

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ РАКЕТНО-КОСМІЧНОГО МАШИНОБУДУВАННЯ
ДНІПРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Змістовний модуль 4. «Легка атлетика»

Розглянуто і схвалено на засіданні
циклової комісії фізичного
виховання та захисту України
Протокол від 01.09.2022 року № 1
Голова ЦК _____ Наталія ЛЕВІНА

План-конспект практичного заняття № 1
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти знаннями та руховими навичками легкоатлетичних вправ.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку низького старту та бігу по дистанції.
2. Перевірити ступінь засвоєння знань студентів. Тест «Історії Олімпійських ігор».
3. Виховання свідомого ставлення до занять з фізичного виховання, почуття колективізму, взаємодопомоги.

1

Місце проведення: спортивний майданчик, парк коледжу.

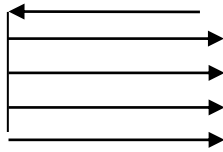
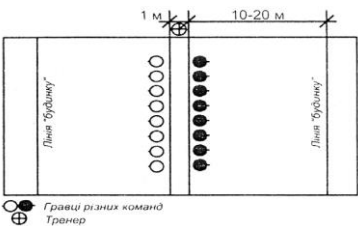
Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець.

Тривалість: 2 години

Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч. посіб. Черкаси, 2008. 632с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів / Олексій Васильович Гогін. -Харків: „ОВС”, 2001. –112с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навч. посібник. Вінниця, 2007. 273с.
4. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2007. 164с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Звернути увагу на охайність спортивної форми. Правила безпеки під час бігу. Продемонструвати інвентар, стартові колодки, які використовуються для старту при бігу на короткі дистанції.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Теоретично-методичні знання.	3'	
4	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	3'	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою.
5	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішній стороні ступні. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - на півприсяді. - в повному присяді.	5' 30м 30м 20м 30м 30м 20м	руки на поясі спина рівна слідкуємо за поставою руки на поясі активні рухи руками спина рівна руки на коліна
6	Біг та його різновиди: - звичайний. - з закиданням гомілки. - приставним кроком правим боком. - приставним кроком лівим боком. - з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - з прискоренням	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	в повільному темпі на носках руки на поясі руки на поясі руки до гори дивитись через ліве плече за сигналом

7	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.	30м 1' 30м	В обхід майданчика. Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – видих.
8	Перешикування з однієї колони в чотири.	1'	
9	Комплекс ЗРВ на місті № 1	8'	
II	Основна частина 40 хв.		
10	Повторити команди - на старт. - увага . - марш.	3' 30м.	Слідкувати за правильною поставою рук, ніг, під час старту та бігу по дистанції.
11	Старт і стартовий розбіг на спринтерські дистанції. - старт - стартовий розбіг - біг по дистанції.	10' 15м 30м	Стартове положення. Прискорення. Слідкувати за амплітудою рухів.
12	ЗФП - вправи для м'язів черевного пресу. - біг на місті за 1 хв.	15р. х 3п. 3р. х 3п.	Ноги зігнуті в колінах руки за голову. На носках.
13	Тестування « Історія Олімпійських ігор»	10'	Пишемо самостійно.
14	Ігри для розвитку швидкості «День і ніч»	5'	
15	Гра « Футбол».	15'	
III	Заклучна частина 10 хв.		
16	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
17	Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на поновлення дихання.	3' 3'	Слідкувати за диханням Виділити найкращих, оцінити
18	Повідомлення підсумків заняття. Домашнє завдання	2'	Відпрацювати техніку низького старту.

План-конспект практичного заняття № 2
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Систематизувати знання , уміння, навички у студентів під час занять легкою атлетикою.

Задачі

1. Повторити техніку виконання низького старту та стартового розгону.
2. Навчати підбору розбігу в стрибках у довжину з місця і з розбігу .
3. Сприяти розвитку фізичних здібностей: швидкості, стрибучості, спритності.
4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

2

Місце проведення:спортивний майданчик та парк коледжу

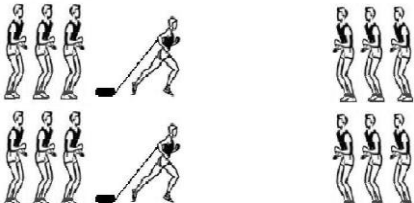
Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець, рулетка, скакалка.

