**1 четверть 1 класс    Лёгкая атлетика.**

**Тема:** Разновидности ходьбы.

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

**Задачи урок:**1.Ознакомить уч-ся с правилами безопасности на уроках физической культуры  во время занятий легкой атлетикой.

2.Обучение способам ходьбы, виды бега.

3.Теоретические знания: понятия темп, ритм, старт, финиш.

**Тип урока**: обучающий

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

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -13 мин | | |
| 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока  2.Ознакомление учащихся с правилами техники безопасности на уроках физической культуры  во время занятий легкой атлетикой.  **3 .Строевые упражнения:**  Построение в шеренгу по росту.  **4. ОРУ на месте:**  1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой.  И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.  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.  И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения руками.  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.  И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница»  И.п. ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом.  И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.1 – наклон к левой;2- наклон вперед;3 – наклон к правой;4 – и.п.  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.  И.п. сед на правой, руки вперед.1-2 – перенос тяжести тела на левую ногу;3 -4 – перенос тяжести тела на правую ногу  И.п. выпад правой, руки на колено.  1-3 – пружинящие движения;  4 – смена положения ног в прыжке.  И.п. о.с. прыжки с хлопками над головой. | **1 мин**  **2 мин**  **2 мин**  **8 мин**  4 раза  3-4 раза  6 раз   4 раза  6-8 раз  8-10 раз  6 раз     8 раз     8 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Проверить наличие формы и обуви.  Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике, с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину.  Объяснить детям, как правильно строиться по росту  На четыре счета вправо, на четыре - влево. Следить за амплитудой выполнения упражнений.  Следить за осанкой  Руки прямые, прогибаться в спине, упражнение выполняется под счет  На четыре счета вперед, на четыре назад.  Наклон выполнять как можно ниже, рука прямая, ноги прямые.  Ноги ровные, пальцами рук касаться внутренней стороны стопы.  Выполнять с максимальной амплитудой  Ноги прямые. Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать.  Мах прямой ногой. Руки прямые.  Руки прямые, нога в колене выпрямляется  Спина прямая, пружинящие движения большей амплитуды. |
| Основная часть – 25 мин | | |
| **1 .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. **Теоретические знания:**  Понятия темп, ритм, старт, финиш. История зарождения Казачества на – Дону.  **3. 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. | 15 мин  5 мин  5 мин | Объяснить детям, как правильно ставить стопу при ходьбе, какие виды ходьбы бывают, в каких случаях нужно применять разновидности ходьбы. Следить за осанкой во время выполнения ходьбы не сутулиться, спину держим ровно, Научить правильно, переходить с ходьбы на бег, по команде бегом – согнуть руки в локтях приготовиться ускорить шаг, команда марш начинаем спокойно бег.  Объяснить детям понятия темп, ритм, как они применяются в лёгкой атлетике и зачем. Рассказать детям о зарождении казачества на Дону. Казак вольный человек, который любил свою землю, умел на ней работать, трудиться и защищать её от врагов. Казак смелый и сильный человек, который имеет свои традиции, веру и культуру.  Следить за правильным выполнением игры, обязательно обегать фишку.  Побеждает тот, кто быстрее выполнит. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов урока  Организованный уход с площадки | 2 мин | Напомнить детям о соблюдении мер безопасности на уроках лёгкой атлетики. |