Лёгкая атлетика **Урок № 1 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Правила техники безопасности. Учебные требования. Низкий старт и стартовый разгон.

**Цель урока:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:

1.Ознакомить уч-ся с учебными требованиями в первой четверти.

2.Ознакомить уч-ся с правилами безопасности на уроках физической культуры и во время занятий легкой атлетикой.

3.Провести подготовительные упражнения, которые способствуют формированию техники низкого старта и стартового разбега.

4.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: обучающий

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| I. | **Подготовительная часть (15 мин)** | | |
|  | Построение, приветствие, сообщение задач урока.  1. Ознакомление уч-ся с учебными нормативами в первой четверти  2.Ознакомление учащихся с правилами техники безопасности на уроках физической культуры во время занятий легкой атлетикой. | 1 мин  1мин.  2 мин. | Проверить наличие формы.  Объяснить учащимся требования в разделе лёгкая атлетика  Разъяснить учащимся важность соблюдения мер безопасности на уроках лёгкой атлетики, под роспись. |
|  | **3 .Строевые упражнения: -**выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;- повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» | 1 мин | Следить за четким выполнением команд, руки прижаты к бёдрам |
|  | **4 .Ходьба и её разновидности**:  - на носках;- на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - на внутренней стороне стопы;  - перекатом с пятки на носок;  - с переходом на бег  - равномерный бег | 2 мин. | Соблюдать дистанцию в колонне. Следить за осанкой. |
|  | **5.Комплекс ОРУ на месте:** | 8 мин. | Следит за правильностью выполнения упражнений |
|  | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой. | По 4 раз | На четыре счета вправо, на четыре - влево. Следить за амплитудой выполнения упражнений. |
| И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. | По 3-4 раз | Следить за осанкой |
| И.п. о.с.  1- руки вверх, левая нога назад на носок;  2- и.п.  3- руки вверх, правая нога назад на носок;  4- и.п. | 6-7 раз | Руки прямые, прогибаться в спине, упражнение выполняется под счет |
| И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения руками. | По 4-5 раз | На четыре счета вперед, на четыре назад. |
| И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.  1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;  2 – и.п.  3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх;  4 – и.п. | 7-8 раз | Наклон выполнять как можно ниже, рука прямая, ноги прямые. |
| И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница» | 8-10 раз | Ноги ровные, пальцами рук касаться внутренней стороны стопы. |
| И.п. ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом. | По 5-6 раз | Выполнять с максимальной амплитудой |
| И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 – наклон к левой;  2- наклон вперед;  3 – наклон к правой;  4 – и.п. | 7-8 раз | Ноги прямые. Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать. |
| И.п. стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны.  1 – мах левой к правой руке;  2- и.п.  3 – мах правой к левой руке;  4 – и.п. | 7-8 раз | Мах прямой ногой. Руки ровные. |
| И.п. сед на правой, руки вперед.  1-2 – перенос тяжести тела на левую ногу;  3 -4 – перенос тяжести тела на правую ногу | 8-10 раз | Руки прямые, нога в колене выпрямляется |
| И.п. выпад правой, руки на колено.  1-3 – пружинящие движения;  4 – смена положения ног в прыжке. | 8-10 раз | Спина прямая, пружинящие движения большей амплитуды. |
| И.п. о.с. прыжки с хлопками над головой. | 8-10 раз |  |
| **Основная часть (22 мин.)** | | |
|  | **1. Специально-беговые упражнения:**  - бег с высоким подниманием бедра;        -бег с захлестыванием голени;      - приставными **ШАГАМИ**правым и левым боком;  - «олений» бег;  - бег с ускорением. | По 15-20 м | Темп средний.  Бедро маховой ноги поднимать до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводить колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи.  Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками, туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).  Туловище развернуто правым (левым) боком вперед. В легком прыжке ведущая нога идет вперед, вторая приставляется рядом, продолжается такое передвижение без остановки.  Выполняются длинные шаги, колено выводится вперед, стопа подтягивается к бедру. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге. |
|  | **2.Упражнения на восстановление дыхания**  **Подсчет ЧСС** | 1 мин  30 сек | Дыхание спокойное и глубокое |
|  | **3.Техника низкого старта:**  - старт из различных выходных положений;  - бег с низкого старта с опорой на одну руку;  - бег по отметкам;  - бег с низкого старта на скорость;  - групповые старты на отрезках.  Ходьба с глубокими вдохами и выдохами.  Подсчет ЧСС  **4. Равномерный бег до 400м.**  **5. Игра: « Кто быстрее»**  Класс делится на две команды, по сигналу первые стоящие игроки бегут до стоек оббегают их, возвращаются и передают эстафету второму. Побеждает та команда, которая быстрее закончит. | 7 мин.  3-10м    2-10м  2-10м  20м    20-50м  1мин.  5мин  5 мин. | следить за высоким подниманием бедра, вынос стопы вперед с пятки на носок  смотреть вперед, движение начинать в наклоне    Выполнять с оптимальным наклоном туловища.  Постепенно увеличивать длину шагов.  Активное отталкивание и вынос бедра.    Бежать в медленном темпе, правильно дышать. Не ускорятся  Следить за дисциплиной движение следующий игрок начинает только после касания рукой |
|  | 6. Упражнения на расслабление и восстановления дыхания. | 1мин. | Руки ноги туловище полностью расслаблены делать глубокий вдох и продолжительный выдох. |
| III. | **Заключительная часть (3 мин)** | | |
| 1. | Построение.  Подсчет ЧСС | 1 мин | Следить за дисциплиной в строю.  Рассказать какой должен быть пульс |
| 2. | Подведение итогов. Домашнее задание. Организованный уход с площадки | 2 мин | Напомнить о соблюдении мер безопасности |