

## ПЛАН - КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

**Тема заняття:** «Легка атлетика. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички.»

**Мета заняття:**

**Методична:** Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості здобувачів освіти.

**Дидактична:**

*Навчальна:* визначити основні фази естафетного бігу на короткі дистанції; повторити та закріпити техніку бігу з низького старту; удосконалення техніки передачі естафетної палички.

*Розвивальна:* заохочувати здобувачів освіти до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

**Виховна:** сприяти вихованню почуття відповідальності та колективізму засобами командних естафет та спортивних ігор

**Оздоровча:** Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття:** навчально - тренувальний

**Форми та методи проведення заняття:** При організації занять: фронтальний, групової, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний, розчленований.

**Міждисциплінарні зв'язки:**

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувани:* безпека життєдіяльності, нормативні накази та акти з фізичного виховання.

**Методичне забезпечення:** навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання», методична розробка відкритого заняття.

**Обладнання та інвентар:** Естафетні палички, свисток, секундомір, волейбольний та баскетбольний м'ячі, волейбольна сітка.

**Місце проведення:** Спортивний майданчик.

## Хід заняття

### 1. Організаційний момент

Шикування, привітання, переклик здобувачів освіти. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.

#### 1. Мотивація

Позитивний вплив легкоатлетичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток здобувачів освіти.

#### 1. Ознайомлення здобувачів освіти з темою і метою заняття

Повідомлення теми заняття «Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички».

#### 1. Активізація опорних знань

Визначення поняттям «фізична культура», «фізичне виховання», «особисте здоров'я». Техніка безпеки, якої додержуються учні під час бігу.

## 5 Практичне заняття

**5.1 В підготовчій частині** потрібно підготувати організм до майбутньої основної діяльності, підвищити загальну і спеціальну підготовку.

Виконується шикування здобувачів освіти, вітання, повідомлення задач заняття. Стройові вправи на місці - повороти, перебудови. Ходьба в русі: на носках, на п'ятах, на внутрішній та зовнішній частині стопи, перекатом з п'ятки на носок. Під час ходьби спину тримати рівно, положення рук змінювати за командою. Після ходьби переходити на біг. Далі виконується комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед.

Спеціальні бігові вправи:

- біг з високим підніманням стегна;
- біг із нахльостуванням гомілки.
- правим боком приставним кроком;
- лівим боком приставним кроком;
- біг на прямих ногах уперед;
- стрибками на правій нозі;

- стрибками на лівій нозі;
- стрибковий;
- з прискоренням.

Темп середній. ЧСС 100 - 120 ударів/хв.. Дистанція між здобувачами освіти 0,2 метра.

- Після бігу - ходьба 2 кола для нормалізації дихання. Переміщення з колони по одному в колону по три. Виконуються загально-розвиваючі вправи на місці: кругові рухи головою, прямими руками, ривкові рухи, наклони та повороти тулуба, нахили та випади, махи прямими ногами. Всі вправи здобувачі освіти виконують за викладачем на чотири - вісім рухів. Велика увага приділяється вправам на розтягування м'язів ніг: нахилам, випадам далі, назад повертатися з веденням м'яча між гравцями, стати направляючим і так далі.

1. Для того, щоб досягти основної мети заняття, здобувачі освіти виконують окремі задачі:

- техніка старту;
- стартовий розбіг;
- техніка бігу на короткі дистанції;
- біг по дистанції;
- техніка передача естафетної палички;
- вибігання зі старту з естафетною паличкою;
- передача естафетної палички в бігі по дистанції;
- фінішування, гальмування.
- рухлива гра

1. **В заключній частині:**

2. Після побудови в колонну по одному знову перевіряється ЧСС (70 - 80 ударів).

**Підсумки заняття** викладач вказує позитивні і негативні моменти заняття.

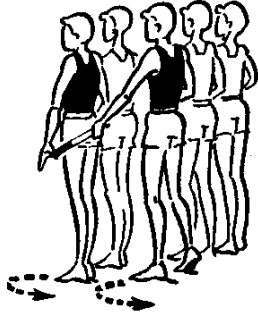
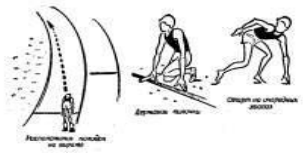
## План-конспект заняття

№ зп	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 10 хвилин</b>			
1	Шикування, привітання, переклик здобувачів освіти. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	1 хв.	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях л/а. Опитування учнів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Чсс не тренувального здобувача освіти: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «фізична культура», «фізичне виховання», «особисте здоров'я»	1 хв.	
3	Мотивація навчальної діяльності: значення занять легкоатлетичними вправами для людини різного віку	1 хв.	
4	Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, прискорення з поєднанням: 20м + 20м (120)	2 хв.	Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне
5	Повільний біг 100 м	1 хв.	Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання.
6	Комплекс загально-	4 хв.	Комплекс спеціально-

