**План - конспект заняття № 1** Дата

Завдання:

Історія розвитку спорту в Україні.

Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Повторити спеціальні бігові вправи. Біг ЗО м.

Естафети.

**Місце проведення:** шкільний майданчик.

**Інвентар**: свисток, секундомір, прапорці, обручі, естафетні палички.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3міст заняття** | **Дозу­вання** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (18 хв)** | | |
| 1. Організаційний момент, при­вітання з групою, шикування в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів під час занять легкою атлетикою. Отримати зворотню інформацію. Фронтальний метод організації діяльнос­ті студентів |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Бесіда:   * «Історія розвитку спорту в Україні»; * «Правила техніки безпеки під час занять легкою атле­тикою» | З хв 2 хв |
| 4. Стройові вправи на місці | 3 хв |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. Загальнорозвивальні вправи на місці | 7 хв |  |
| **Основна частина (23 хв)** | | |
| 1.Спеціальні бігові вправи:  —біг, високо піднімаючи  стегна;  —біг, закидаючи гомілки  назад;  —біг стрибками;  —дріботливий біг;  —біг із прискоренням до 20 м | 7 хв | Пояснити, показати. Виправляти помилки Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Швидкість набиратипоступово, контролююючи техніку бігу. Змагальний метод організації діяльності студентів |
| 2. Біг 30 м (повторити виконан­ня низького старту та висо­кого) | 7 хв |
| 3. Естафети з бігом і стрибками | 9 хв |
| **Заключна частина (4 хв)** | | |
| **1.** Шикування в шеренгу. Впра­ви на увагу | 1 хв | Концентрація уваги |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |

**План-конспект заняття № 2 Дата**

Завдання:

Повторити спеціальні бігові вправи.

Повторити техніку виконання повторного бігу 4 х 80 м.

Повторити подолання смуги перешкод.

Легкоатлетичні естафети з бігом і стрибками.

Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, обручі, скакалки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст заняття** | **Дозу­вання** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (15 хв)** | | |
| 1.Організаційний момент, при­вітання з групою, шикуван­ня в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я. Слідкувати за поста­вою.  Фронтальний метод організації діяльності студентів. |
| 2.Повідомлення завдань заняття | 1 хв |  |
| 3.Стройові вправи на місці | 4 хв |
| 4.Загальнорозвивальні вправи на місці | 8 хв |
| **Основна частина (25 хв)** | | |
| 1. Спеціальні бігові вправи:   —біг, високо піднімаючи  стегна;  —біг, закидаючи гомілки  назад;  —біг стрибками;  —дріботливий біг;  —біг із прискоренням | 5 хв | Пояснити значення спеціальних бігових вправ.  Пояснити, показати, виправляти помилки. Звернути увагу на по­ступовий перехід із бі­гу зі старту на біг по дистанції. Виконувати вправу зі страховкою, дотри­муватися правил тех­ніки безпеки. Змагальний метод ор­ганізації діяльності студентів. |
| 1. Повторний біг 4 х 80:   —біг із прискоренням  на відрізках 40—60 м;  —біг зі зміною темпу бігу;  —біг із низького старту з пе­реходом на біг за інерцією | 6 хв |
| 3. 3. Подолання смуги перешкод (пройти смугу перешкод кро­ком) | 8 хв |
| 4. Легкоатлетичні естафети з бігом і стрибками | 6 хв |
| **Заключна частина (5 хв)** | | |
| 1. Шикування в шеренгу. Вправи на відновлення ди­хання | 2 хв | Слідкувати за дихан­ням. |
| **Зміст заняття** | **Дозу­вання** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв | Оцінити спеціальні бі­гові вправи |
| **3.** Пояснення домашнього завдання | 1 хв |

**План-конспект узаняття № 3 Дата**

Завдання:

Повторити спеціальні бігові вправи.

Біг 100 м.

Повторити техніку подолання смуги перешкод.

Естафети.

Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, скакалки, смуга перешкод.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст заняття** | **Дозу­вання** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (16 хв)** | | |
| 1. Організаційний момент, при­вітання з групою, шикуван­ня в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я — ви­мірювання пульсу. Фронтальний метод організації діяльності студентів. |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Стройові вправи на місці | 3 хв |
| 4. Загальнорозвивальні вправи на місці | 10 хв |
| **Основна частина** (24 **хв)** | | |
| 1.Спеціальні бігові вправи:  —виконання низького стар­ту, високого старту;  —вибігання зі старту;  —стартовий розбіг;  —біг по дистанції;  —фінішування | 6 хв | Пояснити, показати. Швидкість набирати поступово, контролю­ючи техніку бігу. |
| 2. Біг 100 м | 5 хв | Виправляти помилки. Надати дві спроби. Пробігати фінішну лі­нію на максимальній швидкості. Виконувати вправу зі страховкою, дотри­муватися правил тех­ніки безпеки. Ігровий метод органі­зації діяльності учнів |
| 3. Подолання смуги перешкод | 8 хв |
| 4. Рухливі ігри та естафети | 5 хв |
| Заключна частина (5 хв) | | |
| 1. Шикування в шеренгу. Впра­ви на відновлення дихання  2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв | У повільному темпі. Оцінити біг 100 м |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |

**План-конспект заняття № 4 Дата**

Завдання:

Повторити спеціальні бігові вправи.

Повторити повторний біг 4 х 80.

Подолати смугу перешкод.

Рухливі ігри та естафети.

Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, скакалки, смуга пере­шкод.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняття | Дозу­вання | Організаційно - методичні вказівки |
| Підготовча частина (15 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, при­вітання з групою, шикування в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я. Фронтальний метод організації діяльності студентів. |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| Стройові вправи в русі | 4 хв |
| 4. Загальнорозвивальні вправи в русі | 8 хв |
| Основна частина (25 хв) | | |
| 1.Спеціальні бігові вправи:  —виконання низького стар­ту, високого старту;  —вибігання зі старту;  —стартовий розбіг;  —біг по дистанції;  —фінішування | 5 хв | Пояснити, показати, Виправляти помилки повторним пояснен­ням.  Фронтально-потоковий метод організації ді­яльності студентів. Дотримуватися правил техніки безпеки. Змагальний метод ор­ганізації діяльності студентів. |
| 2. Повторний біг 4 х 80:  —біг із прискоренням на від­різках 30—60 м;  —біг зі зміною темпу бігу;  —біг із низького старту з пе­реходом на біг за інерцією. | 7 хв |
| 3. Подолання смуги перешкод | 8 хв |
| 4. Рухливі ігри та естафети | 5 хв |
| Заключна частина (5 хв) | | |
| 1. Шикування в шеренгу. Впра­ви на відновлення дихання | 2 хв | У повільному темпі. Оцінити повторний біг 4 х 80 |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |

**План конспект заняття № 5**

Завдання:

Закріпити спеціальні бігові вправи.

«Човниковий» біг 4x9.

Повторити біг 3 х 150 м.

Естафети.

Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, кубики, смуга перешкод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Зміст заняття** | | **Дозу­вання** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (15 хв)** | | | |
| 1.Організаційний момент, привітання з групою, шикування в шеренгу, рапорт | |  | Перевірити стан спортивної форми студентіві стан здоров'я —ви­мірювання пульсу. Досягти єдності виконання і чіткості. Слідкувати за чіткістю та правильністю виконання вправ, команд. |
| 2. Повідомлення завдань заняття | |  |
| 3.Стройові вправи в русі | |  |
| 4.Зальнорозвивальні вправи в русі | |  |
| **Основна частина (25 хв)** | | | |
| 1. Спеціальні бігові вправи:  —біг, високо піднімаючи стегна;  —біг, закидаючи гомілки назад;  — дріботливий біг; -біг стрибками | **5 хв** | | Виправляти помилки  Фронтально-потоковий  метод організації, діяльності студентів. Виконувати в парахНадати дві спроби .Слідкувати за технікою бігу та диханням Змагальний метод організації діяльності студентів. |
| 1. «Човниковий» біг 4x9 | **5 хв** | |
| 1. Повторний біг 3 х 150 м | **7 хв** | |
| 4. Естафети | **8 хв** | |
| Зміст заняття | Дозу­вання | | Організаційно- методичні вказівки |
| Заключна частина (5 хв) | | | |
| 1.Шикування в шеренгу | 2 хв | | Перевірити стан студентів після естафет.  Оцінити «човниковий» біг 4x9 біг 4 х 9  І після естафет |
| 2.Підбиття підсумків заняття | 1. хв | |
| 3.Пояснення домашнього завдання | 1 хв | |

**План-конспект заняття № 6** Дата\_

Завдання:

Повторити спеціальні стрибкові вправи. Повторити стрибок у довжину з місця. Рівномірний біг 400 м. Рухливі ігри та естафети.

Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, обручі, прапорці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняття | Дозу­вання | Організаційно - методичні вказівки |
| Підготовча частина (15 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, привітання з групою, шику­вання в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я, визна­чити відсутніх. Фронтальний метод організації діяльності студентів |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Стройові вправи в русі | 4 хв |
| 4. Загальнорозвивальні вправи в русі | 8 хв |
| **Зміст заняття** | **Дозу­вання** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| **Основна частина (25 хв)** | | |
| 1. Спеціальні стрибкові впра­ви:  —стрибок вгору **з** місця  з двох ніг;  —стрибки на одній нозі  на відстань;  —стрибки у довжину з міс­ця;  —багатоскоки на одній нозі | 6 хв | Виправляти помилки. Активно відштовхува­тися обома ногами. Фронтально-потоковий метод організації ді­яльності студентів. Виправляти помилки. Слідкувати за дихан­ням.  Ігровий метод органі­зації діяльності студентів. |
| 2. Стрибок у довжину з місця | 6 хв |
| 3. Рівномірний біг 400 м | 4 хв |
| 4. Рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками | 9 хв |
| **Заключна частина (5 хв)** | | |
| **1.** Шикування в шеренгу. Вправи на відновлення ди­хання | 2 хв | У повільному темпі. Оцінити стрибкові вправи |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |

**План-конспект заняття № 7** Дата

Завдання:

Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Повторити спеціальні стрибкові вправи. Повторити стрибок у довжину з місця. Рівномірний біг до 600 м. Рухливі ігри та естафети. Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: свисток, секундомір, м'ячі, обручі, прапорці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст заняття** | **Дозу­вання** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (13 хв)** | | |
| 1. Організаційний момент, при­вітання з групою, шикуван­ня в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я, зовнішній вигляд. Фронтальний метод |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Організовуючі вправи на місці | 3 хв | організації діяльності студентів |
| **4**. Загальнорозвивальні вправи в русі | 7 хв |  |
| **Основна частина (27 хв)** | | |
| 1 .Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою | 2 хв | Отримати зворотню ін­формацію.  Виправляти помилки. Надати дві спроби. Слідкувати за дихан­ням.  Ігровий метод органі­зації діяльності студентів. |
| 1. Спеціальні стрибкові вправи:   —стрибок вгору з місця  з двох ніг;  —стрибки на одній нозі  на відстань;  —багатоскоки на одній нозі | 6 хв |
| 3. Стрибок у довжину з місця | 8 хв |  |
| 4. Рівномірний біг 1500 м | 6 хв |
| 5. Рухливі ігри та естафети | 5 хв |
| **Заключна частина (5 хв)** | | |
| 1. Шикування в шеренгу | 2 хв | Оцінити стрибки у довжину 3 місця |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |  |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |  |

**План-конспект заняття № 8**

Завдання:

Повторити спеціальні стрибкові вправи.

Повторити стрибок у довжину з розбігу.

Повторити естафетний біг 4 х 100 м.

