**Тема «Легкая атлетика»**

**Тип урока:** урок обучения.

**Цель**– сформировать знания об **спринтерском беге.**

**Задачи:**

1. Изучить основные спринтерские дистанции.
2. Сформировать знания о технике бега.
3. Изучить фазы спринтерского бега.

Легкая атлетика – это очень древний вид спорта, о чем говорят численные археологические находки. Самым ранним легкоатлетическим видом является бег.  Зародился этот вид спорта в Древней Греции. Греки, например, все физические упражнения называли атлетикой, деля ее на «тяжелую» и «легкую». К тяжелой атлетике они относили упражнения, которые развивали сила, а к легкой те, которые развивали выносливость и ловкость. Первый олимпийский легкоатлетический чемпион – Короибос, получивший данный титул в 776 году до н.э. Кстати, этот год и считается датой рождения легкой атлетики.

Современная история этого вида спорта начала свое исчисление с 1837 года, когда произошли соревнования в беге на 2-вух километровой дистанции в городе Регби. Позже в его программу включили бег на короткие дистанции, метание тяжести, бег с препятствиями, прыжки в высоту и длину с разбега.

С целью популяризации легкой атлетики в 1865 году основали Лондонский атлетический клуб, а в 1865 году – Любительскую атлетическую ассоциацию. Бурное ее развитие связано с Олимпийскими играми 1896 года, когда ей отвели наибольшее место.

**Виды легкой атлетики**

Спортивная ходьба. Ноги спортсмена постоянно контактируют с землей. Дистанции бывают 10 000 м, 20 000 м, 30 000 м и 50 000 м.

Бег. Он представлен такими видами — бег на длинные дистанции, бег на средние дистанции,  спринт, эстафета и барьерный бег.

Прыжки. Делятся на горизонтальные (тройной прыжок, прыжок в длину) и вертикальные (прыжки с шестом, прыжки в высоту).

Метания. Спортсмены перемещают снаряд на максимальное расстояние от себя. Виды — толчок ядра, бросок мяча или гранаты, метание диска, молота или копья.

Многоборья. Включает в себя соревнования одного вида дисциплины или нескольких видов спорта.

Вопросы:

1. Где зародилась Легкая атлетика?

2. Какие виды в себя включает легкая атлетика?

3.Чем отличается спортивная ходьба от бега?

4.Каки дистанции есть в спортивной ходьбе?