Тривалість: 2 години

Література

1. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Навч.посіб.К.,1995. - 320с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения.Київ, 2004.806 с.
3. Коробченко В.В. [Текст] Легкая атлетика. – К.: Вища школа, 1977. – 223с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу та стрибків. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою. руки на поясі тулуб рівний слідкуємо запоставою руки на поясі активні рухи руками руки на поясі руки на коліна в повільному темпі максимальна частота на носках руки на поясі руки на поясі руки до гори дивитись через ліве плече руки на поясі. за сигналом
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	3'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2'	
4	Різновиди ходьби. на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці ступні. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - на півприсяді. - в повному присяді.	5' 30м 30м 20м 30м 30м 20м 20м	
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - з закиданням гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим боком. - приставним кроком лівим боком. - з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим боком. - перехресним кроком правим боком. - з прискоренням.	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м	
6	Повільна ходьба	2'	
7	Перешикування з однієї шеренги в чотири.	1'	
8	Комплекс ЗРВ на місці № 2	5'	
			Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу.

II	Основна частина 45		
9	Пробігання відрізків на швидкість з низького старту. - стартовий розбіг - біг по дистанції. - фінішування.	4' 2х60м.	Виконання бігу фронтально з низького старту за сигналом. Слідкувати за прямолінійністю бігу.
10	Групу поділити на чотири шеренги.	1'	Вишикуватись в шеренгу по одному, розрахуватись по чотири.
11	Стрибки в довжину з місця. .	8' 2,3 спроби	Студенти , I-II групи стоять по лівій стороні стрибкової ями, III-IV групи - по правій, стрибати по черзі 1,3,2,4.
12	Підбір розбігу у стрибках у довжину з розбігу «зігнувши ноги»	10' 3,4 рази	Поставивши поштовхову ногу на планку для відштовхування . Студенти пробігають 12-14 бігових кроків. Зробити відмітку.
13	Шикування.	1'	Запам'ятати з якої ноги починаєш розбіг, при заступі слід віднести розбіг В шеренгу по одному. Розподіл групи на дві рівносильні команди, за вибором капітанів.
14	Зустрічний біг з навантаженням. 	6'	Кожна команда ділиться на дві групи, які шикуються навпроти один одного на відстані 15-20 м. Естафета продовжується, поки всі учасники стануть на свої місця.
15	Прийом контрольного тесту з ЗФП. - стрибки через гімнастичну скакалку за 1хв.	15'	Слідкувати за правильним виконання.
III	Заклучна частина 10 хв.		

16	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
17	Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на поновлення дихання.	3'	Піднімаємо руки через сторони – вдих, опускаємо – видих.
18	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Визначити команду - переможця в естафеті та учнів, які одні з перших підібрали розбіг у стрибках у довжину.
19	Домашнє завдання	2'	Стрибки в довжину з місця та через гімнастичну скакалку.

План-конспект практичного заняття № 3
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовний модуль 4 “Легка атлетика”

Мета: Оволодіти знаннями та навичками легкоатлетичних вправ.

Задачі заняття:

1. Освоїти техніку бігу на середні дистанції.
2. Оцінити нормативні показники з бігу на 500м та бігу на 1000м.
3. Виховувати витривалість та дисциплінованість

Місце проведення: спортивний майданчик

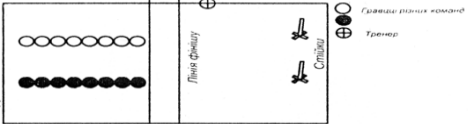
Інвентар : секундомір, прапорець, стартові колодки.

Тривалість: 2 години.

Література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник — Х.: ОВС, 2004. — 176 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано Франківськ: «Лілея-НВ», 1997.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2'	
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці ступні. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - на півприсяді. - в повному присяді. - стрибки в повному присяді	5' 30м 30м 20м 30м 30м 20м 20м 20м	Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою. руки на поясі тулуб рівенький Слідкуємо за поставою активні рухи руками спина рівна руки на коліна руки на поясі
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - з закиданням гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим, лівим боком - почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим, правим боком - з прискоренням.	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м	в повільному темпі на носках дивитись через ліве плече на носках, руки на поясі.
6	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.	1'	за сигналом Слідкувати за диханням. Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу.