Рухливі ігри з бігом і стрибками. Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: свисток, секундомір, рулетка, набивні м'ячі, пра порці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст заняття** | **Дозу­вання** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| **Підготовча частина (14 хв)** | | |
| 1. Організаційний момент, при­вітання з групою, шикуван­ня в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Слідкувати за чіткістю виконання |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Організовуючі вправи на міс­ці | 3 хв |
| 4. Загальнорозвивальні вправи в парах | 8 хв |
| **Основна частина (26 хв)** | | |
| 1. Спеціальні стрибкові вправи:   —стрибки вгору 3 місця  з двох ніг;  —стрибки на одній нозі  на відстань;  —багатоскоки на одній нозі | 5 хв | Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Пояснити, показати. Виправляти помилки повторним пояснен­ням, показом. Дотримуватися правил змагань із естафетного бігу, враховуючи зону передачі.  Ігровий метод органі­зації діяльності студентів. |
| 1. Стрибок у довжину з розбігу способом «пригнувшись»:   —стрибки «в кроці.» з 2, 3,  4, 5, 6, 8 кроків;  —стрибок у довжину з 6—8 кроків розбігу з відштов­хуванням; | 8 хв |
| —стрибок «у кроці» з 2—3 бігових кроків та призем­ленням на махову ногу, в положенні «випад»;  —стрибок «у кроці» з 2—3 бігових кроків та призем­ленням на махову ногу, в положенні «випад» |  |
| 1. Естафетний біг 4 х 100 м:   —техніка передачі та при­йому естафетної палички без попередніх рухів рука­ми;  — пробігання по дистанції із максимальною швид­кістю | 7 хв |
| 4. Рухливі ігри з бігом і стриб­ками | 6 хв |
| **Заключна частина (5 хв)** | | |
| 1. Шикування в шеренгу. Вправи на відновлення ди­хання | 2 хв | Оцінити спеціальні стрибкові вправи |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |  |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |  |

**План-конспект заняття № 9** Дата

Завдання:

Повторити спеціальні стрибкові вправи.

Повторити стрибок у довжину з розбігу.

Повторити естафетний біг 4 х 100 м.

Рухливі ігри з бігом і стрибками.

Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: свисток, секундомір, рулетка, набивні м'ячі, прапорці.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Зміст заняття** | **Дозування** | **Організаційно - методичні вказівки** | |
| **Підготовча частина (14 хв)** | | | |
| 1. Організаційний момент, привітання з групою, шику­вання в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Слідкувати за чіткістю виконання | |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Організовуючі вправи на місці | З хв |
| 4. Загальнорозвивальні вправи в парах | 8 хв |
| **Основна частина (26 хв)** | | | |
| 1. Спеціальні стрибкові впра­ви:  —стрибки вгору з місця  з двох ніг;  —стрибки на одній нозі  на відстань;  —багатоскоки на одній нозі | **5 хв** | | Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Пояснити, показати. Виправляти помилки повторним пояснен­ням, показом. Дотримуватися правил змагань із естафетного бігу, враховуючи зону передачі.  Ігровий метод органі­зації діяльності студентів. |
| 2.Стрибок у довжину з розбігу способом «пригнувшись»:  —стрибки «в кроці» з 2, З,  4, 5, 6, 8 кроків;  —стрибок у довжину з 6—8 кроків розбігу з відштов­хуванням;  —стрибок «у кроці» з 2—З бігових кроків та призем­ленням на махову ногу, в положенні «випад» | **8хв** | |
| 3. Естафетний біг 4 х 100 м:  —техніка передачі та при­йому естафетної палички без попередніх рухів ру­ками;  —п—пробігання по дистанції із максимальною швид­кістю | 7 хв | |  | |
| 4. Рухливі ігри з бігом і стриб­ками | 6 хв | |  | |
| Заключна частина (5 хв) | | | | |
| 1. Шикування в шеренгу. Вправи на відновлення ди­хання | 2 хв | | Оцінити спеціальні стрибкові вправи | |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв | |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв | |

**План-конспект заняття № 10** Дата

Завдання:

Повторити спеціальні стрибкові вправи. Повторити стрибок у висоту способом «переступання». Рівномірний біг до 1000 м. Рухливі ігри та естафети.

Місце проведення: шкільний майданчик.

