

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЧОРТКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ

**Методична розробка
відкритого заняття
з фізичного виховання
на тему:**



***"Олімпійський урок
з елементами легкої атлетики"***

Підготував: В.А.Цілінський

ТЕМА: ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ЗАВДАННЯ:

1. Теоретичні відомості про Олімпійські ігри.
2. Естафети з елементами легкої атлетики.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей (стрибучості, швидкості, спритності).

ВИХОВНА МЕТА:

1. Дотримання правил техніки безпеки на занятті;
2. Формування почуття патріотизму, олімпійського духу.
3. Взаємоповага і взаєморозуміння на занятті;
4. Виховання колективізму і згуртованості дій.



ТИП ЗАНЯТТЯ: навчально-тренувальне.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: спортивний майданчик медичного коледжу.

ІНВЕНТАР: рулетка, секундомір, набивні м'ячі, обручі, естафетні палички, м'ячі великого тенісу.




ВИКЛАДАЧ: Цілінський В. А.

№ з/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (25хв)			
І	1. Урочистий вхід студентів на спортивний майданчик під музичний супровід.	2 хв	Студенти заходять колоною один за одним по периметру майданчика
	2. Шикування, привітання, перевірка наявності студентів, повідомлення мети заняття.	3 хв	Фронтальний метод.
	3. Відкриття Олімпійського уроку.	1 хв	Звучить гімн України.
	4. Повідомлення завдань заняття. Теоретичні відомості з легкої атлетики.	5 хв	Метод слова (бесіда, розповідь)
	5. Демонстрація відеоролику на тему: « Історія виникнення Олімпійських ігор».	10 хв	Перегляд відеоролику

<p>6. Стрйові вправи: а) на місці: повороти направо, наліво, кругом. б) в русі: перешикування з однієї шеренги в дві, з однієї колони в колону по два.</p> <p>7. Підрахунок пульсу в стані спокою.</p>	<p>2 хв</p> <p>1 хв</p>	<p>студентами Фронтальний метод. Слухати уважно підрахунок і чітко виконувати команди</p>  <p>За 10 сек. Аналіз показників</p>
<p>8. Біг у повільному темпі;</p> <p>9. Загально-розвиваючі вправи на місці з пляшками води.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ В.п.- ноги нарізно, руки на поясі. 1 - нахил голови вперед; 2 - назад; 3 - вліво; 4 - вправо. ◆ В.п.- ноги нарізно, руки з пляшечками до плечей. 1 - 4 - колові рухи вперед; 5 - 8 - назад. ◆ В.п.- ноги нарізно, права рука вгору, ліва вздовж тулуба, пляшечки в руках. 1 - 2 - відведення прямих рук назад; 3 - 4 - зміна положення рук. ◆ В.п.- о.с., пляшечки в руках. 1 - руки в сторони; 2 - руки вгору; 3 - руки в сторони 4 - в.п. ◆ В.п.- ноги нарізно, руки зігнуті з пляшечками перед грудьми. 1 - поворот тулуба вправо, права рука в сторону; 2 - в.п. 3 - 4 - теж в протилежну сторону. ◆ В.п. - ноги нарізно, руки 	<p>3 кола</p> <p>16 р</p> <p>16 р</p> <p>16 р</p> <p>16 р</p> <p>16 р</p>	<p>Дистанція 1,5м</p> <p>Слідкувати за підрахунком</p> <p>Активні рухи руками</p> <p>Руки прямі</p>  <p>Руки не згинати</p> <p>Руки на рівні грудей</p>

	11. Вправи на відновлення дихання	30 сек	дивитися через ліве плече; максимальна швидкість. виконувати глибокі вдихи і видихи під час ходьби.
--	-----------------------------------	--------	--

Основна частина заняття (25хв)

II	<p>12. Естафети з елементами легкої атлетики.</p> <p>► «Передача естафетної палички». <i>Умови виконання:</i> за сигналом учасник команди біжить до набивного м'яча, оббігає його, повертається назад та передає естафетну паличку наступному. Перемагає команда, яка швидше справиться із завданням. Останній учасник піднімає естафетну паличку вгору.</p> <p>► «Попадання в ціль». <i>Умови виконання:</i> за сигналом учасник команди біжить до лінії та виконує метання м'ячика, намагаючись потрапити в обруч. Після метання повертається та передає естафету наступному. Перемагає команда, яка швидше справиться із завданням. За кожне попадання нараховується додаткове очко.</p> <p>► «Олімпійська вікторина». <i>Умови виконання:</i> за сигналом учасник команди біжить до ватмана, відповідає на запитання вікторини письмово, повертається та передає естафету наступному. Перемагає команда, яка швидше справиться із завданням. За кожну правильну відповідь нараховується додаткове очко.</p> <p>► «Стрибни якнайдалі». <i>Умови проведення:</i> кожен учасник по черзі виконує стрибок в довжину з місця. При цьому кожний наступний</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>	<p>Студенти діляться на дві команди</p> <p>У випадку якщо естафетна паличка падає, учасник піднімає її і продовжує естафету.</p> <p>Передавати естафетну паличку строго на лінії старту.</p>  <p>Не заступати лінію метання. Спосіб метання визначає сам учасник.</p>  <p>Правильну відповідь округлювати маркером.</p> 
----	--	---	---