7	Комплекс ЗРВ на місті	8'	Синхронність виконання, правильне дихання.
II Основна частина 45 хв.			
8	Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.	До 5' 2-3 р. на 20 -25 м.	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу. слідувати за прямолінійністю бігу.
9	Прийом контрольного тесту : - 500 м. – дівчата ; - 1000 м. – юнаки. Шикування Гра для розвитку швидкості	14'	Слідувати за темпом дихання під час кросового бігу.
10		1'	В одну шеренгу.
11		10'	На перший, другий розрахуйсь.
12			 1-ші номери «День» 2-номери «Ніч» Керівник знаходиться збоку майданчика, так щоб всі гравці його бачили і виконує різні гімнастичні вправи, які всі учасники обов'язково за ним повинні повторювати. Раптом він каже: «День». Гравці цієї команди повинні стрімко тікати за лицьову лінію свого майданчика, а гравці команди «Ніч» повинні наздогнати їх. Слідувати за правилами гри. Вдих- носом, видих- ротом
13	Гра в «Футбол»	13'	
14	Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	2'	
III Заключна частина 10 хв.			
15	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
16	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих в кросовому бігу.
17	Домашнє завдання	2'	Рівномірний біг до 2000 м.

План – конспект практичного заняття №4
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 4“ Легка атлетика “

Мета: Закріпити уміння і навички студентів під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Прийом нормативу з бігу на дистанції 100 м.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей .
3. Виховувати моральні цінності студентів.

4

Місце проведення:спортивний майданчик.

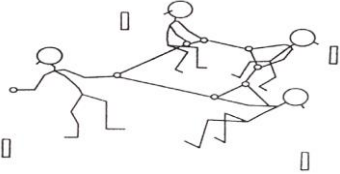
Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець, канат 5м.

Тривалість: 2 години

Література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник — Х.: ОВС, 2004. — 176 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано Франківськ: «Лілея-НВ», 1997.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою. руки на поясі тулуб рівенький слідкуємо за поставою активні рухи руками спина рівна руки на коліна руки на поясі в повільному темпі на носках на носках руки на поясі руки до гори на носках на носках руки до гори дивитись через ліве плече на носках, руки на поясі. за сигналом Слідкувати за диханням.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2'	
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці ступні. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - внапівприсяді. - в повному присяді. - стрибки в повному присяді	4' 30м 30м 20м 30м 30м 20м 20м 20м	
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - з закиданням гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим боком. - приставним кроком лівим боком. - з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим боком.	4' 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м	
6	- перехресним кроком правим боком. -з прискоренням.	30м	
7	Повільна ходьба	1'	
	Перешикування з однієї шеренги в чотири.	2'	

8			2-два кроки в перед і т.д.
9	Комплекс ЗРВ на місті № 3	8'	Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу. Синхронність виконання, правильне дихання.
II Основна частина 45 хв.			
10	Пробігання відрізків на швидкість з низького старту.	10' 3 X20 -25м.	Виконання бігу фронтально з високого старту за сигналом. слідкувати за прямолінійністю бігу.
11	Прийом контрольного тесту : - біг 100 м.	15' 1-2 рази	Розбіг, під час бігу спина рівна, дивитися в перед, вище піднімати коліна, на носках, фінішування.
12	Гра « Рухливий ринг»	5'	Група ділиться на команди в яких по 4 студента. 
13	ЗФП - підтягування на перекладині.	5' 3x12разів.	Ноги разом, підборіддя над перекладиною.
14	Гра. Футбол	10'	Дотримуватися правил гри.
III Заключна частина 10 хв			
15	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
16	Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на відновлення дихання.	3'	Піднімаємо руки через сторони – вдих, опускаємо – видих.
17	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих в бігу на 100 м., та підтягуванні.
18	Домашнє завдання	2'	Підтягування на високій перекладині.

