Конспект урока по легкой атлетике
для начальных классов

Общие задачи УТ
1.Познакомить с историей возникновения легкой атлетики;
2.Обучить технике бега по прямой, длительного бега, технике специальных упражнений к бегу;
3. Развить у учащихся постоянный интерес к новым знаниям в области физической культуры;
4. Развить выносливость, скоростно-силовые качества;
5. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма.
Место проведения: спортивный зал.
Инвентарь: эстафетные палочки (2 шт.), карточки с заданием (3 шт.), флажки (4 шт.).
Продолжительность УТЗ: 45'

Дата проведения: 19.12.2020

Часть учебно-тренировочного занятия	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические указания
Подготовительная Часть 15 мин	Организовать занимающихся к предстоящей работе Ходьба и ее разновидности:	Построение. Сообщение задач 1.ходьба; 2. на носках, руки на поясе; 3.на пятках, руки в стороны; 4. на внутренней стороне стопы, руки на пояс; 5.на внешней стороне стопы, руки на пояс; 6.перекаты с пятки на носок, руки на пояс;	2' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	Проверить готовность и состояние занимающихся к занятию. 1.следить за осанкой; 2.подняться как можно выше; 3.не наклоняться вперед; 4.голову не наклонять, соблюдать осанку. 5.голову не наклонять, соблюдать осанку. 6.выполнять в среднем темпе; добиться технически правильного выполнения.
	Бег и его разновидности:	1.приставными шагами; 2.правым, левым боком, руки на поясе;	200м 40м 40м 30м	Дыхание не задерживать. Ошибки исправлять индивидуально. Выполнять самостоятельно.

		3.скрестными шагами правым, левым боком, руки на поясе; 4.спиной вперед, руки полусогнуты; 5.бег в обычном направление; 1-2 дугами наружу, руки вверх. 3-4 дугами наружу, руки вниз.	40м 50м 50м	Восстановить дыхание.
	Ходьба с восстановлением дыхания Общеразвивающие упражнения:	I. И.п. – руки вверх 1-4 – круговые движение рук вперёд 5-8 – то же назад; II. И.п. – руки перед грудью 1-2 – отведение согнутых рук в локтях 3-4 – то же, прямых рук. III. И.п. – руки внизу 1 – выпад правой, с поворотом в сторону впереди стоящей ноги 2 – то же, но выпад левой. IV. И.п. – руки вперёд 1 – шаг правой, наклон к ней 2 – шаг левой, наклон к ней. V. И.п. – выпад правой, левая рука впереди, правая сзади. Прыжком смена положения ног и рук. Перестроение в шеренгу	5-10 раз 5-10 раз 3-5 раз 3-5 раз 10 раз 30 сек	Выполнить проходным способом в (движении) Темп средний. Добиться полной амплитуды движений. Добиться синхронности движений. Локти не отпускать, смотреть вперед. Темп средний. Выпад выполнять глубокий. Наклон выполнять глубокий, ноги не сгибать. Темп медленный, проходящий в средний. Туловище не наклонять вперёд. Следить за дыханием.

Основная Часть 25 мин	1Обучить бег по прямой	Рассказ. Показ.	3’	Показать технику бега. Описать технику: бег осуществляется по одной линии. Нога ставиться на опору, на переднюю часть стопы загребающим движением. После постановки происходит амортизационное сгибание ноги в коленном суставе. Отталкивание начинается за счёт разгибания опорной ноги. В момент отрыва стопы нога должна быть полностью выпрямлена.
	2. Специальные упражнения	1. И.п. узкая стойка ноги врозь, правая (левая) полусогнутая, находится на носке. Смена положения ног (семенящий бег).	15-20 м	Выполнить одновременно по сигналу. Темп средний. Спина прямая, руки опущены.
		2.Бег с высоким подниманием бедра на месте в сочетании с продвижением вперёд.	3х20	Выполнить по сигналу. Бедро поднимать до уровня таза. Плечи назад не отклонять.
		3. Бег в шаге через шаг, отталкиваясь правой ногой.	3х20	Выполнить фронтально. Полное разгибание толчковой ноги.
		4. То же, но отталкиваясь левой ногой.	3х20	Маховая поднимается до уровня таза
		5. Ускорение		
		6.Эстафета «Кто быстрее?» Содержание : по 5-7 человек. По команде движение начинают		Выполняем по линии шириной в 5 см. С нарастающей скоростью. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету и

		первые в командах: добегают до набивного мяча, перепрыгивают через них на двух ногах; добегают до флажка, огибают его, и возвращаются как можно быстрее, передавая эстафету следующему. И так до тех пор. Пока эстафету не закончат последние в командах.		допустившая меньше нарушений.
Заключительная Часть 5мин	Понизить физическое и эмоциональное напряжение Организовать занимающихся к заключению тренировки .	Медленный бег. Ходьба с различным положением рук и глубоким дыханием. рефлексия Построение: подведение итогов урока, выставление оценок	3’ 2	Руки расслаблены. Скорость невысокая Выполнять в ходьбе до восстановления дыхания. Обратить внимание на недостатки и определить задания на следующее занятие