**Урок лёгкой атлетики**

**Задачи:**

**.** Образовательная:

Напомнить общие правила по технике безопасности на уроках . а также на уроках лёгкой атлетики. Совершенствовать технику положения высокого старта.

**.** Оздоровительная:

Способствовать формированию правильной осанки, Развитию двигательных навыков и физических качеств.

**.**Воспитательная:

Воспитывать чувство коллективизма , взаимовыручки, способствовать формированию положительной мотивации к урокам физической культуры.

Место проведения: школьный стадион.

Оборудование: Свисток, стойки, мел.

**Вводная часть (12 мин.)**

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения.

Напомнить общие правила по технике безопасности на уроках, а также на уроках легкой атлетики.

Игра с бегом «Бег за лидером» - 5 мин. Расчет по порядку. Учитель называет номер ученика, который должен бежать в любом направлении и изменять его, все остальные ученики бегут в колонне по одному за лидером. Через некоторое время учитель называет другой номер, после чего лидер меняется.

Сменить лидера несколько раз. Можно оговорить заранее, что лидером может стать тот ученик, у которого лучшая техника бега по дистанции (учитываются работа рук, постановка стопы, положение туловища и головы, легкость, непринужденность бега).

Общеразвивающие упражнения в строю

***Основная часть (26 мин.)***

Совершенствовать технику положения высокого старта, бега по дистанции.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Построение в одну шеренгу вдоль боковой линии площадки. Разомкнуться на вытянутые руки (интервал между учениками 1-1,5 м)

а) Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняем на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Следить, чтобы плечи не наклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Выполнить 2 раза по 20 м.

б) И.п. – стойка, руки согнуты в локтях. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполнить 2-3 раза по 10 сек.

Выполнить первый раз медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч.

в) Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище немного наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед. Повторить 2 раза по 20 м.

г) Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как при беге, и опусканием на нее. Выполнить 2 раза по 20 м.

д) Старт после потери равновесия из положения стоя на параллельно расставленных ногах и бег (2 раза по 20 м.)

2. *Напомнить технику высокого старта*

Игра с выбеганием с высокого старта «Воробьи – вороны». Участники двух команд стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1-2 м. Одна команда – «Воробьи», другая «Вороны». У каждой команды на своей стороне площадки «дом» в 20 м от ее середины. Учитель, стоя сбоку, подает команды «На старт!», «Внимание!», затем называет одну из команд («Воробьи» или «Вороны») – ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию дома, игроки другой команды их догоняют. Сколько соперников они сумеют осалить до линии дома, столько и получат очков. Затем все становятся на прежние места, игра повторяется.

Линейная эстафета. Класс делится на 4-5 команд. Участники команд строится друг за другом за стартовой линией. Интервал между командами 2 м. По сигналу учителя первым участникам команд необходимо добежать до поворотной отметки (расположенной на расстоянии 25 – 30 м), обежать ее и так же быстро вернуться к своей команде, передать эстафету следующему игроку касанием ладони. Команда, прибежавшая первой (при соблюдении правил эстафетного бега), - выигрывает. Выполнить эстафету 2 раза.

**Заключительная часть (2 мин.)**

*Построение.* Общеразвивающие упражнения. Подведение итогов урока. Напомнить правила выполнения домашних заданий по физической культуре