

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ УРОКІВ

ШКОЛА ПЕРЕСУВАННЯ (ЕЛЕМЕНТИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

План-конспект уроку № 1

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення комплексу загальноосвітніх вправ у розімкнутому строю.
2. Ознайомлення зі спеціальними вправами бігуна.
3. Розвиток витривалості під час бігу на 100 м у повільному темпі.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: засоби наочності, секундомір.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шикування в шеренгу, привітання	2 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів.
2. Повідомлення теоретичних відомостей: «Фізичні вправи — обов'язкова частина побуту стародавніх людей»	3 хв	Використовувати засоби наочності. В колоні по одному.
3. Ходьба на носках і п'ятах	1 хв	До 40 м.
4. Біг у повільному темпі	1 хв	Клас розподілити в 4 шеренги
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкнутому строю	8 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна: — дріботливий біг;	6 хв	Вправи виконують у двох шеренгах по черзі.

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
— біг з високим підніманням стегна; — біг стрибками		Вправи виконують у колоні по одному з дотриманням дистанції між учнями
2. Біг почергово з ходьбою по колу до 100 м	3 хв	
3. Рухливі ігри з бігом: «День і ніч», «Вовк у рову»	11 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі з різним положенням рук	1 хв	Учні рухаються в колоні по одному
2. Шиккування в шеренгу. Підведення підсумків уроку	3 хв	
3. Організований вихід із місця занять	1 хв	

План-конспект уроку № 2

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки виконання спеціальних вправ бігуна.
2. Вивчення техніки метання малого м'яча з місця.
3. Розвиток швидкості в рухливих іграх із бігом.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).**Інвентар:** засоби наочності, секундомір, малі м'ячі.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	2 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів. Використовувати засоби наочності.
2. Повідомлення теоретичних відомостей: «Правила безпеки під час занять елементами легкої атлетики»	3 хв	

Закінчення таблиці

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Ходьба на носках і п'ятах	1 хв	Вправи виконують у колоні по одному. Тримати безпечну дистанцію між учнями
4. Біг у повільному темпі до 40 м	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в розімкненому строю	8 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна: — дріботливий біг; — біг із високим підніманням стегна; — біг стрибками	6 хв	Аналізувати техніку виконання кожної вправи. Вправи виконують у шерензі. Акцент на траєкторію польоту м'яча
2. Спеціальні вправи метальника	2 хв	
3. Метання малого м'яча з місця	4 хв	
4. Рухливі ігри з бігом	6 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі	1 хв	Включити вправи на поглиблене дихання. Аналізувати та оцінити техніку виконання спеціальних вправ бігуна
2. Шикування в шеренгу. Підведення підсумків уроку	3 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

План-конспект уроку № 3

Дата _____

Завдання:

1. Вивчення техніки виконання ходьби «протиходом».
2. Повторення техніки метання малого м'яча з місця.
3. Ознайомлення з технікою і правилами виконання метання малого м'яча в горизонтальну ціль.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).**Інвентар:** секундомір, малі м'ячі, щит 1 x 2 м.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	2 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — визначити присутніх. Тримати дистанцію між учнями
2. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
3. Ходьба «протиходом»	1 хв	
4. Біг із зміною напрямку	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	8 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Спеціальні вправи бігуна	2 хв	Вправи виконують у двох шеренгах. Біг проводити в трійках. Учні виконують метання по черзі в двох шеренгах. Використовувати щит 1 × 2 м. Клас розподілити у дві колони. Пояснити основні правила проведення ігор
2. Біг 30 м із високого старту	3 хв	
3. Метання малого м'яча з місця з поворотом тулуба	5 хв	
4. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль із 8–10 м	5 хв	
5. Рухливі ігри з бігом: «Бездомний заєць», «Виклик номерів»	5 хв	
Заключна частина (5 хв)		
1. Вправи на місці для відновлення дихання	1 хв	Учні розташовуються в колі. Аналізувати техніку метання малого м'яча
2. Шиккування в шеренгу. Підведення підсумків уроку	3 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	

План-конспект уроку № 4

Дата _____

Завдання:

1. Повторення техніки бігу на 30 м із високого старту.
2. Вивчення техніки метання малого м'яча в щит із 8–10 м.
3. Розвиток швидкісних здібностей під час проведення рухливих ігор.

Місце проведення: шкільний стадіон (майданчик).

Інвентар: секундомір, малі м'ячі, щит для метання.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)		
1. Шиккування в шеренгу, привітання	1 хв	Перевірити стан спортивної форми і самопочуття учнів — опитування. Використовувати різноманітні засоби наочності. Тримати між учнями безпечну дистанцію
2. Повідомлення теоретичних відомостей: «Ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи»	3 хв	
3. Повідомлення завдань уроку	2 хв	
4. Шиккування в колону, ходьба «протиходом»	1 хв	
5. Загальнорозвивальні вправи на місці в колі	8 хв	
Основна частина (20 хв)		
1. Біг зі зміною напрямку руху	2 хв	Вправу виконують в колоні по одному, з дотриманням дистанції. Одночасно вправу виконують двоє учнів. Застосовують поточну форму організації учнів. Вправу виконують із відстані 6–8 м. Клас шикуються в дві колони
2. Біг 30 м з високого старту з визначенням результату	3 хв	
3. Метання м'яча в вертикальний щит з 8–10 м	5 хв	
4. Метання малого м'яча в горизонтальну ціль завширшки 2 м	5 хв	
5. Рухливі ігри з бігом	5 хв	
Заклучна частина (5 хв)		
1. Ходьба у повільному темпі	2 хв	Аналізувати та оцінити техніку бігу на 40 м з високого старту
2. Шиккування в шеренгу. Підведення підсумків уроку	2 хв	
3. Організований вихід із місця заняття	1 хв	