ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «БЕРДЯНСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Національного університету «Запорізька політехніка»

Циклова комісія гуманітарної, соціально-економічної

та природничо-наукової підготовки

**ПЛАНИ – КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

# «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Змістовний модуль «Легка атлетика»**

### Затверджено на засіданні циклової комісії

### Протокол № 1 від 30 серпня 2022 року

### Голова циклової комісії

### Голова ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олена Кожушко

План-конспект практичного заняття № 1

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль**“ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти знаннями та руховими навичками легкоатлетичних вправ.

# Задачі заняття:

1. Повторити техніку низького старту та бігу по дистанції.
2. Перевірити ступінь засвоєння знань студентів. Тест «Історії Олімпійських ігор».
3. Виховання свідомого ставлення до занять з фізичного виховання, почуття колективізму, взаємодопомоги.

*1*

**Місце проведення:**спортивний майданчик, парк коледжу.

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець. Тривалість: 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання.Навч.посіб.Черкаси,2008.632с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів / Олексій Васильович Гогін. -Харків:

„ОВС”, 2001. –112с.

1. КостюкевичВ.М.Теоріяіметодикатренуванняспортсменіввисокої кваліфікації.Навч.посібник.Вінниця, 2007.273с.
2. Легкаатлетика. Навчальна програма длядитячо–юнацьких спортивних

шкіл,спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ.2007.164с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2'  2'  3'  3'  5'  30м 30м 20м  30м  30м  20м 5'  30м 30м 30м  30м 30м  30м |  |
|  | повідомлення завдань |  |
|  | заняття. | Звернути увагу на охайність |
| 2 | Поточний інструктаж з | спортивної форми. |
|  | техніки безпеки | Правила безпеки під час бігу. |
|  |  | Продемонструвати інвентар, |
| 3 | Теоретично-методичні | стартові колодки, які |
|  | знання. | використовуються для старту при |
|  |  | бігу на короткі дистанції. |
| 4 | Стройові вправи |  |
|  | - повороти на місці | Звернути увагу на правильність та |
|  | праворуч, ліворуч, | чіткість виконання. |
|  | кругом. |  |
|  | - ходьба на місці. | Дистанція – два кроки. |
|  | - ходьба стройовим |  |
|  | кроком в русі. | Слідкувати за поставою. |
| 5 | Різновиди ходьби. |  |
|  | - на носках. | руки на поясі |
|  | - на п’ятах. | спина рівна |
|  | - на зовнішнійстороні | слідкуємо за поставою |
|  | ступні. |  |
|  | - перекатом з п’ятки на | руки на поясі |
|  | носок. |  |
|  | - спортивна ходьба. | активні рухи руками |
|  | - на півприсяді. | спина рівна |
|  | - в повному присяді. | руки на коліна |
| 6 | Біг та його різновиди: |  |
|  | - звичайний. | в повільному темпі |
|  | - з закиданням гомілки. | на носках |
|  | - приставним кроком правим | руки на поясі |
|  | боком. |  |
|  | - приставним кроком лівим | руки на поясі |
|  | боком. |  |
|  | - з почерговим | руки до гори |
|  | вистрибуванням з правої та |  |
|  | лівої ноги вгору. |  |
|  | - спиною вперед. | дивитись через ліве плече |
|  | - з прискоренням | за сигналом |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Повільна ходьба  - вправа на відновлення дихання. | 30м  1'  30м | В обхід майданчика.  Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – видих. |
| 8  9 | Перешикування з однієї колони в чотири.  Комплекс ЗРВ на місті № 1 | 1'  8' | Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу. Синхронність виконання, правильне дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина 40 хв.** |  |  |
| 10 | Повторити команди | 3' |  |
|  | - на старт. | 30м. | Слідкувати за правильною |
|  | - увага . |  | поставою рук, ніг, під час старту |
|  | - марш. |  | та бігу по дистанції. |
| 11 | Старт і стартовий розбіг на | 10' |  |
|  | спринтерські дистанції. |  | Стартове положення. |
|  | - старт |  |  |
|  | - стартовий розбіг | 15м | Прискорення. |
|  | - біг по дистанції. | 30м | Слідкувати за амплітудою рухів. |
| 12 | ЗФП |  | Ноги зігнуті в колінах руки за |
|  | - вправи для м’язів | 15р. х 3п. | голову. |
|  | черевного пресу. | 3р. х 3п. | На носках. |
|  | - біг на місті за 1 хв. |  |  |
| 13 | Тестування « Історія | 10' | Пишемо самостійно. |
| 14  15 | Олімпійських ігор»  Ігри для розвитку швидкості  «День і ніч»  Гра « Футбол». | 5'  15' |  |
|  |  |  | Слідкувати за правилами гри. |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |
| 16 | Шикування.  Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на поновлення дихання.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2' | В шеренгу по одному. |
| 17 | 3' | Слідкувати за диханням |
| 18 | 3' | Виділити найкращих, оцінити |
| 19 | 2' |  |
|  |  | Відпрацювати техніку низького |
|  |  | старту. |

План-конспект практичного заняття № 2

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Систематизувати знання , уміння, навички у студентів під час занять

легкою атлетикою.

# Задачі

* 1. Повторити техніку виконання низького старту та стартового розгону.
  2. Навчати підбору розбігу в стрибках у довжину з місця і з розбігу .
  3. Сприяти розвитку фізичних здібностей: швидкості, стрибучості, спритності.
  4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

*2*

**Місце проведення:**спортивний майданчик та парк коледжу

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець, рулетка, скакалка. Тривалість: 2 години

# Література

1. Платонов В. М,. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Навч.посіб.К.,1995. - 320с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения.Киев, 2004.806 с.
3. Коробченко В.В. [Текст] Легкая атлетика. – К.: Вища школа, 1977. – 223с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань заняття. |  |  |
| 2 | Поточний інструктаж з техніки | 3' | Правила безпеки під час |
|  | безпеки |  | бігу та стрибків. |
| 3 | Стройові вправи | 2' | Звернути увагу на |
|  | - повороти на місці праворуч, |  | правильність та чіткість |
|  | ліворуч, кругом. |  | виконання. |
|  | - ходьба на місці. |  | Дистанція – два кроки. |
|  | - ходьба стройовим кроком в русі. |  | Слідкувати за поставою. |
| 4 | Різновиди ходьби. | 5' |  |
|  | на носках. | 30м | руки на поясі |
|  | - на п’ятах. | 30м | тулуб рівний |
|  | - на зовнішньому боці ступні. | 20м | слідкуємо запоставою |
|  | - перекатом з п’ятки на носок. | 30м | руки на поясі |
|  | - спортивна ходьба. | 30м | активні рухи руками |
|  | - на півприсяді. | 20м | руки на поясі |
|  | - в повному присяді. | 20м | руки на коліна |
| 5 | Біг та його різновиди: | 5' |  |
|  | - звичайний. | 30м | в повільному темпі |
|  | - з закиданням гомілки. | 30м | максимальна частота |
|  | - на прямих ногах | 30м | на носках |
|  | - приставним кроком правим боком. | 30м | руки на поясі |
|  | - приставним кроком лівим боком. | 30м | руки на поясі |
|  | - з почерговим вистрибуванням з  правої та лівої ноги вгору. | 30м | руки до гори |
|  | - спиною вперед. | 30м | дивитись через ліве  плече |
|  | - перехресним кроком лівим боком. | 30м | руки на поясі. |
|  | - перехресним кроком правим  боком. | 30м |  |
|  | - з прискоренням. | 30м | за сигналом |
| 6 | Повільна ходьба | 2' | Слідкувати за диханням. |
|  | Перешикування з однієї шеренги в | 1' |  |
| 7 | чотири. |  | За розрахунку 1,2.3,4. |
|  |  |  | 1-на місті. |
|  | Комплекс ЗРВ на місці № 2 | 5' | 2-два кроки в перед і т.д. |
| 8 |  |  | Звернути увагу на |
|  |  |  | дотримання інтервалу, |
|  |  |  | правильну поставу. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ІІ** | **Основна частина 45** |  |  |
| 9  10 | Пробігання відрізків на швидкість з низького старту.   * стартовий розбіг * біг по дистанції. * фінішування.   Групу поділити на чотири шеренги. | 4'  2х60м.  1' | Виконання бігу фронтально з низького старту за сигналом.  Слідкувати за прямолінійністю бігу. Вишикуватись в шеренгу по одному, розрахуватись по чотири.  Студенти , І-ІІ групи стоять по лівій стороні стрибкової ями,  ІІІ-ІV групи - по правій, стрибати по черзі 1,3,2,4.  Поставивши поштовхову ногу на планку для відштовхування .  Студенти пробігають 12-14 бігових кроків. Зробити відмітку.  Запам’ятати з якої ноги починаєш розбіг, при заступі слід віднести розбіг  В шеренгу по одному. Розподіл групи на дві рівносильні команди, за вибором капітанів. |
| 11 | Стрибки в довжину з місця. . | 8'  2,3 спроби |
| 12 | Підбір розбігу у стрибках у довжину з розбігу «зігнувши ноги» | 10'  3,4 рази |
| 13 | Шикування. | 1' |
| 14  15 | Зустрічний біг з навантаженням.    Прийом контрольного тесту з ЗФП.  - стрибки через гімнастичну скакалку за 1хв. | 6'  15' | Кожна команда ділиться  на дві групи, які шикуються навпроти один одного на відстані 15-20 м.  Естафета продовжується, поки всі учасники стануть на свої місця.  Слідкувати за правильним виконання. |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16  17  18  19 | Шикування.  Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на поновлення дихання.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2'  3'  3'  2' | В шеренгу по одному.  Піднімаємо руки через сторони – вдих, опускаємо – видих.  Визначити команду - переможця в естафеті та учнів, які одні з перших підібрали розбіг у стрибках у довжину.  Стрибки в довжину з місця та через гімнастичну скакалку. |

