

Автор – упорядник: Гарбуз Олександр Анатолійович

ФОТО	ПІБ ПОВНІСТЮ	МІСЦЕ РОБОТИ (РАЙОН, МІСТО, ЗНЗ!), ПОСАДА	ТЕЛЕФОН / E-MAIL	СТАЖ	КАТЕГОРІЯ
	Гарбуз Олександр Анатолійович	Токмацький район м. Молочанськ Комунальний заклад «Молочанська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат» Запорізької обласної ради, вчитель фізичної культури	07315985 97 aharbuz24 @gmail.c om	12 років	I категорія

Девіз: «РОЗВИВАЄМОСЬ ГРАЮЧИСЬ!»

План-конспект уроку «Дитяча легка атлетика»

Педагогічні завдання:

ЗА НАВЧАЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ ²	ЗА ПРОГРАМОЮ ДЛІА ³
Розвивати спритність, швидкість, увагу, вдосконалювати навички стрибків, бігу, метання.	Розвивати здоров'я дітей за рахунок адаптованої та конструктивної діяльності, різнобічно впливаючи на їхні кондиційні здібності, удосконалювати усі рухові функції.
Виховувати комунікаційні навички, вміння працювати в команді.	Сприяти розвитку здатності дитини жити у суспільстві, виховувати злагодженість дій і поведінки в команді, забезпечити навчання дітей нормам поведінки в суспільстві.

Інвентар та обладнання, кількість:

- степи - 8 шт.;
- скакалки - 2 шт.;
- драбинка - 2 шт.;
- квадрат - 2 шт.;
- фішки - 16 шт.;
- бар'єри – 6 шт.;
- гімнастична лавка – 1 шт.;
- набивний м'яч – 2 шт.;
- «вортекс» - 2 шт.;
- повітряні кульки – 2 шт.;

1

2

3

- мультимедійне обладнання із музичним супроводженням.

Клас учнів: 3

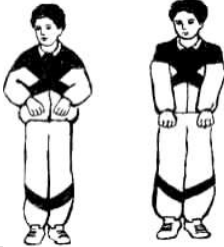
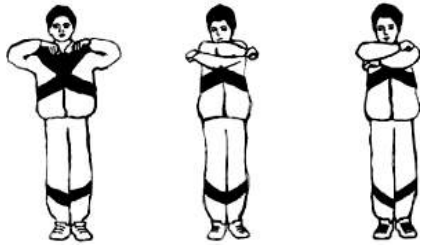
№№	ЧАС	НАЗВА ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКОНАННЯ РУХОВОГО ЗАВДАННЯ ⁴			ЧСС, уд. / хв.
I.	Вступна / адаптаційна частина				
1.1. О бирає мо, знайо мимо ся, поєдн уємо ся	3 хв.	I. НПП. Оргмомент. Учні стоять по групах. Ознайомлення з темою уроку.	Перевірка ЧСС	88-104	
		Виконання дихальних вправ. (Додаток 1. Дихальні вправи на початку уроку).	Кожна дихальна вправа виконується по 8 вдихів, після кожної вправи треба зробити 5-8 повільних вдихів, слідкувати за осанкою.		
II.	Підготовча / пошукова частина				
2. Роз минає мося	5 хв.	Розминка – «Легкоатлетичний флеш-моб» (Додаток 2.)	Розминка із використанням степів.	104-112	
III.	Основна / тренувальна частина				
3.1. У доско налює мося	32 хв.	Група «1»	Група «2»	Група «2» виконує швидкою ходою	112-150
		Станція – 1 «Драбина» (Додаток3.)	Станція 2. «Слалом» (Додаток4.)		
		Станція 3. «Квадрат» (Додаток5.)	Станція 4. «Скалка» (Додаток6.)	Виконуючи «Квадрат» не наступати на лінії, стрибати через нуль. Виконуючи стрибки на скакалці, дозволяється крокування через скакалку, не дозволяється чіплятися ногами за скакалку. Перевірка ЧСС	
		Станція 5. «Вортекс» (Додаток7.)	Станція 6. «Метання	Перед метанням набивного м'яча	