Інвентар: свисток, секундомір, гранати, м'ячі, обручі, пра­порці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняття | Дозування | **Організаційно- методичні вказівки** |
| Підготовча частина (14 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, при­вітання з групою, шикуван­ня в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спортивної форми студентів з стан здоров'я — **ви­**мірювання пульсу, Фронтальний метод організації діяльності  Дотримуватися техніки безпеки |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Організовуючі вправи на міс­ці та в русі | 3 хв |
| 4. Загальнорозвивальні вправи в парах | 8 хв |
| **Основна частина (26 хв)** | | |
| 1. Спеціальні стрибкові вправи: —стрибки вгору з місця  з двох ніг;  —стрибки на одній нозі  на відстань;  —багатоскоки на одній нозі | 5 хв | Виправляти помилки. Фронтальний метод організації діяльності студентів  Пояснити,показати.  **Слідкувати** за темпом і ритмом бігу.  Ігровий метод органі­зації діяльності студентів |
| 1. Стрибок у довжину з розбігу способом «переступання»:   —відштовхування у стрибку способом «переступання»;  —розбіг із 3—4 кроків із від­штовхуванням ;  —подолання планки й при­землення;  —відштовхування з розбігом | 8 хв |
| 3. Рівномірний біг до 1000 м (без урахування часу) | 7 хв |
| 4. Рухливі ігри та естафети | 6 хв |
| **Заключна частина (5 хв)** | | |
| 1. Шикування в шеренгу. Вправи на відновлення ди­хання | 2 хв | У повільному темпі.  Оцінити загальнорозвивальні вправи в парах. |
| 1. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |  |
| 1. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |  |

**План-конспект заняття № 11**

**Завдання:**

Повторити спеціальні стрибкові вправи.

Повторити стрибок у висоту способом «переступання».

Рівномірний біг до 1500 м.

Рухливі ігри та естафети.

**Місце проведення:** шкільний майданчик.

**Інвентар:** свисток, секундомір, гранати, м'ячі, обручі, пра­порці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняття | Дозування | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча частина (14 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, при- иітання з групою, шикуван­ня в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я — ви­мірювання пульсу. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Дотримуватися техні­ки безпеки |
| 1. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 1. Організовуючі вправи на міс­ці та в русі | З хв |
| 1. Загальнорозвивальні вправи в парах | 8 хв |
| Основна частина (26 хв) | | |
| 1. (Спеціальні стрибкові вправи: Г "-стрибки вгору з місця .і двох ніг; - стрибки на одній нозі на відстань; багатоскоки на одній нозі | 5 хв | Виправляти помилки. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Пояснити, показати. |
| 2. Стрибок у довжину з розбігу способом «переступання»: —відштовхування у стрибку способом «переступання»; —розбіг із 3—4 кроків із від­штовхуванням; —подолання планки й при­землення; —відштовхування з розбігом | 8 хв | Слідкувати за темпом і ритмом бігу. Ігровий метод органі­зації діяльності студентів. |
| 3. Рівномірний біг до 1500 м (без урахування часу) | 7 хв |
| 4. Рухливі ігри та естафети | 6 хв |
| Заключна частина Ґ5 хв) | | |
| 1. Шикування в шеренгу. Впра­ви на відновлення дихання | 2 хв | У повільному темпі. Оцінити загальнороз- , вивальні вправи в па­рах |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |

**План-конспект заняття № 12** Дата

**Завдання:**

Повторити спеціальні вправи для метання.

Повторити метання тенісного м'яча з 15 м у ціль.

Рівномірний біг до 2000 м. Рухливі ігри.

**Місце проведення:** шкільний майданчик.

**Інвентар:** свисток, секундомір, прапорці, м'ячі, обручі, ска­калки, мішень.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняття | Дозу­вання | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча частина (15 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, при- вітання з групою, шикування в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я. Фронтальний метод організації діяльності студентів. |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Організовуючі вправи в русі | 3 хв |
| 4. Загальнорозвивальні вправи біля опори | 9 хв |
| Основна частина (25 хв) | | |
| 1. Спеціальні вправи для  метання:   * імітація виконання фінального зусилля за допо­могою партнера; метання каштанів, камін­ня з місця, стоячи облич­чям у напрямку кидка; * імітація схресного кроку | 6 хв | Пояснити, показати. Виправляти помилки. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Слідкувати за дихан­ням.  Ігровий метод органі­зації діяльності студентів. |
| 2. Метання тенісного м'яча з 15 м у ціль | 6 хв |
| 3. Рівномірний біг до 2000 м (без урахування часу) | 9 хв |
| 4. Рухливі ігри | 4 хв |
| Заключна частина (5 хв) | | |
| 1. Шикування в шеренгу. Впра­ви на увагу | 2 хв | Концентрація уваги. Оцінити вправи біля опори |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |

**План-конспект заняття № 13 Дата**

**Завдання:**

Повторити спеціальні вправи для метання. Ознайомити з технікою штовхання ядра. Підтягування у висі. Нахил тулуба. Рухливі ігри. **Місце проведення:** шкільний майданчик.