План-конспект практичного заняття № 3

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовний модуль “Легка атлетика”

**Мета:** Оволодіти знаннями та навичками легкоатлетичних вправ.

# Задачі заняття:

1. Освоїти техніку бігу на середні дистанції.
2. Оцінити нормативні показники з бігу на 500м та бігу на 1000м. 3.Виховувати витривалість та дисциплінованість

**Місце проведення:** спортивний майданчик **Інвентар :** секундомір, прапорець, стартові колодки. Тривалість: 2 години.

# Література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник — Х.: ОВС, 2004. — 176 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано Франківськ: «Лілея-НВ», 1997.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання, управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.  Поточний інструктаж з техніки безпеки Стройові вправи   * повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. * ходьба на місці. * ходьба стройовим кроком в русі.   Різновиди ходьби.   * на носках. * на п’ятах. * на зовнішньому боці ступні. * перекатом з п’ятки на носок. * спортивна ходьба. * на півприсяді. * в повному присяді. * стрибки в повному присяді   Біг та його різновиди:   * звичайний. * з закиданням гомілки. * на прямих ногах * приставним кроком правим, лівим боком * почерговим вистрибуванням з   правої та лівої ноги вгору.   * спиною вперед.   -перехресним кроком лівим, правим боком  -з прискоренням. Повільна ходьба  - вправа на відновлення дихання. | 2' |  |
|  |  | Правила безпеки під час бігу. |
| 2 | 2' |  |
| 3 | 2' | Звернути увагу на |
|  |  | правильність та чіткість |
|  |  | виконання. |
| 4 | 5' |  |
|  | 30м | Дистанція – два кроки. |
|  | 30м | Слідкувати за поставою. |
|  | 20м | руки на поясі  тулуб рівненький |
|  | 30м | Слідкуємо за поставою |
|  | 30м | активні рухи руками |
|  | 20м | спина рівна |
|  | 20м | руки на коліна |
|  | 20м | руки на поясі |
| 5 | 5' |  |
|  | 30м | в повільному темпі |
|  | 30м |  |
|  | 30м | на носках |
|  | 30м |  |
|  | 30м |  |
|  | 30м |  |
|  | 30м | дивитись через ліве плече  на носках, руки на поясі. |
|  |  | за сигналом |
| 6 | 1' | Слідкувати за диханням.  Звернути увагу на дотримання |
|  |  | інтервалу, правильну поставу. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Комплекс ЗРВ на місті | 8' | Синхронність виконання, правильне дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв.** |  |  |
| 8 | Пробігання відрізків на  швидкість з високого старту. | До 5'  2-3 р.  на 20 -25 м. | Виконання бігу фронтально з  високого старту по сигналу. слідкувати за  прямолінійністю бігу. |
| 9 | Прийом контрольного тесту : | 14' | Слідкувати за темпом дихання |
| 10 | - 500 м. – дівчата ; |  | під час кросового бігу. |
|  | - 1000 м. – юнаки. |  |  |
| 11 | Шикування | 1' | В одну шеренгу. |
| 12 | Гра для розвитку швидкості | 10' | На перший, другий |
|  |  |  | розрахуйсь. |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 1-ші номери «День» |
|  |  |  | 2-номери «Ніч» |
|  |  |  | Керівник знаходиться збоку |
|  |  |  | майданчика, так щоб всі |
|  |  |  | гравці його бачили і виконує |
|  |  |  | різні гімнастичні вправи, які |
|  |  |  | всі учасники обов`язково за |
|  |  |  | ним повинні повторювати. |
|  |  |  | Раптом він каже: «День». |
|  |  |  | Гравці цієї |
|  |  |  | команди повинні стрімко |
|  |  |  | тікати за лицьову лінію свого |
|  |  |  | майданчика, а гравці |
| 13  14 | Гра в «Футбол»  Вправи на розслаблення м’язів та відновлення дихання. | 13'  2' | команди «Ніч» повинні  наздогнати їх.  Слідкувати за правилами гри. Вдих- носом,  видих- ротом |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |
| 15 | Шикування.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2' | В шеренгу по одному. |
| 16 | 3' | Виділити кращих в |
|  |  | кросовому бігу. |
| 17 | 2' | Рівномірний біг до 2000 м. |

План – конспект практичного заняття №4

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль**“ Легка атлетика “

**Мета:** Закріпити уміння і навички студентів під час занять легкою атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Прийом нормативу з бігу на дистанції 100 м.
  2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей .
  3. Виховувати моральні цінності студентів.

*4*

**Місце проведення:**спортивний майданчик.

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець, канат 5м. Тривалість: 2 години

# Література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник — Х.: ОВС, 2004. — 176 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано Франківськ: «Лілея-НВ», 1997.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань заняття. |  |  |
| 2 | Поточний інструктаж з техніки | 2' | Правила безпеки під час |
|  | безпеки |  | бігу. |
|  |  |  | Звернути увагу на |
| 3 | Стройові вправи | 2' | правильність та чіткість |
|  | - повороти на місці праворуч, |  | виконання. |
|  | ліворуч, кругом. |  | Дистанція – два кроки. |
|  | - ходьба на місці. |  | Слідкувати за поставою. |
|  | - ходьба стройовим кроком в |  | руки на поясі |
|  | русі. |  | тулуб рівненький |
| 4 | Різновиди ходьби. | 4' | слідкуємо запоставою |
|  | - на носках. | 30м | активні рухи руками |
|  | - на п’ятах. | 30м |  |
|  | - на зовнішньому боці ступні. | 20м | спина рівна |
|  | - перекатом з п’ятки на носок. | 30м | руки на коліна |
|  | - спортивна ходьба. | 30м | руки на поясі |
|  | - внапівприсяді. | 20м | в повільному темпі |
|  | - в повному присяді. | 20м | на носках |
|  | - стрибки в повному присяді | 20м | на носках |
| 5 | Біг та його різновиди: | 4' | руки на поясі |
|  | - звичайний. | 30м | руки до гори |
|  | - з закиданням гомілки. | 30м |  |
|  | - на прямих ногах | 30м | на носках |
|  | - приставним кроком правим  боком. | 30м |  |
|  | - приставним кроком лівим  боком. | 30м | на носах |
|  | - з почерговим вистрибуванням з  правої та лівої ноги вгору. | 30м | на носках |
|  | - спиною вперед. | 30м | руки до гори |
|  | - перехресним кроком лівим  боком. | 30м | дивитись через ліве плече |
| 6 | - перехресним кроком правим  боком. | 30м | на носках, руки на поясі. |
|  | -з прискоренням. |  | за сигналом |
| 7 | Повільна ходьба | 1' | Слідкувати за диханням. |
|  | Перешикування з однієї шеренги |  | За розрахунку 1,2.3,4. |
|  | в чотири. | 2' | 1-на місті. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 |  |  | 2-два кроки в перед і т.д. |
| 9 | Комплекс ЗРВ на місті № 3 | 8' | Звернути увагу на  дотримання інтервалу, правильну поставу.  Синхронність виконання, правильне дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв.** |  |  |
| 10 | Пробігання відрізків на  швидкість з низького старту.  Прийом контрольного тесту :   * біг 100 м.   Гра « Рухливий ринг»  ЗФП   * підтягування на перекладині.   Гра. Футбол | 10' | Виконання бігу фронтально |
|  | 3 Х20 -25м. | з високого старту за |
|  |  | сигналом. слідкувати за |
|  |  | прямолінійністю бігу. |
| 11 | 15' | Розбіг, під час бігу спина |
|  | 1-2 рази | рівна, дивитися в перед, |
|  |  | вище піднімати коліна, на |
|  |  | носках, фінішування. |
| 12 | 5' | Група ділиться на команди в |
|  |  | яких по 4 студента. |
|  |  |  |
| 13 | 5' |  |
|  | 3х12разів. | Ноги разом, підборіддя над |
| 14 | 10' | перекладиною.  Дотримуватися правил гри. |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв** |  |  |
| 15  16  17 | Шикування.  Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на відновлення дихання.  Повідомлення підсумків заняття. Домашнє завдання | 2'  3'  3' | В шеренгу по одному.  Піднімаємо руки через сторони – вдих, опускаємо – видих.  Виділити кращих в бігу на 100 м., та підтягуванні. |
| 18 | 2' | Підтягування на високій перекладині. |

План – конспект практичного заняття № 5

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Закріпити знання, уміння і навички студентів під час занять легкою

атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Повторити техніку кросового бігу.
  2. Повторити техніку стрибків у довжину з розбігу ( розбіг відштовхування, політ, приземлення.)
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності, стрибучості.
  4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

*5*

**Місце проведення:**спортивний майданчик

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець, рулетка, набивні м’ячі. Час 2 години

# Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25** |  |  |
|  | Шикування, привітання, | 2' | Правила безпеки під час бігу.  Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою.  руки на поясі тулуб рівний,  слідкуємо за поставою руки на коліна  активні рухи руками спина рівненька руки на поясі  руки на коліна  В повільному темпі на носках  на носках руки на поясі на носках руки до гори  дивитись через ліве плече  на носках, руки на поясі.  за сигналом на носках Слідкувати за диханням.  За розрахунку 1,2.3,4. 1-на місті.  2-два кроки в перед Звернути увагу на  дотримання інтервалу, правильну поставу.  Синхронність нання |
|  | повідомлення завдань заняття. |  |
| 2 | Поточний інструктаж з техніки | 2' |
|  | безпеки |  |
| 3 | Стройові вправи | 2' |
|  | - повороти на місці праворуч, |  |
|  | ліворуч, кругом. |  |
|  | - ходьба на місці. |  |
|  | - ходьба стройовим кроком в русі. |  |
| 4 | Різновиди ходьби. | 4' |
|  | - на носках. | 30м |
|  | - на п’ятах. | 30м |
|  | - на зовнішньому боці стопи. | 20м |
|  | - перекатом з п’ятки на носок. | 30м |
|  | - спортивна ходьба. | 30м |
|  | - на півприсяді. | 20м |
|  | - в повному присяді. | 20м |
|  | - стрибки в повному присяді | 20м |
| 5 | Біг та його різновиди: | 5' |
|  | - звичайний. | 30м |
|  | - з- закиданням гомілки. | 30м |
|  | - на прямих ногах | 30м |
|  | - приставним кроком правим боком. | 30м |
|  | * приставним кроком лівим боком. * з почерговим вистрибуванням з | 30м |
|  | правої та лівої ноги вгору. | 30м |
|  | - спиною вперед. | 30м |
|  | - перехресним кроком лівим боком. | 30м |
|  | - перехресним кроком правим боком. | 30м |
| 6 | -з прискоренням.  Повільна ходьба | 30м |
|  | - вправа на відновлення дихання. |  |
| 7 | Перешикування з однієї шеренги в  чотири. | 1' |
| 8 | Комплекс ЗРВ на місті № 4 | 8' |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв.** |  |  |
| 9 | Рівномірний біг по середньо пересіченій місцевості.  ЗФП  - вправи з набивними м’ячами:  -м'яч ззаду за спиною, різко нахиляючись вперед і піднімаючи руки назад-вгору різко викинути м'яч через голову;  а) знизу двома руками;  б) зверху з-за голови двома руками;  в) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в напівоберті до напрямку кидка;  г) однією рукою знизу; д) однією рукою збоку; е) однією рукою зверху. | До10' | Слідкувати за темпом і диханням  Опис гри: кожен займається бере набивний м'яч ([маса](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0) 1-2 кг)  Допомогти поштовхом ніг.  Ноги в колінах напівзігнуті.  Руки прямі.  Ноги на рівні плечей. Тулуб тримаємо рівно. Робимо поворот.  Спина рівна. |
| 10 | 10'  2-3 рази  2-3 рази |
|  | 2-3 рази  2-3 рази |
|  | 2-3 рази  2-3 рази  2-3 рази |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |
| 14 | Шикування.  Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на відновлення дихання.  Повідомлення підсумків заняття. Домашнє завдання | 2' | В шеренгу по одному. |
| 15 | 3' | Піднімаємо руки через |
|  |  | сторони – вдих, |
|  |  | опускаємо – видих. |
| 16 | 3' | Виділити кращих в |
|  |  | техніці виконання |
| 17 | 2' | стрибка з розбігу. |
|  |  | Рівномірний біг до |
|  |  | 2000 м. |

План - конспект практичного заняття № 6

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти спеціальними знаннями , руховими уміннями і навичками, під

час занять легкою атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Повторити техніку бігу на середні дистанції.
  2. Повторити техніку виконання основних легкоатлетичних вправ.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності..
  4. Виховувати, взаємодопомоги , моральних цінностей студентів.

*6*

**Місце проведення:**спортивний майданчик **Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець. Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання, управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.  Поточний інструктаж з техніки безпеки Стройові вправи   * повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. * ходьба на місці. * ходьба стройовим кроком в русі.   Різновиди ходьби.   * на носках. * на п’ятах. * на зовнішньому боці стопи. * перекатом з п’ятки на носок. * спортивна ходьба. * в напівприсяді. * в повному присяді. * стрибки в повному присяді   Біг та його різновиди:   * звичайний. * з-за хлистом гомілки. * на прямих ногах * приставним кроком правим, лівим боком * почерговим вистрибуванням з   правої та лівої ноги вгору.   * спиною вперед.   -перехресним кроком лівим, правим боком  -з прискоренням. Повільна ходьба  - вправа на відновлення дихання. | 2' |  |
| 2 | 2' | Правила безпеки під час бігу. |
| 3 | 2' | Звернути увагу на |
|  |  | правильність та чіткість |
|  |  | виконання. |
| 4 | 5' | Дистанція – два кроки. |
|  | 30м | Слідкувати за поставою. |
|  | 30м | руки на поясі |
|  | 20м | тулуб рівненький |
|  | 30м | Слідкуємо за поставою |
|  | 30м | активні рухи руками |
|  | 20м | спина рівненька |
|  | 20м | руки на коліна |
|  | 20м | руки на поясі |
|  | 5' |  |
|  | 30м | руки на поясі |
|  | 30м | руки на коліна |
| 5 | 30м | в повільному темпі |
|  | 30м | на носках |
|  | 30м | руки до гори |
|  | 30м | дивитись через ліве плече |
|  | 30м | на носках, руки на поясі. |
|  |  | за сигналом |
|  |  | Слідкувати за диханням. |
|  |  | Звернути увагу на дотримання |
|  |  | інтервалу, правильну поставу. |
| 6 | 1' |  |
|  | 30м |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Комплекс ЗРВ на місті | 8' | Синхронність виконання,  правильне дихання. |
|  |  |  |  |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв.** |  |  |
| 8 | Пробігання відрізків на  швидкість з високого старту. | До 5'  2-3 р.  на 20 -25 м. | Виконання бігу фронтально з  високого старту по сигналу. слідкувати за  прямолінійністю бігу. |
| 9 | Прийом контрольного тесту : | 14' | Слідкувати за темпом дихання |
| 10 | - 500 м. – дівчата ; |  | під час кросового бігу. |
|  | - 1000 м. – юнаки. |  | В одну шеренгу. |
| 11 | Шикування | 1' | На перший, другий |
| 12 | Гра для розвитку швидкості | 10' | розрахуйсь. |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 1-ші номери «День» |
|  |  |  | 2-номери «Ніч» |
|  |  |  | Керівник знаходиться збоку |
|  |  |  | майданчика, так щоб всі |
|  |  |  | гравці його бачили і виконує |
|  |  |  | різні гімнастичні вправи, які |
|  |  |  | всі учасникиобов`язково за |
|  |  |  | ним повинні повторювати. |
|  |  |  | Раптом він каже: «День». |
|  |  |  | Гравці цієї |
|  |  |  | команди повинні стрімко |
|  |  |  | тікати за лицьову лінію свого |
|  |  |  | майданчика, а гравці |
|  |  |  | команди «Ніч» повинні |
| 13  14 | Гра в «Футбол»  Вправи на розслаблення м’язів та відновлення дихання. | 13'  2' | наздогнати їх.  Слідкувати за правилами гри. Вдих- носом,  видих- ротом |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |
| 15 | Шикування.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2' | В шеренгу по одному. |
| 16 | 3' | Виділити кращих в |
|  |  | кросовому бігу. |
| 17 | 2' | Рівномірний біг до 2000 м. |

План – конспект практичного заняття № 7

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти спеціальними знаннями , уміннями і навичками під час занять легкою атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Навчити низькому старту на повороті .
  2. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.
  3. Спортивна ходьба.
  4. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, витривалості, спритності..
  5. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичного виховання.

**Місце проведення:**спортивний майданчик **Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець. Тривалість 2 години

# Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Ровний А. С., Язловецький В. С. Фізіологія спорту. Навчальнийпосібник.Кіровоград,2005.208с.
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
4. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физическойкультуры.Киев,1998.с.336

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання, управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань |  | Правила безпеки під час бігу. |
|  | заняття. |  | Звернути увагу на |
| 2 | Поточний інструктаж з | 2' | правильність та чіткість |
|  | техніки безпеки |  | виконання. |
| 3 | Стройові вправи | 3' | Дистанція – два кроки. |
|  | - повороти на місці |  | Слідкувати за поставою. |
|  | праворуч, ліворуч, |  | руки на поясі |
|  | кругом. |  | тулуб рівненький |
|  | - ходьба на місці. |  | слідкуємо за поставою |
|  | - ходьба стройовим кроком |  | активні рухи руками |
|  | в русі. |  | спина рівненька |
| 4 | Різновиди ходьби. | 5' |  |
|  | - на носках. | 30м | в повільному темпі |
|  | - на п’ятах. | 30м | на носках |
|  | - на зовнішньому боці | 20м | на носках |
|  | стопи. | 30м | руки на поясі |
|  | - перекатом з п’ятки на | 30м | руки до гори |
|  | носок. | 20м | дивитись через ліве плече |
|  | - спортивна ходьба. | 20м | на носках, руки на поясі. |
|  | * напівприсід. * в повному присіді. | 20м |  |
|  | - стрибки в повному присіді |  |  |
|  | Біг та його різновиди: |  |  |
| 5 | - звичайний. | 5' | за сигналом |
|  | - з-за хлистом гомілки. | 30м |  |
|  | - на прямих ногах | 30м |  |
|  | - приставним кроком правим, | 30м |  |
|  | лівим боком | 30м | Слідкувати за диханням. |
|  | - почерговим  вистрибуванням з | 30м |  |
|  | правої та лівої ноги вгору.  - спиною вперед. | 30м |  |
|  | - перехресним кроком лівим,  правим боком | 30м |  |
|  | -з прискоренням. |  |  |
|  | Повільна ходьба |  |  |
| 6 | - вправа на відновлення | 1' |  |
|  | дихання.  Комплекс ЗРВ на місті № 2 | 30м |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 |  | | 10' |  |
| **ІІ** | **Основна частина** | **45 хв.** |  |  |
| 8 | Пробігання відрізків на | | До 10' | Виконання бігу фронтально з |
|  | швидкість з високого старту. | | 2-3 р. по 20 | високого старту по сигналу. |
|  |  | | -25 м. | слідкувати за прямолінійністю |
|  |  | |  | бігу. |
|  |  | |  | Присід ,руки перед лінією. |
| 9 | Повторити команди | | 8' | Злегка випрямити ноги |
|  | - на старт. | |  | вколінах, навантаження |
|  | - увага . | |  | перенести на руки, упор |
|  | - марш. | |  | ногами в колодки |
|  | -фальстарт. | |  | Максимально відштовхнутись |
| 10 | Біг з прискоренням по | | 3' | набирати швидкість. |
|  | повороту. | |  |  |
| 11 | Техніка бігу по прямій | |  | Перехід з максимального |
|  | дистанції. | |  | нахилу |
|  | а) Біг із прискоренням і бігом | | 3' | тіла, з наростанням |
|  | за інерцією . | |  | швидкості-кут нахилу тіла |
|  | б) Біг із високим підніманням | | 1' | зменшити. |
|  | стегна . | |  | Бігові вправи виконуються на |
|  | в) Біг з відведенням стегна. | |  | передній частині стопи. |
|  | г) Руху руками (подібно | |  | Піднімати на рівень |
|  | рухам під час бігу). | |  | підборіддя. |
|  |  | |  | Слідкувати за темпом дихання. |
| 12 | Прийом контрольного тесту: | |  |  |
|  | - спортивна ходьба на 800 м | |  | Слідкувати за технікою |
|  | дівчата | | 12' | виконання |
|  | - спортивна ходьба на 1500 м | |  |  |
|  | – юнаки | |  | В одну шеренгу. |
| 13 | Шикування | | 1' | На перший, другий |
| 14 | Вправи на розслаблення і | |  | розрахуйсь. |
|  | відновлення дихання. | | 2' | Повільний вдих, руки через |
|  |  | |  | сторони вгору, видих руки до |
|  |  | |  | низу. |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **7 хв.** |  |  |
| 15 | Шикування. | | 2' | В шеренгу по одному. |
| 16 | Повідомлення підсумків | | 3' | Виділити кращих. |
|  | заняття. | |  |  |
| 17 | Домашнє завдання | | 2' | Рівномірний біг до 2000 м. |