План – конспект практичного заняття № 5
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Закріпити знання, уміння і навички студентів під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку кросового бігу.
2. Повторити техніку стрибків у довжину з розбігу (розбіг відштовхування, політ, приземлення.)
3. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності, стрибучості.
4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

5

Місце проведення:спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець, рулетка, набивні м'ячі.

Час 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
- 2.Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25		
	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	Правила безпеки під час бігу.
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2'	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою.
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - на півприсяді. - в повному присяді. - стрибки в повному присяді	4' 30м 30м 20м 30м 30м 20м 20м 20м	руки на поясі тулуб рівний, слідкуємо за поставою руки на коліна активні рухи руками спина рівенька руки на поясі руки на коліна
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - з- закиданням гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим боком. - приставним кроком лівим боком. - з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим боком. - перехресним кроком правим боком. - з прискоренням.	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м	В повільному темпі на носках на носках руки на поясі на носках руки до гори дивитись через ліве плече на носках, руки на поясі. за сигналом на носках
6	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.		Слідкувати за диханням.
7	Перешикування з однієї шеренги в чотири.	1'	За розрахунку 1,2,3,4. 1-на місті. 2-два кроки в перед
8	Комплекс ЗРВ на місті № 4	8'	Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу. Синхронність нання

II	Основна частина 45 хв.		
9 10	Рівномірний біг по середньо пересіченій місцевості. ЗФП - вправи з набивними м'ячами: -м'яч ззаду за спиною, різко нахилившись вперед і піднімаючи руки назад-вгору різко викинути м'яч через голову; а) знизу двома руками; б) зверху з-за голови двома руками; в) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в напівоберті до напрямку кидка; г) однією рукою знизу; д) однією рукою збоку; е) однією рукою зверху.	До10' 10' 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази	Слідкувати за темпом і диханням Опис гри: кожен займається бере набивний м'яч (маса 1-2 кг) Допомогти поштовхом ніг. Ноги в колінах напівзігнуті. Руки прямі. Ноги на рівні плечей. Тулуб тримаємо рівно. Робимо поворот. Спина рівна.
III	Заклучна частина 10 хв.		
14	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
15	Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на відновлення дихання.	3'	Піднімаємо руки через сторони – вдих, опускаємо – видих.
16	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих в техніці виконання стрибка з розбігу.
17	Домашнє завдання	2'	Рівномірний біг до 2000 м.

План - конспект практичного заняття № 6
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4“ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти спеціальними знаннями , руховими уміннями і навичками, під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку бігу на середні дистанції.
2. Повторити техніку виконання основних легкоатлетичних вправ.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності..
4. Виховувати, взаємодопомоги , моральних цінностей студентів.

6

Місце проведення:спортивний майданчик

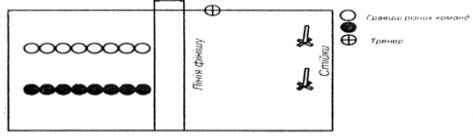
Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець.

Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
- 2.Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2'	
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - в напівприсяді. - в повному присяді. - стрибки в повному присяді	5' 30м 30м 20м 30м 30м 20м 20м 5' 30м 30м	Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою. руки на поясі тулуб рівенький Слідкуємо за поставою активні рухи руками спина рівенька руки на коліна руки на поясі
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - з-за хлистом гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим, лівим боком - почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим, правим боком - з прискоренням.	30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м	руки на поясі руки на коліна в повільному темпі на носках руки до гори дивитись через ліве плече на носках, руки на поясі. за сигналом Слідкувати за диханням. Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу.
6	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.	1' 30м	