**Інвентар:** свисток, секундомір, прапорці, м'ячі, місця **для** метання, ядра, перекладина, лінійка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняття | Дозу­вання | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча частина (15 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, привітання з групою, шику­вання в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я. Фронтальний метод організації діяльності студентів. |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Організовуючі вправи в русі | 3 хв |  |
| 4. Загальнорозвивальні вправи біля опори | 9 хв |  |
| Основна частина (25 хв) | | |
| 1. Спеціальні вправи для ме­тання:  —імітація виконання фінального зусилля за допо­могою партнера; —метання каштанів, камін­ня з місця, стоячи облич­чям у напрямку кидка; — імітація схресного кроку | 5 хв | Виправляти помилки. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Пояснити, показати. Слідкувати за дихан­ням.  Ігровий метод організації діяльності студентів. |
| 1. Техніка штовхання ядра: — виштовхування ядра впе­ред — угору тільки за ра­хунок випрямлення руки, стоячи обличчям у на­прямку штовхання | 8 хв |
| 3. Підтягування у висі | 4 хв |
| 4. Нахил тулуба (надати дві спроби) | 3 хв |
| 5. Рухливі ігри | 5 хв |
| Заключна частина (5 хв) | | |
| 1. Шикування в шеренгу | 2 хв | Оцінити підтягування у висі і нахил тулуба |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |
| 3. Пояснення домашнього за­вдання | 1 хв |

**План-конспект заняття № 14 Дата**

**Завдання:**

Повторити спеціальні вправи для метання. Ознайомити з технікою штовхання ядра. Підтягування у висі. Нахил тулуба. Рухливі ігри. **Місце проведення:** шкільний майданчик.

**Інвентар:** свисток, секундомір, прапорці, м'ячі, місця для метання, ядра, перекладина, лінійка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняття | Дозу­вання | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча частина (15 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, привітання з групою, шику­вання в шеренгу, рапорт | 2 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я. Фронтальний метод організації діяльності студентів. |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Організовуючі вправи в русі | 3 хв |
| 4. Загальнорозвивальні вправи біля опори | 9 хв |
| Основна частина (25 хв) | | |
| 1. Спеціальні вправи для ме­тання:   * імітація виконання фі­нального зусилля за допо­могою партнера; метання каштанів, камін­ня з місця, стоячи облич­чям у напрямку кидка; * імітація схресного кроку | 5 хв | Виправляти помилки. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Пояснити, показати. Слідкувати за дихан­ням.  Ігровий метод організа­ції діяльності студентів. |
| 2. Техніка штовхання ядра: — виштовхування ядра впе­ред — угору тільки за ра­хунок випрямлення руки, стоячи обличчям у на­прямку штовхання | 8 хв |
| 3. Підтягування у висі | 4 хв |
| 4. Нахил тулуба (надати дві спроби) | 3 хв |
| 5. Рухливі ігри | 5 хв |
| Заключна частина (5 хв) | | |
| 1. Шикування в шеренгу | 2 хв | Оцінити діяльність студентів під час занять легкою атлетикою |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |

**Футбол**

**План-конспект заняття № 15 Дата**

**Завдання:**

Історія українського футболу.

Повторити різновиди пересування в поєднанні з технікою воло­діння м'ячем.

Повторити жонглювання м'ячем. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** м'ячі, ворота, свисток, секундомір, прапорці, об- ручі.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняяття | Дозу­вання | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча частина (15 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, привітання з групою, шику­вання в шеренгу, рапорт | 1 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я під час занять футболом. Отримати зворотню ін­формацію. Фронтальний метод організації діяльності студентів |
| 2. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Теоретичні відомості: — «Історія українського фут­болу» | 2 хв |
| 4. Загальнорозвивальні вправи в парах | 5 хв |
| 5. Вправи для розвитку си­ли загальної і окремих м'язових груп | 6 хв |
| Основна частина (25 хв) | | |
| 1. Різновиди пересування в по­єднанні з технікою володін­ня м'ячем:  —ведення м'яча по прямій на 10, 20 30 м; —ведення м'яча по колу; —ведення м'яча «вісімкою»; —ведення м'яча, різка зу­пинка і ривок на відстань 5—б м | 8хв | Повторити 3—4 рази Виправляти помилки Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Пояснити, показати. Індивідуальний мето організації діяльності студентів. Ігровий метод організації діяльності студентів. |
| 2. Жонглювання м'ячем: —правою і лівою ногою; —стегном, головою; — без повторення; —однією ногою або части­ною тулуба | 8 хв |
| 3. Рухливі ігри та естафети | 9хв |
| Заключна частина (5 хв) | | |
| 1. Шикування в шеренгу. Вправи на відновлення ди­хання | 2 хв | У повільному темпі. Оцінити загальнор:: вивальні вправи в н рах |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |

**План-конспект заняття № 16**

**Завдання:**

Повторити різновиди пересування в поєднанні з технікою воло діння м'ячем.

Повторити жонглювання з м'ячем. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** м'ячі, ворота, свисток, секундомір, обручі, фішки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняття | Дозу­вання | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча частина (17 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, привітання з групою, шикування в шеренгу, рапорт | 1 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Слідкувати за техні­кою безпеки. Слідкувати за дихан­ням |
| 1. Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 1. Загальнорозвивальні вправи її парах | 5 хв |
| 1. Вправи з різним наванта­женням (гантелі, штанга іощо) | 5 хв |
| 1. Інтервально-повторний біг від 30 до 100 м | 5 хв |
| Основна частина (23 хв) | | |
| 1.Різновиди пересування в поєднанні з технікою володіння м'ячем:  - ведення м'яча по прямій іщ 10, 20, ЗО м;  - ведення м'яча по колу;  - ведення м'яча «вісімкою»;  - ведення м'яча із зупин­кою та з подальшим прискоренням | 6 хв | Повторити 3—4 рази. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Виправляти помилки. Ігровий метод органі­зації діяльності студентів. |
| 1. Жонглювання м'ячем:   — правою і лівою ногою;  —стегном, головою;  —без повторення;  —однією ногою або части­ною тулуба | 8 хв |
| 4. Рухливі ігри та естафети з м'ячем | 9 хв |
| Заключна частина (5 хв) | | |
| 1. Шикування в шеренгу | 2 хв | Перевірити пульс піс­ля рухливих ігор. Оцінити вправи з на­вантаженням |
| 2. Підбиття підсумків заняття | 2 хв |
| 3. Пояснення домашнього завдання | 1 хв |  |

**План-конспект заняття № 17 Дата**

**Завдання:**

Повторити акробатичні вправи. Повторити подолання смуги перешкод.

Повторити передачі м'яча в парах, в трійках на місці та в русі. . Повторити жонглювання м'ячем.

Ознайомити з індивідуальними тактичними діями з м'ячем у на­паді.

Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** м'ячі, ворота, свисток, секундомір, прапорці, схеми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст заняття | Дозу­вання | Організаційно- методичні вказівки |
| Підготовча частина (14 хв) | | |
| 1. Організаційний момент, привітання з групою, шику­вання в шеренгу, рапорт | 1 хв | Перевірити стан спор­тивної форми студентів і стан здоров'я. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Використовувати стра­ховку |
| 2***.*** Повідомлення завдань заняття | 1 хв |
| 3. Загальнорозвивальні вправи в русі | 4 хв |
| 1. Акробатичні вправи:   —перекиди вперед і назад з упору сидячи;  —серії перекидів: один впе­ред, один назад;  — перекиди вперед і назад із м'ячем у руках | 4 хв |
| 5. Подолання смуги перешкод | 4 хв |
| Основна частина (26 хв) | | |
| 1. Передачі м'яча в парах, трійках на місці та в русі:   —внутрішнім боком стопи;  — внутрішньою частиною  підйому;  —середньою частиною під­йому;  —зовнішньою частиною підйому | 6 хв | Пояснити, показати. Виправляти помилки. Фронтальний метод організації діяльності студентів.  Індивідуальний метод організації діяльності студентів. Розглянути на схемі. Змагальний метод ор­ганізації діяльності студентів. |
| 2. Жонглювання м'ячем: —правою і лівою ногою; —стегном, головою; —головою без повторення, однією ногою або части­ною тулуба | 7 хв |