План – конспект практичного заняття № 8

з навчальної дисципліни **«фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти знаннями , уміннями і навичками, під час занять легкою

атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Освоєння техніки бігу на довгі дистанції.
  2. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, витривалості, спритності,швидкісно-силових якостей.
  3. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичної культри, почуття колективізму, взаємодопомоги.

*8*

**Місце проведення:**спортивний майданчик

**Інвентар:** секундомір, прапорець набивні м’ячі (1-2 кг) Тривалість 2 години

# Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. ВолковВ.Л.Розвитокфізичнихздібностейстудентівусистеміфізичноїпідготовки: монографія.К.: Освіта України,2011.420с.

3.

ПрисяжнюкС.І.Фізичневиховання:навч.пос..К.:Центрнавчальноїлітератури.2008.50 4с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань |  |  |
| 2 | заняття. | 2' | Правила безпеки під час |
| 3 | Поточний інструктаж з | 2' | бігу. |
|  | техніки безпеки |  | Звернути увагу на |
| 4 | Стройові вправи | 4' | правильність та чіткість |
|  | - повороти на місці | 30м | виконання. |
|  | праворуч, ліворуч, | 30м | Дистанція – два кроки. |
|  | кругом. | 20м | Слідкувати за поставою. |
|  | - ходьба на місці. | 30м |  |
|  | - ходьба стройовим кроком | 30м |  |
|  | в русі. | 20м |  |
|  |  | 20м |  |
| 5 | Різновиди ходьби. | 5' |  |
|  | - на носках. | 30м | руки на поясі |
|  | - на п’ятах. | 30м | тулуб рівний |
|  | - на зовнішньому боці | 30м | слідкуємо запоставою |
|  | стопи. | 30м | руки на поясі |
|  | - перекатом з п’ятки на | 30м | активні рухи руками |
|  | носок. | 30м | спина рівна |
|  | * спортивна ходьба. * в напівприсяді. | 30м | руки на коліна  в повільному темпі |
|  | - в повному присяді. | 20-30м |  |
| 6 | Біг та його різновиди: | 1' |  |
|  | * звичайний. * з закиданням гомілки. | 30м | на носках |
|  | - приставним кроком правим |  | руки на поясі |
|  | боком. |  |  |
|  | - приставним кроком лівим |  | руки на поясі |
|  | боком. |  |  |
|  | - з почерговим |  |  |
|  | вистрибуванням з правої та |  | руки до гори |
|  | лівої ноги вгору. |  |  |
|  | - спиною вперед. |  | дивитись через ліве плече |
| 7 | -з прискоренням  Повільна ходьба  - вправа на відновлення дихання. | 1' | за сигналом  В обхід уявного майданчика для розминки.  Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – |
| 8 | Перешикування з однієї | 1' | видих. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | колони в чотири.  Комплекс ЗРВ на місті № 3 | 8' | . |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв** |  |  |
| 9 | Пробігання відрізків на | До 5' | Виконання бігу фронтально |
|  | швидкість з високого старту. | 2-3 р. по | з високого старту по |
|  |  | 30-50 м. | сигналу. слідкувати за |
| 10 | Естафетний біг | 10' | прямолінійністю бігу. |
|  | - передача естафетної |  | Контролювати техніку |
|  | палички. |  | передачі палички . |
|  | - біг по повороту |  |  |
| 11 | Вправи з набивними м’ячами: |  | Опис гри: кожен займається |
|  | а) м'яч ззаду за спиною, різко | 12' | бере набивний м'яч |
|  | нахиляючись вперед вперед і | 2-3 рази | ([маса](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0) 1-2 кг) |
|  | піднімаючи руки назад-вгору |  | Допомогти поштовхом ніг. |
|  | різко викинути м'яч через |  |  |
|  | голову; |  |  |
|  | б) знизу двома руками; | 2-3 рази | Допомогти поштовхом ніг. |
|  | в) зверху з-за голови двома | 2-3 рази | Поворот тулуба вправу, ліву |
|  | руками; | 2-3 рази | сторони |
|  | г) з боку (праворуч або | 2-3 рази | Ноги на рівні плечей |
|  | ліворуч) двома руками, |  |  |
|  | стоячи в півоберту до |  |  |
|  | напрямку кидка; |  |  |
|  | д) однією рукою знизу; | 2-3 рази |  |
|  | е) однією рукою збоку; |  |  |
|  | є) однією рукою зверху. | 2-3 рази |  |
| 12 | Гра. Футбол. | 15' | Дотримуватись правил гри. |
|  |  |  | Повільний вдих, руки через |
| 13 | Вправи на розслаблення і | 5' | сторони вгору, видих руки |
|  | відновлення дихання. |  | до низу. |
| **ІІІ** | **Заключна частина** |  |  |
| 13 | Шикування. | 2' | В шеренгу по одному. |
| 14 | Повідомлення підсумків | 3' | Виділити кращих в бігу . |
|  | заняття. |  |  |
| 15 | Домашнє завдання | 2' | Рівномірний біг до 2000 м |

План – конспект практичного заняття № 9

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:**Закріпити знання , уміння і навички, під час занять легкою атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Повторити техніку бігу на короткі дистанції.
  2. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, витривалості, спритності,швидкісно-силових здібностей.
  3. Проміжні підсумки модуля «Легка атлетика».
  4. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичного виховання, почуття колективізму, взаємодопомоги.

*9*

**Місце проведення:**спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, прапорець набивні м’ячі (1-2 кг) Тривалість 2 години

# Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. КруцевичТ.Ю.Теоріяіметодикафізичноговиховання.У2т.Т.1.Методикафізичног овихованнярізнихгрупнаселення.Підручникдлястудентіввищих навчальних закладівфізичного вихованняі спорту.К.2008.366 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
4. Іванов Г.Д. Фізичне виховання. Підручник. Алмати: РВК, 1995.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань |  |  |
|  | заняття. | 2' | Правила безпеки під час бігу. |
| 2 | Поточний інструктаж з |  | Звернути увагу на правильність |
|  | техніки безпеки | 2' | та чіткість виконання. |
|  |  |  | Дистанція – два кроки. |
| 3 | Стройові вправи | 4' | Слідкувати за поставою. |
|  | - повороти на місці | 30м | руки на поясі |
|  | праворуч, ліворуч, | 30м | тулуб рівненький |
|  | кругом. | 20м | слідкуємо запоставою |
|  | - ходьба на місці. | 30м | руки на поясі |
|  | - ходьба стройовим | 30м | активні рухи руками |
|  | кроком в русі. | 20м | спина рівненька |
|  |  | 20м | руки на коліна |
| 4 | Різновиди ходьби. | 4' |  |
|  | - на носках. | 30м | в повільному темпі |
|  | - на п’ятах. | 30м | на носках |
|  | - на зовнішньому боці | 30м | руки на поясі |
|  | стопи. | 30м |  |
|  | - перекатом з п’ятки на  носок. | 30м | руки на поясі |
|  | * спортивна ходьба. * в напівприсяді. | 30м |  |
|  | - в повному присяді. |  |  |
| 5 | Біг та його різновиди:  - звичайний. | 20-30м |  |
|  | - з закиданням гомілки. |  |  |
|  | - приставним кроком |  | руки до гори |
|  | правим боком. |  |  |
|  | - приставним кроком лівим |  |  |
|  | боком. |  | руки до гори |
|  | - з почерговим |  |  |
|  | вистрибуванням з правої |  |  |
|  | та лівої ноги вгору. |  | дивитись через ліве плече |
|  | - спиною вперед. |  | за сигналом |
|  | -з прискоренням |  |  |
| 6 | Повільна ходьба | 1' | В обхід баскетбольного |
|  | - вправа на відновлення  дихання. | 30м | майданчика.  Руки піднімаються вгору – вдих, |
| 7 | Перешикування з однієї  колони в чотири. | 2' | опускаються вниз – видих.  Слідкувати за темпом дихання. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | Комплекс ЗРВ на місті № 1 | 8' |  |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв.** |  |  |
| 9 | Гра. Футбол | 20' | Дотримуватись правил гри. |
| 10 | Проміжні | 20' |  |
|  | підсумки модуля «Легка |  |  |
|  | атлетика» | 5' |  |
|  | . |  |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |
| 13 | Шикування.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2' | В шеренгу по одному. |
| 14 | 3' | Виділити кращих в бігу . |
| 15 | 2' |  |

План - конспект практичного заняття № 10

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти знаннями , уміннями і навичками під час занять легкою атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Повторити техніку бігу на середні дистанції.
  2. Повторити техніку виконання основних легкоатлетичних вправ. 3 Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності..

