|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст заняття** | **Дозув.** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **І.**1.2.3.4.5.6.7.8.9. | ***Підготовча частина:***Шикування, рапорт, привітання.Оголошення завдання уроку.Проведення перевірки ЧСС.Стройові вправи на місці:* «Ліво-руч!»;
* «Право-руч!»;
* «Кру-гом!».

Різновиди ходьби:* на носках, руки на поясі;
* на п’ятах, руки за головою;
* перекатним кроком, руки с сторону;
* в повному присяді, руки на колінах(окрім спецмедгрупи).

Повільний біг(спецгрупа, прискорена ходьба).* Постановка стоп паралельно напрямку бігу, рухи вільні, не скуті, плечовій пояс розслаблений, руки зігнуті в ліктях, пальці стиснуті в кулак, великий зверху.

Вправа, для приведення дихання в відносно спокійний стан:1 – руки через сторону – вгору – вдих;2 – вниз у в.п. – видих.Перешикування для проведення ЗРВ на місці (див. ЗРВ на місці).Спеціальні бігові та стрибкові вправи(окрім спемедгрупи): - біг з високим підніманням стегна; - біг з за хлистом гомілки назад;- вистрибування на кожен крок; - стрибки в кроці. | 10-12’30’’1’30’’2р.2р.2р.18м18м18м9м2-3’6-8р.30’’2р.2р.2р.2р. | Фронтальний метод. Одночасний, почерговій способи виконання.Перевірка присутніх. Звернути увагу на контроль за самопочуттям, правила ТБ під час занять. Чітко оголосити завдання .Звернути увагу на самопочуття, ЧСС в спокої.Звернути увагу на техніку виконання.Звернути увагу на поставу.Спина рівна, ноги в колінах не згинаються.Ноги в колінах не згинаються, спина рівна, лікті відведені в сторону.М’яка постановка стопи, акцент на підйомі.Стопи паралельно напрямку руху, спина рівна.Слідкувати за диханням. Спеціальна медична група поступово збільшує швидкість в спортивній ходьбі, та вибирає для себе оптимальній руховий режим.Темп виконання повільній.Стегно махової ноги піднімається до ∠90°, руки зігнуті в ліктях, вик.рухи різнойменно відносно ніг.Стопи паралельно напрямку руху, незначній нахил вперед на 3-4°.Стегно махової ноги піднімається до ∠90°,поштовхова повністю випрямляється з підйомом на передню частину стопи.Махова згинається до ∠90°, носок стопи на себе, просування вперед, з різнойменною роботою рук. |
| ***ІІ.***1.2.3.4.а)б)в)г)5.6.7. | ***Основна частина:***Прискорення з положення: « упор позаду себе».Прискорення з положення: « упор лежачи».Прискорення з положення : «упор присівши».***Виконання команди «На старт»:***При команді **«На старт!»**: учень підходить до стартової лінії, відступає від неї 1-1.5 ступні, ставлячи попереду поштовхову ногу. Махова ставиться по ширині долоні(тобто ноги по ширині плечей), таким чином , щоб коліно її знаходилось на рівні передньої чи середньої частини стопи поштовхової ноги, стопи паралельно напрямку бігу. Спина округла, руки ставляться ширше лінії плечей на 10-15см перед стартовою лінією так, щоб всі пальці знаходились разом, великий в сторону, вагу злегка перенести вперед, руки – перпендикулярно покриттю, голова продовжує контур спини. ***Виконання команди «Увага»:***При команді **«Увага!»** коліно махової ноги відривається від покриття, таз піднімається вище плечової лінії, перенести вагу тіла на руки. ***Виконання команди «Руш!»:*** учень виконує різкий рух вперед. Руки виконують короткі і часті різнойменні рухи в передньо - задньому напрямку.Вибігання з низького старту(спецгрупа – вихід в три – чотири кроки).Стрибок в довжину з місця:В.п. – сер.ст.ноги нарізно;1- стійка на носках, руки вгору;2- напівприсід, нахил вперед, руки відведені назад;3- одночасне відштовхування та виніс рук вперед – вгору – стрибок;4- приземлення в положення присід, руки вперед.**Гра: «День і ніч».****Мета:** розвиток уваги, реакції, спритності, швидкості. **Місце проведення:** бігова майданчик, футбольне поле. **Інвентар:** прапорці для розмітки майданчика. Хід гри.На середині майданчика креслять лінію, на якій спиною один до одного шикуються команди. Одна команда називається «День», інша - «Ніч». По обидва боки від середньої лінії на відстані 15 м одна від одної розмічають по одній лінії. Учитель, що знаходиться збоку від гравців, декілька разів підряд спокійним голосом називає команди: «День», «Ніч», «День», «Ніч». Гравці стоять на місцях і уважно слухають. Після невеликої паузи тренер несподівано голосно називає одну з команд. Її учасники біжать за фінішну лінію, а гравці іншої команди наздоганяють їх. **Гра: «Командні стрибки».****Мета:**Закріплювати техніку стрибка у довжину з місця,прияти розвитку стрибучості.**Місце проведення:** спортивний майданчик.Інвентар: крейда.Хід гри.Учні діляться на кілька команд з рівною кількістю учасників, які стають в колону за своїм капітаном перед стартовою лінією. По сигналу капітани команд виконують перший стрибок і залишаються на місці. Наступний учасник відмічає подолану стрибком дистанцію і виконує стрибок з позначки і т.д.  | 28-30’2р.2р.2р.3-4р3-4р.3-4р.3-4р.6-8р.3’2р. | Фронтальній, груповий методи. Одночасний, почерговій способи виконання.Прискорення виконується за командою, звернути увагу на ТБ.Підборіддя лежить на грудній клітині, учні мають орієнтуватися тільки на звуковий сигнал.Поштовхова та махова знаходятьсяв напівзігнутому стані.Стартове прискорення вик. на протязі 8-10 бігових кроків, з поступовим розгинанням тулуба.Слідкувати за технікою виконання. Стопи ставляться паралельно напрямку бігу,швидкість бігу зростає спочатку за рахунок частоти кроків,а потім за рахунок довжини. В бігу по дистанції зберігається нахил тулуба вперед 3-4°. Вправа виконується за підрахунком. В момент стрибка проштовхування виконується вперед вгору з одночасним виносом рук з фіксацією на рівні плечового поясу. Стопи паралельні , або дещо передня частина стопи всередину.**Правила гри:**Доганяти можна тільки до фінішної лінії і лише гравця, що стоїть навпроти. Якщо гравець команди , що наздоганяє наздожене учасника команди суперника і торкнеться його рукою, він приносить своїй команді 1 бал. Перемагає команда, яка набрала більше балів. **Правила гри:**Стрибок розпочинати тільки за сигналом. Результат стрибка відмічається по п’ятках. Перемогла та команда, яка за результатом стрибка подолала найбільшу відстань. |
| ***ІІІ***1.2.3.4. | ***Заключна частина:***Шикування.Перевірка ЧСС.Підведення підсумків заняття.Домашнє завдання. | 3-5’30’’1,5’1’-2’1’ | Фронтальний метод, одночасний спосіб виконання.За командою.Перевірити самопочуття.Відмітити активних учнів.Повторити техніку низького старту. |

Конспект заняття

проведеного в 9 класі

Модуль програми: легка атлетика.

Завдання уроку:

1.Навчити техніці низького старту та стартового прискорення.

2.Закріплювати техніку виконання стрибка в довжину з місця.

3.Сприяти розвитку фізичних якостей, використовуючи рухливі ігри.