7	Комплекс ЗРВ на місті	8'	Синхронність виконання, правильне дихання.
II Основна частина 45 хв.			
8	Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.	До 5' 2-3 р. на 20 -25 м.	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу. слідкувати за прямолінійністю бігу.
9 10 11 12	Прийом контрольного тесту : - 500 м. – дівчата ; - 1000 м. – юнаки. Шикування Гра для розвитку швидкості	14' 1' 10'	Слідкувати за темпом дихання під час кросового бігу. В одну шеренгу. На перший, другий розрахуйсь.
13 14	Гра в «Футбол» Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	13' 2'	 1-ші номери «День» 2-номери «Ніч» Керівник знаходиться збоку майданчика, так щоб всі гравці його бачили і виконує різні гімнастичні вправи, які всі учасники обов'язково за ним повинні повторювати. Раптом він каже: «День». Гравці цієї команди повинні стрімко тікати за лицьову лінію свого майданчика, а гравці команди «Ніч» повинні наздогнати їх. Слідкувати за правилами гри. Вдих- носом, видих- ротом
III Заключна частина 10 хв.			
15 16 17	Шикування. Повідомлення підсумків заняття. Домашнє завдання	2' 3' 2'	В шеренгу по одному. Виділити кращих в кросовому бігу. Рівномірний біг до 2000 м.

План – конспект практичного заняття № 7
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти спеціальними знаннями , уміннями і навичками під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Навчити низькому старту на повороті .
2. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.
3. Спортивна ходьба.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, витривалості, спритності..
5. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичного виховання.

Місце проведення:спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець.

Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
- 2.Ровний А. С., Язловецький В. С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. Кіровоград, 2005. 208с.
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
- 4.Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998. с.336

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	3'	
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - напівприсід. - в повному присіді. - стрибки в повному присіді Біг та його різновиди:	5' 30м 30м 20м 30м 30м 20м 20м 20м	в повільному темпі на носках на носках руки на поясі руки до гори дивитись через ліве плече на носках, руки на поясі.
5	- звичайний.	5'	
	- з-за хлистом гомілки.	30м	
	- на прямих ногах	30м	Слідкувати за диханням.
	- приставним кроком правим, лівим боком	30м	
	- почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору.	30м	
	- спиною вперед.	30м	
	- перехресним кроком лівим, правим боком	30м	
	-з прискоренням.		
6	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання. Комплекс ЗРВ на місті № 2	1' 30м	

7		10'	
II	Основна частина 45 хв.		
8	Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.	До 10' 2-3 р. по 20 -25 м.	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу. слідувати за прямолінійністю бігу.
9	Повторити команди - на старт. - увага . - марш. -фальстарт.	8'	Присід ,руки перед лінією. Злегка випрямити ноги вколінах, навантаження перенести на руки, упор ногами в колодки
10	Біг з прискоренням по повороту.	3'	Максимально відштовхнутись набирати швидкість.
11	Техніка бігу по прямій дистанції. а) Біг із прискоренням і бігом за інерцією . б) Біг із високим підніманням стегна . в) Біг з відведенням стегна. г) Руху руками (подібно рухам під час бігу).	3' 1'	Перехід з максимального нахилу тіла, з наростанням швидкості-кут нахилу тіла зменшити. Бігові вправи виконуються на передній частині стопи. Піднімати на рівень підборіддя. Слідувати за темпом дихання.
12	Прийом контрольного тесту: - спортивна ходьба на 800 м дівчата - спортивна ходьба на 1500 м – юнаки	12'	Слідувати за технікою виконання
13	Шикування	1'	В одну шеренгу.
14	Вправи на розслаблення і відновлення дихання.	2'	На перший, другий розрахуйсь. Повільний вдих, руки через сторони вгору, видих руки до низу.
III	Заклучна частина 7 хв.		
15	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
16	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих.
17	Домашнє завдання	2'	Рівномірний біг до 2000 м.

План – конспект практичного заняття № 8
з навчальної дисципліни «**фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти знаннями , уміннями і навичками, під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Освоєння техніки бігу на довгі дистанції.
2. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, витривалості, спритності, швидкісно-силових якостей.
3. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичної культури, почуття колективізму, взаємодопомоги.

