

## ПЛАН - КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

**Тема заняття:** «Легка атлетика. Техніка виконання спортивної ходьби»

**Мета заняття:**

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

**Дидактична:**

*Навчальна:* визначити основні фази спортивної ходьби на короткі дистанції. *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, груповий, 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:** Свисток, секундомір, легкоатлетичні бар'єри.

**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. Техніка виконання спортивної ходьби».

#### 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 просуненням 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 випадки, махи прямими ногами. Всі вправи здобувачі освіти виконують за викладачем на чотири - вісім рухів. Велика увага приділяється вправам на розтягування м'язів ніг: нахилам, випадкам 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;
- техніка бігу на короткі дистанції;
- біг по дистанції;
- техніка спортивної ходьби по прямій
- техніка спортивної ходьби на повороті
- 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>I. Підготовча частина</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-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку                  | 4 хв.     | Комплекс спеціально-підготовчих вправ здобувачі освіти виконують за   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м) |           | самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання |
| 7 | Ходьба:<br>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:<br>а) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс<br>1-4 - кругові рухи головою вправо;<br>5-8 - те ж уліво.                 | 4-6 разів | Темп повільний  |
|   | б) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони<br>1-2 - відведення зігнутих рук назад;<br>3-4 - те ж із прямими руками,   | 4-6 разів | Руки не опускати вниз.  |
|   | в) і. п. вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони<br>1-4 кругові рухи руками вперед;<br>5-8 те ж назад;  | 4-6 разів | Руки прямі  |
|   | г) і. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс<br>1 - крок правою ногою вперед, руки нагору в замок, прогнутися;<br>2.- і. п.<br>3-4 - те ж зі зміною положення ніг;      | 4-6 разів | Прогнутися  |

|  |  |           |                                     |
|--|--|-----------|-------------------------------------|
|  | <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 коленою 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 уперед.</p>                     |           | Спина пряма, не сутулитися          |
|  | <p>л) і. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс</p> <p>1-2 - стрибки на правій нозі;</p> <p>3-4 - те ж на лівій нозі;</p>                            | 4-6 разів | Стрибати на носках                  |

|                            |  |           |   |
|----------------------------|--|-----------|---|
|                            | 5 - стрибки на обох ногах уперед;<br>6 - стрибки на обох ногах назад;<br>7 - стрибки ноги в сторони;<br>8 - стрибки ноги разом і. п. |           |   |
| 10                         | Вправи на поновлення дихання   | 30 сек.   |   |
| 11                         | Визначення ЧСС за 15 сек.  | 15 сек    | 120-140 уд/хв..   |
| <b>II. Основна частина</b> |  |           |   |
| 1.                         | Човниковий біг 4х9м.   | 5-10 хв.  | Почергово забігами по одному. Відстань 9м.  |
| 2.                         | Спортивна ходьба на відстань 15-20м.   | 5-10 хв   | Під час спортивної ходьби потрібно зберігати безпосередній контакт з ґрунтом. Опорна нога в цьому положенні випрямлена. Друга нога (махова) в зігнутому положенні виноситься стегном вперед і дещо вгору .Одночасно з просуванням тіла вперед опорна нога з вертикального положення переходить в нахилене лишаючись випрямленою. Граничного нахилу нога досягає в момент закінчення переходу з усієї стопи на носок. Махова нога, після випрямлення в колінному суглобі ставиться п'ятою на ґрунт. У цей момент скорохід опиняється в двоопорному положенні, спираючись на ґрунт носком випрямленої ноги і зовнішньої частини п'яти |
|                            | -Вимірювання ЧСС   | за 6 сек. |   |