			набивного м'яча» (Додаток8.)	обов'язково торкнутися підлоги м'ячем.	
		Гра «Волейбол із повітряними кульками». На середині майданчика потрібно натягнути мотузок. Використовують дві повітряні кульки. У кожну з них наливають по кілька крапель води. По обидва боки від мотузка розташовуються команди (по 3 – 5 учнів). За сигналом учителя (свисток) гравці відбивають кульку як у волейболі, намагаючись перегнати її на бік суперника, не даючи впасти на підлогу. Перемагає команда, яка отримала меншу кількість штрафних балів.		Розпочинати й завершувати гру за сигналом учителя. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.	120-128
IV.	Заклучна / корекційно-реабілітаційна частина				
4.1. В ідновлюємося	2 хв.	Вправи для відновлення дихання			104-112
4.2. Аналізуємо, повторюємо, порівнюємо	3 хв.	Підведення підсумків уроку Перевірка ЧСС		Зупинитися на основних моментах уроку. Відмітити учнів які працювали відмінно, і звернути увагу на помилки які були протягом уроку.	88-104
		Організований перехід до класу			

Перелік використаних джерел⁵

- 1) Навчальна програма
- 2) Посібник ДЛА

Додаток 1. Дихальні вправи на початку уроку.

Вправа	Описання
	Учні сидять на гімнастичній лаві або стоять. В.П.- руки зігнуті в ліктях на рівні талії, пальці зажаті в кулаки. Вдих через ніс - руки різко рухаються вниз, видих через напіввідкритого рота. Кожна вправа виконується по 8 вдихів, після кожної вправи треба зробити 5-8 повільних вдихів.
	В.П.- руки зігнуті в ліктях на рівні плечей. Руки пальцями уперед одночасно рухаються за різнойменні плечі, до лопаток. Лікті - схресно на рівні підборіддя. Саме в цей момент слід виконати гучний вдих через ніздрі. У момент, коли руки повертаються у в.п. слід виконати непомітний видих через напіввідкритого рота. Кожна вправа виконується по 8 вдихів, після кожної вправи треба зробити 5-8 повільних вдихів.

Додаток 2.Розминка «Легкоатлетичний флеш-моб»

Аеробні вправи	Бейсік-степ. Робимо крок правою ногою на степ, приставляємо до неї ліву, потім спускаємося зі ступу спочатку правою, потім лівою ногою. Наступний цикл з лівої ноги. Шаг-коліно. Робимо крок правою ногою на степ, ліву згинаючи у коліні, підтягуємо до живота. Тулуб нахиляємо трохи вперед, нога повинна бути направлена прямо, коліно не вивертати.Наступний цикл з лівої ноги. Шаг-кьол Робимо крок правою ногою на степ, ліву згинаємо в коліні, п'ятку підтягуємо до ягодиці. Рухи енергійні, без пауз. Наступний цикл з лівої ноги. Бейсик-овер Робимо крок правою ногою на степ, приставляємо до неї ліву, після чого спускаємось зі ступу з другої сторони, повертаємось лицем до платформи.Наступний цикл з лівої ноги.
Стрибкові вправи	- Поставити праву ногу на степ. Почергова зміна ніг зі стрибком. - Настрибування на степ обома ногами і зістрибування з нього. Група «2» виконує стрибки намісці.
Біг	

	- Група «1» виконує біг навколо стегу вправо, вліво. - Група «2» виконує біг на місці.
--	---

Картки «Дитячої легкої атлетики IAAF»

Додаток 3. Станція 1. «Драбина»	Пробігти драбину з високим підніманням стегна або іншою обраною легкоатлетичною біговою вправою, замовленою Лідером, не торкаючись щаблин.
Додаток 4. Станція 2. «Слалом»	Пробігти «змійкою» між фішками, подолати бар'єри, пройти по гімнастичній лаві.
Додаток 5. Станція 3. «Квадрат»	Стрибки по квадратах через нуль 0-1-0-2-0-3-0-4 два рази. Не наступати на лінії, дозволяється крокування по квадратах, за умов, що завжди в кожному квадраті опиняється дві ноги.
Додаток 6. Станція 4. «Скакалка»	Стрибки на скакалці за орієнтирами 1,2,3,4. Учасник виконує 4 серії стрибків по 5 разів, обертаючись до відповідної цифри. Дозволяється крокування через скакалку, не дозволяється чіплятися ногами за скакалку.
Додаток 7. Станція 5. «Вортекс»	Метання дитячого спису на точність через вертикальну ціль в горизонтальну стоячи обличчям за напрямком метання.
Додаток 8. Станція 6. «Метання набивного м'яча»	Стоячи спиною за напрямком метання, тримати м'яча обома руками внизу, нахилитися вниз торкнутися підлоги і кинути набивного м'яча через вертикальну перешкоду в горизонтальну ціль.

Посилання на відео <https://www.youtube.com/watch?v=GPBIH0W45Hw&feature=youtu.be>