4 Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральнихлюдських цінностей.

*10*

**Місце проведення:**спортивний майданчик **Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець. Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..

3.

КруцевичТ.Ю.Теоріяіметодикафізичноговиховання.У2т.Т.1.Методикафізичного вихованнярізнихгрупнаселення.Підручникдлястудентіввищих навчальних закладівфізичного вихованняі спорту.К.2008.366 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання, управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.  Поточний інструктаж з техніки безпеки Стройові вправи   * повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. * ходьба на місці. * ходьба стройовим кроком в русі.   Різновиди ходьби.   * на носках. * на п’ятах. * на зовнішньому боці стопи. * перекатом з п’ятки на носок. * спортивна ходьба. * в напівприсяді. * в повному присяді. * стрибки в повному присяді   Біг та його різновиди:   * звичайний. * з-за хлистом гомілки. * на прямих ногах * приставним кроком правим, лівим боком * почерговим вистрибуванням з   правої та лівої ноги вгору.   * спиною вперед.   -перехресним кроком лівим, правим боком  -з прискоренням. Повільна ходьба  - вправа на відновлення дихання. | 2' |  |
| 2 | 2' | Правила безпеки під час бігу. |
| 3 | 2' | Звернути увагу на |
|  |  | правильність та чіткість |
|  |  | виконання. |
| 4 | 5' | Дистанція – два кроки. |
|  | 30м |  |
|  | 30м | Слідкувати за поставою. |
|  | 20м | руки на поясі |
|  | 30м | тулуб рівненький |
|  | 30м | Слідкуємо за поставою |
|  | 20м | активні рухи руками |
|  | 20м | спина рівненька |
|  | 20м | руки на коліна  руки на поясі |
| 5 | 5' |  |
|  | 30м |  |
|  | 30м |  |
|  | 30м | руки на поясі |
|  | 30м | руки на коліна  в повільному темпі |
|  | 30м | на носках |
|  | 30м | руки до гори |
|  | 30м | дивитись через ліве плече |
|  |  | на носках, руки на поясі. |
|  | 1' |  |
| 6 | 30м | за сигналом  Слідкувати за диханням. |
|  |  | Звернути увагу на дотримання |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Комплекс ЗРВ на міст | 8' | інтервалу, правильну поставу.  Синхронність виконання, правильне дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв.** |  |  |
| 8 | Пробігання відрізків на  швидкість з високого старту. | До 5'  2-3 р. по  20 -25 м. | Виконання бігу фронтально з  високого старту по сигналу. слідкувати за прямолінійністю бігу. |
| 9 | Кросовий біг :   * біг по дистанції. * фінішування Шикування   Гра для розвитку швидкості Гра в «Футбол»  Вправи на розслаблення м’язів та відновлення  дихання. | 14' | Слідкувати за темпом дихання |
|  |  | під час кросового бігу. |
| 10 | 1' | В одну шеренгу. |
| 11 | 10' | На перший, другий |
|  |  | розрахуйсь. |
| 12 | 10' | Слідкувати за правилами гри. |
| 13 |  | Вдих- носом, видих- ротом |
|  | 5' |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |
| 14 | Шикування.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2' | В шеренгу по одному. |
| 15 | 3' | Виділити кращих в кросовому |
|  |  | бігу. |
| 16 | 2' | Рівномірний по пересіченій |
|  |  | місцевості до 1500 м |

План – конспект практичного заняття № 11

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти знаннями та навичками легкоатлетичних вправ.

# Задачі заняття:

* 1. Повторити техніку низького старту та бігу по дистанції.
  2. Спеціальні бігові вправи.
  3. Підсумки модуля “Легка атлетика”.
  4. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичної культури, почуття колективізму, взаємодопомоги.

*11*

**Місце проведення:**спортивний майданчик **Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець. Тривалість 2 години

# Література

1. Жордочка Р.В., Поліщук В.Д. [Текст] // Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994.

–159с.

1. История легкой атлетики: Методическое пособие для студентов. [Текст] - Харьков – 1988.-45с.

3.

КруцевичТ.Ю.Теоріяіметодикафізичноговиховання.У2т.Т.1.Методикафізичного вихованнярізнихгрупнаселення.Підручникдлястудентіввищих навчальних закладівфізичного вихованняі спорту.К.2008.366 с.

1. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки впроцессемноголетнегосовершенствования(наматериалеолимпийскихвидовспор та).Монография. Киев,2011.360с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань |  |  |
|  | заняття. | 2' | Правила безпеки під час бігу. |
| 2 | Поточний інструктаж з |  | Звернути увагу на правильність |
|  | техніки безпеки | 2' | та чіткість виконання. |
|  |  |  | Дистанція – два кроки. |
| 3 | Стройові вправи | 4' | Слідкувати за поставою. |
|  | - повороти на місці | 50м | руки на поясі |
|  | праворуч, ліворуч, | 50м | тулуб рівний |
|  | кругом. | 40м | слідкуємо запоставою |
|  | - ходьба на місці. | 50м | руки на поясі |
|  | - ходьба стройовим | 50м | активні рухи руками |
|  | кроком в русі. | 40м | спина рівненька |
| 4 | Різновиди ходьби. | 4' |  |
|  | - на носках. | 40м | в повільному темпі |
|  | - на п’ятах. | 40м | на носках |
|  | - на зовнішньому боці | 40м | руки на поясі |
|  | стопи. | 40м |  |
|  | - перекатом з п’ятки на  носок. | 40м | руки на поясі |
|  | * спортивна ходьба. * в напівприсяді. | 40м |  |
|  | - в повному присяді. |  |  |
| 5 | Біг та його різновиди:  - звичайний. | 40-50м |  |
|  | - з закиданням гомілки. |  |  |
|  | - приставним кроком |  | руки до гори |
|  | правим боком. |  |  |
|  | - приставним кроком лівим |  |  |
|  | боком. |  | руки до гори |
|  | - з почерговим |  |  |
|  | вистрибуванням з правої |  |  |
|  | та лівої ноги вгору. |  | дивитись через ліве плече |
|  | - спиною вперед. |  | за сигналом |
|  | - з прискоренням |  |  |
| 6 | Повільна ходьба | 1' | В обхід баскетбольного |
|  | - вправа на відновлення  дихання. | 50м | майданчика.  Руки піднімаються вгору – вдих, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7  8 | Перешикування з однієї  колони в чотири. Комплекс ЗРВ на місті № 2 | 2'  10' | опускаються вниз – видих.  Слідкувати за темпом дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв.** |  |  |
| 9 | Гра. Футбол | 25' | Дотримуватись правил гри. |
| 10 | Підсумки модуля «Легка | 20' |  |
|  | атлетика» |  |  |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |
| 12 | Шикування.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2' | В шеренгу по одному. |
| 13 | 3' | Виділити кращих в бігу . |
| 14 | 2' | Кросовий біг |

План – конспект практичного заняття № 12

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Систематизувати знання , уміння, навички у студентів під час занять

легкою атлетикою.

# Задачі

* 1. Повторити техніку виконання низького старту та стартового розгону.
  2. Навчати підбору розбігу в стрибках у довжину з місця і з розбігу .
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, стрибучості, спритності.
  4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні загальнолюдські цінності.

*12*

**Місце проведення:**спортивний майданчик

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець, рулетка, скакалка. Тривалість 2 години

# Література

1. Жордочка Р.В., Поліщук В.Д. [Текст] // Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994.

–159с.

1. КруцевичТ.Ю.,ВоробьевМ.И.Контрольвфизическомвоспитаниидетей,подростк овиюношей.Киев,2005.195с.
2. ШтифуракВ.С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності

