План-конспект уроку з легкої атлетики з використанням колового тренування по системі « Табата»

Тема уроку: Легка атлетика.

Місце проведення : Спортивна зала .

Інвентар:М’яч для американського футболу,гімнастична палица,гімнастична резика,гімнастичний мат,скакалка.

Завдання: 1.Ознайомити учнів з правилами безпеки та технікою безпеки під час виконання фізичних вправ

2.Ознайомити та вчити комплексу ЗРВ по системі «Табата»

3.Сприяти розвитку спритності, швидкості,колективізму за допомогою гри «Фрзбол».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини уроку | Зміст уроку | Дозування | ОМВ |
| Підготовча  |  | 10’ |  |
|  | 1.Шикування учнів\*Організаційний момент 2.Вімірювання ЧСС3.Ходьба та її різновиди:\*на носках, на п’ятах\* на зовнішній , внутнрішній стороні стопи\*в напівприсяді\*в повному присяді  4.Біг та його різновиди:\*з високим підніманням стегна \*з захлистом гомілки\* приставними кроками правим , лівим боком \*прискорення по діагоналі 5.Вимірювання ЧСС | 1’30 ‘’2’20-30м20-30м20-30м20-30м5’20-30м20-30м20-30м30” | СВ.Повороти на місці Привітання, повідомлення завдань уроку, техніки безпеки, звернути увагу на зовнішній вигляд учнів 90-120 уд/хв. Руки на поясСпина рівна Руки за головуРуки на коліна Спина рівнаДолоні лежать на стегнах  Руки на пояс 3 прискорення90-120 уд/хв. Звернути увагу на дітей з підвищенним пульсом |
| Основна |  | 25’ |  |
|  | 1.Шикування в 2.Комплекс ЗРВ \*Віджимання\*З високим підніманням стегна за допомогою резинки \*Прес Сіт-ап\* Вибрасування рук за допомогою гімнастичної палиці \*стрибки зі скакалкою\*Фронтальні присідання з резинкою \* « Альпініст»2.Рухлива гра « Фрізбол» | 20”16’9’ | колону по 3-риКолова робота по станціям по системі « Табата» Виповнюється вправа на протязі 20 секунд під музичній супровід , перерва між станціями 10 секунд .2 команди по 5 чоловік  |
| Заключна | 1.Вправи для відновлення дихання2.Шикування учнів3.Повідомлення Д/З4.Вимірювання ЧСС | 5’2’1’1’1’10” | Визначення кращих учнів на уроці 90-120 уд/хв.. |

**Склад вчитель фізичної культури Воленко Д.В.**

**Короткі правила гри у Фрізбол**

***Поле*** - прямокутне із енд-зонами на кінцях (end-zone — як в американському футболі).

***Число гравців.*** Одночасно на полі грає 7 чоловік. У пляжному та зальному варіантах гравців на полі п'ятеро.

***Початок гри***. Розіграш кожного очка починається з розміщення команд на передніх лініях енд-зон. Команда в обороні кидає м’яч у напрямку команди, що атакує.

***Рахунок***. Команді зараховується очко, коли гравець ловить м’яч у енд-зоні суперника. Гра відновлюється після кожного гола, причому м’яч розкидує команда, що виграла попереднє очко. Після кожного гола команди міняються сторонами поля, і лише тоді може проходити зміна гравців на полі.

***Рух з*** м’ячем. Зловивши м’яч, гравець мусить одразу зупинитись. Можна обертатись на одній нозі, як у баскетболі. Гравець, що розкидує м’яч його криє (marker - "блокуючий"), рахує до 10 з інтервалом в секунду. Якщо протягом цього часу розкидуючий не зробив пас, атака переходить до протилежної команди. Гравця з диском може крити лише одна людина, інші не можуть підходити ближче ніж на 3 метри. Атака переходить іншій команді також якщо пас не був закінчений (м’яч торкнувся землі, опинився за межами поля, був перехоплений або збитий гравцем з іншої команди). В такому випадку відбувається зміна володіння диском.

***Фоли***. Фізичний контакт між гравцями забороняється правилами. Також забороняється перешкоджати руху гравців. Якщо внаслідок порушення команда втрачає м’яч, гра відновлюється так, ніби втрати не було.

***Суддівство***. Гравці самі відповідають за дотримання правил і меж поля і самі вирішують спори.