8

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: секундомір, прапорець набивні м'ячі (1-2 кг)

Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. К.: Освіта України, 2011. 420 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос.. К.: Центр навчальної літератури. 2008. 504 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань	2'	Правила безпеки під час бігу. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою.
2	заняття.	2'	
3	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
4	Стройові вправи	4'	
	- повороти на місці	30м	
	праворуч, ліворуч, кругом.	30м	
		20м	
	- ходьба на місці.	30м	
	- ходьба стройовим кроком в русі.	30м	
		20м	
5	Різновиди ходьби.	5'	руки на поясі тулуб рівний слідкуємо за поставою руки на поясі активні рухи руками спина рівна руки на коліна в повільному темпі
	- на носках.	30м	
	- на п'ятах.	30м	
	- на зовнішньому боці стопи.	30м	
	- перекатом з п'ятки на носок.	30м	
	- спортивна ходьба.	30м	
	- в напівприсяді.	30м	
	- в повному присяді.	20-30м	
6	Біг та його різновиди:	1'	
	- звичайний.	30м	
	- з закиданням гомілки.		на носках
	- приставним кроком правим боком.		руки на поясі
	- приставним кроком лівим боком.		руки на поясі
	- з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору.		руки до гори
	- спиною вперед.		дивитись через ліве плече за сигналом
	-з прискоренням		В обхід уявного майданчика для розминки.
7	Повільна ходьба	1'	Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – видих.
	- вправа на відновлення дихання.		
8	Перешикування з однієї	1'	

9	колоні в чотири. Комплекс ЗРВ на місті № 3	8'	.
II	Основна частина 45 хв		
9	Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.	До 5' 2-3 р. по 30-50 м.	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу. слідкувати за прямолінійністю бігу. Контролювати техніку передачі палички .
10	Естафетний біг - передача естафетної палички. - біг по повороту	10'	
11	Вправи з набивними м'ячами: а) м'яч ззаду за спиною, різко нахилившись вперед вперед і піднімаючи руки назад-вгору різко викинути м'яч через голову; б) знизу двома руками; в) зверху з-за голови двома руками; г) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в півоберту до напрямку кидка; д) однією рукою знизу; е) однією рукою збоку; є) однією рукою зверху.	12' 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази 2-3 рази	Опис гри: кожен займається бере набивний м'яч (маса 1-2 кг) Допомогти поштовхом ніг. Допомогти поштовхом ніг. Поворот тулуба вправу, ліву сторони Ноги на рівні плечей
12	Гра. Футбол.	15'	Дотримуватись правил гри. Повільний вдих, руки через сторони вгору, видих руки до низу.
13	Вправи на розслаблення і відновлення дихання.	5'	
III	Заклучна частина		
13	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
14	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих в бігу .
15	Домашнє завдання	2'	Рівномірний біг до 2000 м

План – конспект практичного заняття № 9
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета:Закріпити знання , уміння і навички, під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку бігу на короткі дистанції.
2. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, витривалості, спритності, швидкісно-силових здібностей.
3. Проміжні підсумки модуля «Легка атлетика».
4. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичного виховання, почуття колективізму, взаємодопомоги.

9

Місце проведення:спортивний майданчик.

Інвентар: секундомір, прапорець набивні м'ячі (1-2 кг)

Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
- 2.КруцевичТ.Ю.Теоріяіметодикафізичноговиховання.У2т.Т.1.Методикафізичног
овихованнярізнихгрупнаселення.Підручникдлястудентіввищих навчальних
закладівфізичного вихованняі спорту.К.2008.366 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
- 4.Іванов Г.Д. Фізичне виховання. Підручник. Алмати: РВК, 1995.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою. руки на поясі тулуб рівненький слідкуємо запостою руки на поясі активні рухи руками спина рівненька руки на коліна
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Стройові вправи	4'	
	- повороти на місці	30м	
	праворуч, ліворуч, кругом.	30м	
	- ходьба на місці.	20м	
	- ходьба стройовим	30м	
	кроком в русі.	30м	
		20м	
		20м	
4	Різновиди ходьби.	4'	в повільному темпі на носках руки на поясі руки на поясі
	- на носках.	30м	
	- на п'ятах.	30м	
	- на зовнішньому боці	30м	
	стопи.	30м	
	- перекатом з п'ятки на	30м	
	носок.		
	- спортивна ходьба.	30м	
	- в напівприсяді.		
	- в повному присяді.		
5	Біг та його різновиди:	20-30м	руки до гори руки до гори дивитись через ліве плече за сигналом
	- звичайний.		
	- з закиданням гомілки.		
	- приставним кроком		
	правим боком.		
	- приставним кроком лівим		
	боком.		
	- з почерговим		
	вистрибуванням з правої		
	та лівої ноги вгору.		
	- спиною вперед.		
	-з прискоренням		
6	Повільна ходьба	1'	В обхід баскетбольного майданчика. Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – видих.
	- вправа на відновлення дихання.	30м	
7	Перешикування з однієї колони в чотири.	2'	Слідкувати за темпом дихання.