.Вінниця, 2008. -170с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань заняття. |  |  |
| 2 | Поточний інструктаж з техніки | 3' | Правила безпеки під час |
|  | безпеки |  | бігу та стрибків. |
| 3 | Стройові вправи | 2' | Звернути увагу на |
|  | - повороти на місці праворуч, |  | правильність та чіткість |
|  | ліворуч, кругом. |  | виконання. |
|  | - ходьба на місці. |  | Дистанція – два кроки. |
|  | - ходьба стройовим кроком в русі. |  | Слідкувати за поставою. |
| 4 | Різновиди ходьби. | 5' |  |
|  | на носках. | 40м | руки на поясі |
|  | - на п’ятах. | 40м | тулуб рівний |
|  | - на зовнішньому боці стопи. | 30м | слідкуємо запоставою |
|  | - перекатом з п’ятки на носок. | 40м | руки на поясі |
|  | - спортивна ходьба. | 40м | активні рухи руками |
|  | - в напівприсяді. | 30м | руки на поясі |
|  | - в повному присяді. | 30м | руки на коліна |
| 5 | Біг та його різновиди: | 5' |  |
|  | - звичайний. | 40м | в повільному темпі |
|  | - з закиданням гомілки. | 40м | на носках |
|  | - на прямих ногах | 40м | на носках |
|  | - приставним кроком правим боком. | 40м | руки на поясі |
|  | - приставним кроком лівим боком. | 40м | руки на поясі |
|  | - з почерговим вистрибуванням з  правої та лівої ноги вгору. | 40м | руки до гори |
|  | - спиною вперед. | 40м | дивитись через ліве  плече |
|  | - перехресним кроком лівим боком. | 30м | на носках, руки на поясі. |
|  | - перехресним кроком правим  боком. | 30м |  |
|  | - з прискоренням. | 30м | за сигналом |
| 6 | Повільна ходьба  - вправа на відновлення дихання. | 2'  30м | Слідкувати за диханням. |
| 7 | Перешикування з однієї шеренги в чотири. | 1' | За розрахунку 1,2.3,4. 1-на місті.  2-два кроки в перед і т.д. |
| 8 | Комплекс ЗРВ на місті № 3 | 5' | Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ІІ** | **Основна частина 45** |  |  |
| 9 | Пробігання відрізків на швидкість з низького старту.   * стартовий розбіг * біг по дистанції. * фінішування.   Групу поділити на чотири шеренги.  Стрибки в довжину з місця. .  Підбір розбігу у стрибках у довжину з розбігу «зігнувши ноги»  Шикування.  Зустрічний біг з навантаженням.  Прийом контрольного тесту з ЗФП.   * стрибки через гімнастичну скакалку на обох ногах за 1хв. | 4' | Виконання бігу |
|  | 2р.х60м. | фронтально з низького |
|  |  | старту по сигналу. |
|  |  | Слідкувати за |
|  |  | прямолінійністю бігу. |
| 10 | 1' | Вишикуватись в |
|  |  | шеренгу по одному, |
|  |  | розрахуватись по |
|  |  | чотири. |
| 11 | 8' | Студенти , І-ІІ групи |
|  | 2,3 спроби | стоять по лівій стороні |
|  |  | стрибкової ями, |
|  |  | ІІІ-ІV групи - по правій, |
|  |  | стрибати по черзі |
| 12 | 10' | 1,3,2,4. |
|  | 3,4 рази | Поставивши |
|  |  | поштовхову ногу на |
|  |  | планку для |
|  |  | відштовхування . |
|  |  | Студенти пробігають |
|  |  | 12-14 бігових кроків. |
|  |  | Зробити відмітку. |
|  |  | Запам’ятати з якої ноги |
|  |  | починаєш розбіг, при |
| 13 | 1' | заступі слід віднести |
|  |  | розбіг, не доступивши |
|  |  | до дошки |
|  |  | В шеренгу по одному. |
|  |  | Розподіл групи на дві |
|  |  | рівносильні команди, за |
|  |  | вибором капітанів. |
|  |  | Кожна команда ділиться |
| 14 | 6' | на дві групи, які |
|  |  | шикуються навпроти |
|  |  | один одного на відстані |
|  |  | 15-20 м. |
|  |  | Естафета |
|  |  | продовжується, поки всі |
| 15 |  | учасники стануть на свої  місця. |
|  |  | Слідкувати за |
|  | 15' | правильним виконання. |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16  17  18  19 | Шикування.  Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на поновлення дихання.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2'  3'  3'  2' | В шеренгу по одному.  Піднімаємо руки через сторони – вдих, опускаємо – видих.  Визначити команду - переможця в естафеті та учнів, які одні з перших підібрали розбіг у стрибках у довжину.  Стрибки в довжину з місця та через гімнастичну скакалку. |

План – конспект практичного заняття № 13

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Закріпити уміння і навички студентів під час занять легкою атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Повторити техніку бігу по дистанції 100м.
  2. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкісно-силових здібностей .
  3. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

*13*

**Місце проведення:**спортивний майданчик

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець, канат 5м. Тривалість 2 години

# Література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник — Х.: ОВС, 2004. — 176 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано-Франківськ: «Лілея-НВ», 1997.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2'  2'  2'  4'  50м 50м 40м 50м 50м 40м 40м 40м 4'  50м 50м 50м 50м  50м 50м  30м 40м  30м  1'  30м |  |
|  | повідомлення завдань заняття. |  |
| 2 | Поточний інструктаж з техніки | Правила безпеки під час |
|  | безпеки | бігу. |
|  |  | Звернути увагу на |
| 3 | Стройові вправи | правильність та чіткість |
|  | - повороти на місці праворуч, | виконання. |
|  | ліворуч, кругом. | Дистанція – два кроки. |
|  | - ходьба на місці. | Слідкувати за поставою. |
|  | - ходьба стройовим кроком в | руки на поясі |
|  | русі. | тулуб рівненький |
| 4 | Різновиди ходьби. | слідкуємо запоставою |
|  | - на носках. | активні рухи руками |
|  | - на п’ятах. |  |
|  | - на зовнішньому боці стопи. | спина рівна |
|  | - перекатом з п’ятки на носок. | руки на коліна |
|  | - спортивна ходьба. | руки на поясі |
|  | - на півприсяді. | в повільному темпі |
|  | - в повному присяді. | на носках |
|  | - стрибки в повному присяді | на носках |
| 5 | Біг та його різновиди: | руки на поясі |
|  | - звичайний. | руки до гори |
|  | - з- за хлистом гомілки. |  |
|  | - на прямих ногах | на носках |
|  | - приставним кроком правим |  |
|  | боком. |  |
|  | - приставним кроком лівим | на носах |
|  | боком. |  |
|  | - з почерговим вистрибуванням з | на носках |
|  | правої та лівої ноги вгору. |  |
|  | - спиною вперед. | руки до гори |
|  | - перехресним кроком лівим |  |
|  | боком. | дивитись через ліве плече |
| 6 | - перехресним кроком правим | на носках, руки на поясі. |
|  | боком. |  |
|  | -з прискоренням. |  |
| 7 | Повільна ходьба |  |
|  | - вправа на відновлення | за сигналом |
|  | дихання. | Слідкувати за диханням. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | Перешикування з однієї шеренги  в чотири. | 2' | За розрахунку 1,2.3,4.   1. на місті. 2. два кроки в перед і т.д. |
| 9 | Комплекс ЗРВ на місті № 1 | 8' | Звернути увагу на  дотримання інтервалу, правильну поставу.  Синхронність виконання, правильне дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв.** |  |  |
| 10  11  13  14 | Пробігання відрізків на  швидкість з низького старту.  Прийом контрольного тесту :  - біг 100 м.  ЗФП  підтягування на перекладині.  Гра. Футбол | До 10'  4-5 р.  на 30 -40м.  До 15'  1-2 рази  5'  12 разів  15' | Виконання бігу фронтально  з високого старту по сигналу. слідкувати за прямолінійністю бігу.  Розбіг, під час бігу спина рівна, дивитися в перед, вище піднімати коліна, на носках, фінішування.  Ноги разом, підборіддя над перекладиною.  Дотримуватися правил гри. |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв** |  |  |
| 15  16  17  18 | Шикування.  Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на відновлення дихання.  Повідомлення підсумків заняття. Домашнє завдання | 2'  3'  3'  2' | В шеренгу по одному.  Піднімаємо руки через сторони – вдих, опускаємо – видих.  Виділити кращих в бігу на 100 м., та підтягуванні.  Підтягування на високій перекладині. |

План - конспект заняття № 14

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти знання ми, уміннями і навичками, під час занять легкою

атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Повторити техніку бігу на середні дистанції.
  2. Повторити техніку виконання основних легкоатлетичних вправ.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності..
  4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

**Місце проведення:**спортивний майданчик **Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець. Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання,  повідомлення завдань заняття.  Поточний інструктаж з техніки безпеки Стройові вправи   * повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. * ходьба на місці. * ходьба стройовим кроком в русі.   Різновиди ходьби.   * на носках. * на п’ятах. * на зовнішньому боці стопи. * перекатом з п’ятки на носок. * спортивна ходьба. * на півприсяді. * в повному присяді. * стрибки в повному присяді   Біг та його різновиди:   * звичайний. * з-за хлистом гомілки. * на прямих ногах * приставним кроком правим, лівим боком * почерговим вистрибуванням з   правої та лівої ноги вгору.   * спиною вперед. * перехресним кроком лівим, правим боком   -з прискоренням. Повільна ходьба  - вправа на відновлення дихання.  Комплекс ЗРВ на міст | 2' |  |
|  |  | Правила безпеки під час бігу. |
| 2 | 2' |  |
|  |  | Звернути увагу на |
| 3 | 2' | правильність та чіткість |
|  |  | виконання. |
|  |  | Дистанція – два кроки. |
| 4 | 5' |  |
|  | 30м | Слідкувати за поставою. |
|  | 30м | руки на поясі |
|  | 20м | тулуб рівненький  Слідкуємо за поставою |
|  | 30м | активні рухи руками  спина рівненька |
|  | 30м | руки на коліна |
|  | 30м | руки на поясі |
|  | 30м | руки на поясі |
|  | 30м | руки на коліна |
| 5 |  |  |
|  | 5' | в повільному темпі |
|  | 30м | на носках |
|  | 30м |  |
|  | 30м |  |
|  | 30м | руки до гори |
|  | 30м | дивитись через ліве плече |
|  | 30м | на носках, руки на поясі. |
|  | 30м | за сигналом |
| 6 | 1' | Слідкувати за диханням. |
|  | 30м | Звернути увагу на  дотримання інтервалу, |
| 7 |  | правильну поставу. |
|  | 8' | Синхронність виконання, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | правильне дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв.** |  |  |
| 8 | Пробігання відрізків на  швидкість з високого старту.  Кросовий біг :   * біг по дистанції. * фінішування Шикування   Гра для розвитку швидкості Гра в «Футбол»  Вправи на розслаблення м’язів та відновлення дихання. | До 5' | Виконання бігу фронтально з |
|  | 2-3 р. по | високого старту по сигналу. |
|  | 30 -40 м. | слідкувати за |
| 9 | 14' | прямолінійністю бігу. |
|  |  | Слідкувати за темпом |
|  |  | дихання під час кросового |
|  |  | бігу. |
| 10 | 1' |  |
| 11 | 10' | В одну шеренгу. |
| 12 | 10' | На перший, другий |
|  |  | розрахуйсь. |
| 13 |  | Слідкувати за правилами гри. |
|  | 5' |  |
|  |  | Вдих- носом, видих- ротом |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |
| 14 | Шикування.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2' | В шеренгу по одному. |
| 15 | 3' | Виділити кращих в |
|  |  | кросовому бігу. |
| 16 | 2' | Рівномірний по пересіченій |
|  |  | місцевості до 2000 м |

