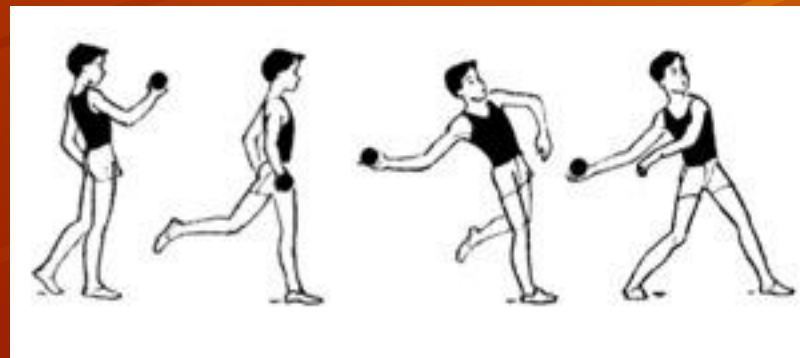
Тройной прыжок

Тройной прыжок — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.



Метание.

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска.



В легкой атлетике метают:

- Копье
- Молот
- Диск
- Толкают ядро



Спасибо за внимание!