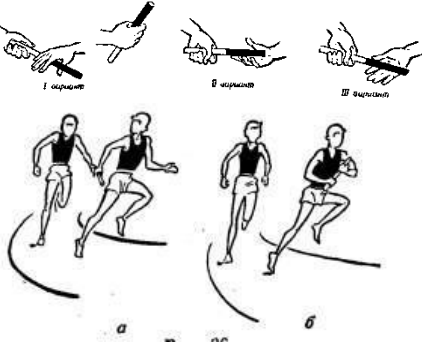
	розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед (до 20 м)		підготовчих вправ здобувачі освіти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання
7	Ходьба: 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – руки вниз (видих);	20 м	«Кроком руш!»
8	Перестроювання з колони поодинці в колону по чотири.	30"	Стежити за диханням. Дистанція і інтервал 2 кроки.
9	Загально-розвиваючі вправи на місці: а) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-4 - кругові рухи головою вправо; 5-8 - те ж уліво.	4-6 разів	Темп повільний
	б) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-2 - відведення зігнутих рук назад; 3-4 - те ж із прямими руками,	4-6 разів	Руки не опускати вниз.
	в) і. п. вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-4 кругові рухи руками вперед; 5-8 те ж назад;	4-6 разів	Руки прямі
	г) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1 - крок правою ногою	4-6 разів	Прогнутися

	<p>вперед, руки нагору в замок, прогнутися;</p> <p>2.- і. п.</p> <p>3-4 - те ж зі зміною положення ніг;</p>		
	<p>д) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс</p> <p>1-2 – нахил тулуба уперед;</p> <p>3-4 - нахил тулуба назад;</p>	4-6 разів	Спина пряма
	<p>е) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс</p> <p>1-2 – нахил тулуба уліво;</p> <p>3-4 - нахил тулуба вправо;</p>	4-6 разів	Спина пряма
	<p>ж) і. п. - ноги на ширині пліч, руки перед груддю зігнути у ліктях</p> <p>1-2 – правою коліною дістаємо до лівого ліктя;</p> <p>3-4 – те ж лівою.</p>	4-6 разів	Не сутулитися, вище коліно
	<p>з) і. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс</p> <p>1 - нахил до правої ноги.</p> <p>2 - нахил;</p> <p>3 - нахил до лівої ноги;</p> <p>4 -і. п.</p>	4-6 разів	Ноги в колінному суглобі не згинати
	<p>і) і. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс</p> <p>1-2 – сід на праву ногу;</p> <p>3-4 – сід на ліву ногу.</p>	4-6 разів	Спина пряма, не сутулитися
	<p>к) і. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс</p> <p>1-2 – випад лівою ногою уперед;</p> <p>3-4 – випад правою ногою</p>		Спина пряма, не сутулитися

	уперед.		
	л) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 - стрибки на правій нозі; 3-4 - те ж на лівій нозі; 5 - стрибки на обох ногах уперед; 6 - стрибки на обох ногах назад; 7 - стрибки ноги в сторони; 8 - стрибки ноги разом і. п.	4-6 разів	Стрибати на носках
10	Вправи на поновлення дихання	30 сек.	
11	Визначення чсс за 15 сек.	15 сек	120-140 уд/хв..
<b>Основна частина – 30 хвилин</b>			
1	Визначення основних фаз естафетного бігу на короткі дистанції: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, передача естафетної палички, фінішування, гальмування	3 хв.	Коротка інформація про техніку естафетного бігу на короткі дистанції.
2	Вибігання із старту з різних початкових положень	2 рази	Спрямувати увагу на фази бігу.
3	Біг короткими кроками с постановкою ноги з носка на всю стопу 10-15 м	1-3 підходу	Візуальне спостереження. Кількість підходів відповідно самопочуттю здобувачів освіти.
4	Біг з високим підйомом стегна на місці 10-15 сек.	1-3 підходу	Увага на роботу рук. Кількість підходів відповідно самопочуттю здобувачів освіти.
5	Пружинистий біг на передньої частині стопи 15-20 м	1-3 підходу	Виконувати без напруги, вільне. Кількість підходів

			відповідно самопочуттю здобувачів освіти.
6	Рівномірний біг з руками за тулубом 15-20 м	1-3 підходу	Винос стегна вперед-вверх, дихання відкритим ротом і носом. Кількість підходів відповідно самопочуттю здобувачів освіти.
7	Біг з прискоренням	2-3 підходу	Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.
8	Техніка передачі естафетної палички 	7 хв.	здобувачі освіти вибудовуються в дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1м. Друга шеренга стоїть на 0,5м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає. Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» здобувачі освіти виконують вправу в зворотному порядку.
9	Вибігання зі старту з естафетною паличкою 	по 3 підходи	



10	<p>Передача естафетної палички в бігі по дистанції</p> 	по 2 підходи	<p>1 спосіб передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному.</p> <p>2 спосіб бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички, і передає на наступному етапі в праву руку.</p>
11.	Рухлива гра	5 хв.	Дотримуватися правил гри
12.	Визначення рівня чсс за 15 сек.	15 с	Чсс 110-130 уд/хв.
<b>Заключна частина – 5 хвилин</b>			
1.	Шикування в одну шеренгу, визначення рівня чсс, підсумок заняття.	3 хв.	Встановлення чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.
2.	Прощання. Організований вихід зі спортивного майданчику	1 хв.	