План - конспект заняття № 15

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти знання , уміння і навички, під час занять легкою атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Повторити техніку бігу на середні дистанції.
  2. Повторити техніку виконання основних легкоатлетичних вправ.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності..
  4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

**Місце проведення:**спортивний майданчик **Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець. Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань |  |  |
| 2 | заняття. | 2' | Правила безпеки під час |
| 3 | Поточний інструктаж з | 2' | бігу. |
|  | техніки безпеки |  | Звернути увагу на |
| 4 | Стройові вправи | 4' | правильність та чіткість |
|  | - повороти на місці | 50м | виконання. |
|  | праворуч, ліворуч, | 50м | Дистанція – два кроки. |
|  | кругом. | 40м | Слідкувати за поставою. |
|  | - ходьба на місці. | 40м |  |
|  | - ходьба стройовим кроком | 50м |  |
|  | в русі. | 40м |  |
|  |  | 40м |  |
| 5 | Різновиди ходьби. | 5' |  |
|  | - на носках. | 40м | руки на поясі |
|  | - на п’ятах. | 40м | тулуб рівненький |
|  | - на зовнішньому боці | 40м | слідкуємо за поставою |
|  | стопи. | 40м | руки на поясі |
|  | - перекатом з п’ятки на | 40м | активні рухи руками |
|  | носок. | 40м | спина рівненька |
|  | * спортивна ходьба. * на півприсяді. | 40м | руки на коліна  в повільному темпі |
|  | - в повному присяді. | 30-40м |  |
| 6 | Біг та його різновиди: | 1' |  |
|  | * звичайний. * з закиданням гомілки. | 30м | на носках |
|  | - приставним кроком правим |  | руки на поясі |
|  | боком. |  |  |
|  | - приставним кроком лівим |  | руки на поясі |
|  | боком. |  |  |
|  | - з почерговим |  |  |
|  | вистрибуванням з правої та |  | руки до гори |
|  | лівої ноги вгору. |  |  |
|  | - спиною вперед. |  | дивитись через ліве плече |
|  | -з прискоренням |  | за сигналом |
| 7 | Повільна ходьба  - вправа на відновлення | 1' | В обхід баскетбольного  майданчика. |
|  | дихання. |  | Руки піднімаються вгору – |
|  |  |  | вдих, опускаються вниз – |
| 8 | Перешикування з однієї | 1' | видих. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | колони в чотири.  Комплекс ЗРВ на місті № 2 | 8' | Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу.  Синхронність виконання, правильне дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина 45 хв** |  |  |
| 9 | Пробігання відрізків на | До 5' | Виконання бігу фронтально |
|  | швидкість з високого старту. | 4-5 р. по | з високого старту по |
|  |  | 40-60 м. | сигналу. слідкувати за |
| 10 | Естафетний біг | 10' | прямолінійністю бігу. |
|  | - передача естафетної |  | Контролювати техніку |
|  | палички. |  | передачі палички . |
|  | - біг по повороту |  |  |
| 11 | Вправи з набивними м’ячами: |  | Опис гри: кожен займається |
|  | а) м'яч ззаду за спиною, різко | 12' | бере набивний м'яч |
|  |  | 3-4 рази | ([маса](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0) 1-2 кг) |
|  | нахилившись вперед і |  | Допомогти поштовхом ніг. |
|  | піднімаючи руки назад-вгору |  |  |
|  | різко викинути м'яч через |  |  |
|  | голову; | 3-4 рази | Допомогти поштовхом ніг. |
|  | б) знизу двома руками; | 3-4 рази | Поворот тулуба вправу, ліву |
|  | в) зверху з-за голови двома | 3-4 рази | сторони |
|  | руками; | 3-4 рази | Ноги на рівні плечей |
|  | г) з боку (праворуч або |  |  |
|  | ліворуч) двома руками, |  |  |
|  | стоячи в напівоберта до |  |  |
|  | напрямку кидка; | 3-4 рази |  |
|  | д) однією рукою знизу; |  |  |
|  | е) однією рукою збоку; | 3-4 рази |  |
|  | є) однією рукою зверху. |  |  |
| 12 | Гра. Футбол. | 15' | Дотримуватись правил гри. |
|  |  |  | Повільний вдих, руки через |
| 13 | Вправи на розслаблення і | 5' | сторони вгору, видих руки |
|  | відновлення дихання. |  | до низу. |
| **ІІІ** | **Заключна частина** |  |  |
| 13 | Шикування. | 2' | В шеренгу по одному. |
| 14 | Повідомлення підсумків | 3' | Виділити кращих в бігу . |
|  | заняття. |  |  |
| 15 | Домашнє завдання | 2' | Рівномірний біг до 2000 м |

План - конспект заняття № 16

з навчальної дисципліни **«Фізичного виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Систематизувати знання , уміння, навички у студентів під час занять

легкою атлетикою.

# Задачі

1. Вдосконалення техніки виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ.
2. Вдосконалити техніку естафетного бігу передачу та прийом естафетної палички. 3.Сприяти розвитку фізичних якостей: витривалості, стрибучості, спритності.

4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів,відповідальності.

**Місце проведення:**спортивний майданчик

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець, рулетка, естафетні палички. Тривалість 2 години

# Література

1. Жордочка Р.В., Поліщук В.Д. [Текст] // Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994.

–159с.

1. История легкой атлетики: Методическое пособие для студентов. [Текст] - Харьков – 1988.-45с.
2. Легкаатлетика.Навчальнапрограмадлядитячо– юнацькихспортивнихшкіл,спеціалізованихдитячо- юнацькихспортивнихшкілолімпійськогорезерву,шкілвищоїспортивноїмайстерно сті.Київ.2007.164с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,**  **управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань |  |  |
| 2 | заняття. | 2' | Правила безпеки під час |
| 3 | Поточний інструктаж з | 2' | бігу. |
|  | техніки безпеки |  | Звернути увагу на |
| 4 | Стройові вправи | 4' | правильність та чіткість |
|  | - повороти на місці | 50м | виконання. |
|  | праворуч, ліворуч, | 50м | Дистанція – два кроки. |
|  | кругом. | 40м | Слідкувати за поставою. |
|  | - ходьба на місці. | 50м |  |
|  | - ходьба стройовим кроком | 50м |  |
|  | в русі. | 40м |  |
|  |  | 40м |  |
| 5 | Різновиди ходьби. | 5' |  |
|  | - на носках. | 50м | руки на поясі |
|  | - на п’ятах. | 50м | тулуб рівний |
|  | - на зовнішньому боці | 50м | слідкуємо запоставою |
|  | стопи. | 50м | руки на поясі |
|  | - перекатом з п’ятки на | 50м | активні рухи руками |
|  | носок. | 50м | спина рівна |
|  | * спортивна ходьба. * в напівприсяді. | 50м | руки на коліна  в повільному темпі |
|  | - в повному присяді. | 30-40м |  |
| 6 | Біг та його різновиди: | 1' |  |
|  | * звичайний. * з закиданням гомілки. | 40м | на носках |
|  | - приставним кроком правим |  | руки на поясі |
|  | боком. |  |  |
|  | - приставним кроком лівим |  | руки на поясі |
|  | боком. |  |  |
|  | - з почерговим |  |  |
|  | вистрибуванням з правої та |  | руки до гори |
|  | лівої ноги вгору. |  |  |
|  | - спиною вперед. |  | дивитись через ліве плече |
| 7 | -з прискоренням  Повільна ходьба  - вправа на відновлення дихання. | 1' | за сигналом  В обхід баскетбольного майданчика.  Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – |
| 8 | Перешикування з однієї | 1' | видих. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | колони в чотири.  Комплекс ЗРВ на місті № 3 | | 8' | Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу.  Синхронність виконання, правильне дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина** | **45 хв** |  |  |
| 9 | Пробігання відрізків на | | До 5' | Виконання бігу фронтально |
|  | швидкість з високого старту. | | 3-4 р. по | з високого старту по |
|  |  | | 40-50 м. | сигналу. слідкувати за |
| 10 | Естафетний біг | | 10' | прямолінійністю бігу. |
|  | - передача естафетної | |  | Контролювати техніку |
|  | палички. | |  | передачі палички . |
|  | - біг по повороту | |  |  |
| 11 | Вправи з набивними м’ячами: | |  | Опис гри: кожен займається |
|  | а) м'яч ззаду за спиною, різко | | 12' | бере набивний м'яч |
|  | нахилившись вперед і | | 3-4 рази | ([маса](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0) 1-2 кг) |
|  | піднімаючи руки назад-вгору | |  | Допомогти поштовхом ніг. |
|  | різко викинути м'яч через | |  |  |
|  | голову; | |  |  |
|  | б) знизу двома руками; | | 3-4 рази | Допомогти поштовхом ніг. |
|  | в) зверху з-за голови двома | | 3-4 рази | Поворот тулуба вправу, ліву |
|  | руками; | | 3-4 рази | сторони |
|  | г) з боку (праворуч або | | 3-4 рази | Ноги на рівні плечей |
|  | ліворуч) двома руками, | |  |  |
|  | стоячи в напівоберті до | |  |  |
|  | напрямку кидка; | |  |  |
|  | д) однією рукою знизу; | | 3-4 рази |  |
|  | е) однією рукою збоку; | |  |  |
|  | є) однією рукою зверху. | | 3-4 рази |  |
| 12 | Гра. Футбол. | | 15' | Дотримуватись правил гри. |
|  |  | |  | Повільний вдих, руки через |
| 13 | Вправи на розслаблення і | | 5' | сторони вгору, видих руки |
|  | відновлення дихання. | |  | до низу. |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **7 хв.** |  |  |
| 13 | Шикування. | | 2' | В шеренгу по одному. |
| 14 | Повідомлення підсумків | | 3' | Виділити кращих в бігу . |
|  | заняття. | |  |  |
| 15 | Домашнє завдання | | 2' | Рівномірний біг по |
|  |  | |  | пересіченій місцевості |

План – конспект практичного заняття № 17

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти знання , уміння і навички, під час занять легкою атлетикою.

