**Урок №1**

1. Ознакомление учащихся с требованиями учебной программы по физическому воспитанию в 7 классе, с содержанием занятий по разделу «Лёгкая атлетика» в первой учебной четверти, с правилами поведения и мерами безопасности на уроках лёгкой атлетики.

2. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

***Подготовительная часть (12-13 мин)***

1. Краткая беседа о требованиях учебной программы по физическому воспитанию в 7 классе, содержании занятий по лёгкой атлетике в первой четверти, правилах поведения и мерах безопасности на уроках лёгкой атлетики.

2. Объявление задач урока.

3. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте.

4. Ходьба с выполнением игрового задания «Быстрая остановка».

Методическое указание. Учитель подаёт команду «на месте шагом марш!» и начинает считать: «Раз-два, раз-два» и т.д. С прекращением счёта или с переходом на хлопки занимающиеся должны быстро приставить ногу и принять основную стойку. Задание выполняется несколько раз.

5. Ходьба в колонне по одному на носках, перекатом с пятки на носок.

6. Медленный бег в колонне по одному в течение 2 мин.

7. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

8. перестроение в круг с размыканием на вытянутые руки.

9. ОРУ без предметов.

10. Беговые упражнения:

- с высоким подниманием бедра;

2 раза по 20 – 30 м

2 2 раза

- прыжками с ноги на ногу;

- с захлёстыванием голени.

11. Бег с ускорением (3 раза по 40 м) с последующим переходом на бег по инерции (10 – 15 м).

***Основная часть (30 мин)***

*Развитие скоростных способностей*

**Упражнения**

1. Линейная эстафета.

Организация, содержание и методика проведения.

Команды становятся каждая в колонну по одному у стартовой линии на расстоянии 2 – 3 м одна от другой. Перед каждой колонной на расстоянии 15 – 30 м устанавливают поворотные стойки. По сигналу первые игроки бегут до стоек, огибают их слева, возвращаются обратно и касанием руки передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не допустившая нарушение правил.

2. Подвижная игра «Сумей догнать».

Подготовка. В трёх шагах от углов зала, площадки ставят четыре стойки. Мальчики класса располагаются возле стен зала, растянувшись по всей его окружности. Они поворачиваются правым боком к стенам. Дистанция между игроками должна быть одинаковой.

Содержание игры. По команде "Марш!" все начинают бег против часовой стрелки, обегая стойки с наружной стороны. Задача каждого - не дать себя догнать и постараться коснуться рукой бегущего впереди. Остальные идут в центр зала, чтобы не мешать остальным.

В игре побеждают три самых выносливых ученика.

Правила игры: 1. Игра проводится раздельно между мальчиками и девочками. 2. Обязательно нужно осалить рукой игрока, бегущего впереди.

**Упражнения**

1. Прыжки в длину с места, толкаясь двумя ногами (лицом вперёд; боком; спиной вперёд; с поворотом на 90 и 180**°**).

2. Тройной прыжок с места (с ноги на ногу; на одной ноге; на обеих ногах в приседе).

3. Подвижная игра «Салки на одной ноге».

Инструкция игры:

[Дети](http://igra.nouck-info.ru/deti-7-12.php) расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у них за спиной. Ведущий обходит их всех и незаметно одному кладет в руки платочек.

На счет "Раз, два, три! Смотри!" дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: "Кто же салка?" Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: "Я салка!"

Участники игры, прыгая [на одной ножке](http://igra.nouck-info.ru/igra-na-odnoy-nojke-po-dorojkei.php), стараются уйти от салки.

Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: "Я салка!"

Игра повторяется.

Правила: 1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге. 2. Когда меняются салки, играющим разрешается встать на обе ноги. 3. Салка тоже должен прыгать, как и все играющие, [на одной ноге](http://igra.nouck-info.ru/igra-lovihki-na-odnoy-noge.php).

***Заключительная часть (2 мин)***

1. Медленный бег (1 мин). Упражнения на восстановление дыхания в движении (ходьба).

2. Построение и подведение итогов урока.