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 ЧСС  3.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’  20-30м  20-30м  20-30м  20-30м  5’  20-30м  20-30м  20-30м  30” | СВ.Повороти на місці  Привітання, повідомлення завдань уроку, техніки безпеки, звернути увагу на зовнішній вигляд учнів  90-120 уд/хв.  Руки на пояс  Спина рівна  Руки за голову  Руки на коліна  Спина рівна  Долоні лежать на стегнах  Руки на пояс  3 прискорення  90-120 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-ри  Колова 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 дихання  2.Шикування учнів  3.Повідомлення Д/З  4.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.