# Задачі заняття:

* 1. Навчити низькому старту на повороті .
  2. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.
  3. Спортивна ходьба.
  4. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, витривалості, спритності..
  5. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичного виховання, почуття колективізму, взаємодопомоги.

**Місце проведення:**спортивний майданчик **Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець. Тривалість 2 години

# Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Легкаатлетика.Навчальнапрограмадлядитячо– юнацькихспортивнихшкіл,спеціалізованихдитячо- юнацькихспортивнихшкілолімпійськогорезерву,шкілвищоїспортивноїмайстерно сті.Київ.2007.164с.
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
4. Платонов В. М,. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена.Навч.посіб.К.,1995.320с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання, управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2' |  |
|  | повідомлення завдань |  |  |
|  | заняття. |  | Правила безпеки під час бігу. |
| 2 | Поточний інструктаж з | 2' | Звернути увагу на |
|  | техніки безпеки |  | правильність та чіткість |
| 3 | Стройові вправи | 3' | виконання. |
|  | - повороти на місці |  | Дистанція – два кроки. |
|  | праворуч, ліворуч, |  | Слідкувати за поставою. |
|  | кругом. |  | руки на поясі |
|  | - ходьба на місці. |  | тулуб рівний |
|  | - ходьба стройовим кроком |  | слідкуємо запоставою |
|  | в русі. |  | активні рухи руками |
| 4 | Різновиди ходьби. | 5' | спина рівна |
|  | - на носках. | 30м |  |
|  | - на п’ятах. | 30м | в повільному темпі |
|  | - на зовнішньому боці | 20м | на носках |
|  | стопи. | 30м | на носках |
|  | - перекатом з п’ятки на | 30м | руки на поясі |
|  | носок. | 20м | руки до гори |
|  | - спортивна ходьба. | 20м | дивитись через ліве плече |
|  | * в напівприсіді. * в повному присіді. | 20м | на носках, руки на поясі. |
|  | - стрибки в повному присіді |  |  |
|  | Біг та його різновиди: |  |  |
| 5 | - звичайний. | 5' |  |
|  | - з закиданням гомілки. | 30м | за сигналом |
|  | - на прямих ногах | 30м |  |
|  | - приставним кроком правим, | 30м |  |
|  | лівим боком | 30м |  |
|  | - почерговим  вистрибуванням з | 30м | Слідкувати за диханням. |
|  | правої та лівої ноги вгору.  - спиною вперед. | 30м |  |
|  | - перехресним кроком лівим,  правим боком | 30м |  |
|  | -з прискоренням. |  |  |
|  | Повільна ходьба |  |  |
| 6 | - вправа на відновлення | 1' |  |
|  | дихання. | 30м |  |
| 7 | Комплекс ЗРВ на місті № 2 | 10' |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ІІ** | **Основна частина** | **45 хв.** |  |  |
| 8 | Пробігання відрізків на | | До 10' | Виконання бігу фронтально з |
|  | швидкість з високого старту. | | 2-3 р. по 20 | високого старту по сигналу. |
|  |  | | -25 м. | слідкувати за прямолінійністю |
|  |  | |  | бігу. |
|  |  | |  | Присід ,руки перед лінією. |
| 9 | Повторити команди | | 8' | Злегка випрямити ноги в |
|  | - на старт. | |  | колінах, навантаження |
|  | - увага . | |  | перенести на руки, упор |
|  | - марш. | |  | ногами в колодки |
|  | -фальстарт. | |  | Максимально відштовхнутись |
| 10 | Біг з прискоренням по | | 3' | набирати швидкість. |
|  | повороту. | |  |  |
| 11 | Техніка бігу по прямій | |  | Перехід з максимального |
|  | дистанції. | |  | нахилу |
|  | а) Біг із прискоренням і бігом | | 3' | тіла, з наростанням |
|  | за інерцією . | |  | швидкості-кут нахилу тіла |
|  | б) Біг із високим підніманням | | 1' | зменшити. |
|  | стегна . | |  | Бігові вправи виконуються на |
|  | в) Біг з відведенням стегна. | |  | носках. |
|  | г) Руху руками (подібно | |  | Піднімати на рівень |
|  | рухам під час бігу). | |  | підборіддя. |
|  |  | |  | Слідкувати за темпом дихання. |
| 12 | Прийом контрольного тесту: | |  |  |
|  | - спортивна ходьба на 800 м | |  | Слідкувати за технікою |
|  | дівчата | | 12' | виконання |
|  | - спортивна ходьба на 1500 м | |  |  |
|  | – юнаки | |  | В одну шеренгу. |
| 13 | Шикування | | 1' | На перший, другий |
| 14 | Вправи на розслаблення і | |  | розрахуйсь. |
|  | відновлення дихання. | | 2' | Повільний вдих, руки через |
|  |  | |  | сторони вгору, видих руки до |
|  |  | |  | низу. |
| **ІІІ** | **Заключна частина** | **7 хв.** |  |  |
| 15 | Шикування. | | 2' | В шеренгу по одному. |
| 16 | Повідомлення підсумків | | 3' | Виділити кращих. |
|  | заняття. | |  |  |
| 17 | Домашнє завдання | | 2' | Кросовий біг. |

План – конспект практичного заняття № 18

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання» Змістовий модуль** “ Легка атлетика “

**Мета:** Оволодіти знаннями легкоатлетичних вправ.

# Задачі заняття:

* 1. Повторити техніку низького старту та бігу по дистанції.
  2. Перевірити ступінь засвоєння знань студентів. Тест «Історії Олімпійських ігор».
  3. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичного виховання, почуття колективізму, взаємодопомоги.

**Місце проведення:**спортивний майданчик **Інвентар:** стартові колодки, секундомір, прапорець. Тривалість 2 години

# Література

1. Жордочка Р.В., Поліщук В.Д. [Текст] //Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994. –159с.
2. Платонов В. М,. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена.Навч.посіб.К.,1995.320с.
3. Ровний А. С., Язловецький В. С. Фізіологія спорту. Навчальнийпосібник.Кіровоград,2005.208с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **І** | **Підготовча частина 25 хв.** |  |  |
| 1 | Шикування, привітання, | 2'  2'  3'  3'  5'  40м 40м 30м  40м  40м  40м 5'  40м 40м 40м  40м 40м  40м 40м |  |
|  | повідомлення завдань |  |
|  | заняття. | Правила безпеки під час бігу. |
| 2 | Поточний інструктаж з | Продемонструвати інвентар, |
|  | техніки безпеки | стартові колодки, які |
|  |  | використовуються для старту при |
| 3 | Теоретично-методичні | бігу на короткі та середні |
|  | знання. | дистанції. |
| 4 | Стройові вправи | Звернути увагу на правильність та |
|  | - повороти на місці | чіткість виконання. |
|  | праворуч, ліворуч, | Дистанція – два кроки. |
|  | кругом. |  |
|  | - ходьба на місці. | Слідкувати за поставою. |
|  | - ходьба стройовим |  |
|  | кроком в русі. |  |
| 5 | Різновиди ходьби. |  |
|  | - на носках. | руки на поясі |
|  | - на п’ятах. | тулуб рівний |
|  | - на зовнішньому боці | слідкуємо за поставою |
|  | стопи. |  |
|  | - перекатом з п’ятки на | руки на поясі |
|  | носок. |  |
|  | - спортивна ходьба. | активні рухи руками |
|  | - в напівприсяді. | спина рівна |
|  | - в повному присяді. | руки на коліна |
| 6 | Біг та його різновиди: |  |
|  | - звичайний. | в повільному темпі |
|  | - з закиданням гомілки. | на носках |
|  | - приставним кроком правим | руки на поясі |
|  | боком. |  |
|  | - приставним кроком лівим | руки на поясі |
|  | боком. |  |
|  | - з почерговим | руки до гори |
|  | вистрибуванням з правої та |  |
|  | лівої ноги вгору. |  |
|  | - спиною вперед. | дивитись через ліве плече |
|  | - з прискоренням | за сигналом |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Повільна ходьба  - вправа на відновлення дихання. | 1'  30м | В обхід баскетбольного  майданчика.  Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – видих. |
| 8  9 | Перешикування з однієї колони в чотири.  Комплекс ЗРВ на місті № 3 | 1'  8' | Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу. Синхронність виконання, правильне дихання. |
| **ІІ** | **Основна частина 40 хв.** |  |  |
| 10 | Повторити команди | 3' | Слідкувати за правильною |
|  | - на старт. | 30м. | поставою рук, ніг, під час старту |
|  | - увага . |  | та бігу по дистанції. |
|  | - марш. |  |  |
| 11 | Старт і стартовий розбіг на | 10' |  |
|  | спринтерські дистанції. |  | Стартове положення. |
|  | - старт |  |  |
|  | - стартовий розбіг | 15м | Прискорення. |
|  | - біг по дистанції. | 30м | Слідкувати за амплітудою рухів. |
| 12 | ЗФП |  | Ноги зігнуті в колінах руки за |
|  | - вправи для м’язів | 15р. х 3п. | голову. |
|  | черевного пресу. | 3р. х 3п. |  |
| 13 | Тестування « Історія | 10' | Пишемо самостійно. |
|  | Олімпійських ігор» |  |  |
| 14 | Гра « Футбол». | 20' |  |
|  |  |  | Слідкувати за правилами гри. |
| **ІІІ** | **Заключна частина 10 хв.** |  |  |
| 16 | Шикування.  Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на поновлення дихання.  Повідомлення підсумків заняття.  Домашнє завдання | 2' | В шеренгу по одному. |
| 17 | 3' | Слідкувати за диханням |
|  |  | Виділити найкращих, оцінити |
| 18 | 3' | Відпрацювати техніку низького |
|  |  | старту. |
| 19 | 2' | Віджимання лежачі на руках від |
|  |  | підлоги |