8	Комплекс ЗРВ на місті № 1	8'	
II	Основна частина 45 хв.		
9	Гра. Футбол	20'	Дотримуватись правил гри.
10	Проміжні підсумки модуля «Легка атлетика»	20'	
	.	5'	
III	Заклучна частина 10 хв.		
13	Шикування.	2'	В шеренгу по одному. Виділити кращих в бігу .
14	Повідомлення підсумків заняття.	3'	
15	Домашнє завдання	2'	

План - конспект практичного заняття № 10
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4“ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти знаннями , уміннями і навичками під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

- 1 Повторити техніку бігу на середні дистанції.
- 2 Повторити техніку виконання основних легкоатлетичних вправ.
- 3 Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності..
- 4 Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральних людських цінностей.

10

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець.

Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К. 2008. 366 с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2'	
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - в напівприсяді. - в повному присяді. - стрибки в повному присяді	5' 30м 30м 20м 30м 30м 20м 20м	Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою. руки на поясі тулуб рівенький Слідкуємо за поставою активні рухи руками спина рівенька руки на коліна руки на поясі
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - з-за хлистом гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим, лівим боком - почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим, правим боком - з прискоренням.	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м 30м	руки на поясі руки на коліна в повільному темпі на носках руки до гори
6	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.	1' 30м	за сигналом Слідкувати за диханням. Звернути увагу на дотримання

7	Комплекс ЗРВ на міст	8'	інтервалу, правильну поставу. Синхронність виконання, правильне дихання.
II	Основна частина 45 хв.		
8	Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.	До 5' 2-3 р. по 20 -25 м.	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу. слідкувати за прямолінійністю бігу.
9	Кросовий біг : - біг по дистанції. - фінішування	14'	Слідкувати за темпом дихання під час кросового бігу.
10	Шикування	1'	В одну шеренгу.
11	Гра для розвитку швидкості	10'	На перший, другий розрахуйсь.
12	Гра в «Футбол»	10'	Слідкувати за правилами гри.
13	Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	5'	Вдих- носом, видих- ротом
III	Заключна частина 10 хв.		
14	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
15	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих в кросовому бігу.
16	Домашнє завдання	2'	Рівномірний по пересіченій місцевості до 1500 м

План – конспект практичного заняття № 11
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти знаннями та навичками легкоатлетичних вправ.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку низького старту та бігу по дистанції.
2. Спеціальні бігові вправи.
3. Підсумки модуля “Легка атлетика”.
4. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичної культури, почуття колективізму, взаємодопомоги.

11

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець.

Тривалість 2 години

Література

1. Жордочка Р.В., Поліщук В.Д. [Текст] // Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994. –159с.
2. История легкой атлетики: Методическое пособие для студентов. [Текст] - Харьков – 1988.-45с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К. 2008. 366 с.
4. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Монография. Киев, 2011. 360с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	Правила безпеки під час бігу. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки.
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2' 50м 50м 40м 50м 50м 40м	Слідкувати за поставою. руки на поясі тулуб рівний слідкуємо за поставою руки на поясі активні рухи руками спина рівненька
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - в напівприсяді. - в повному присяді.	4' 40м 40м 40м 40м 40м 40м	в повільному темпі на носках руки на поясі руки на поясі
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - з закиданням гомілки. - приставним кроком правим боком. - приставним кроком лівим боком. - з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - з прискоренням	40-50м	руки до гори руки до гори дивитись через ліве плече за сигналом
6	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.	1' 50м	В обхід баскетбольного майданчика. Руки піднімаються вгору – вдих,

7	Перешикування з однієї колони в чотири.	2'	опускаються вниз – видих.
8	Комплекс ЗРВ на місті № 2	10'	Слідкувати за темпом дихання.
II	Основна частина 45 хв.		
9	Гра. Футбол	25'	Дотримуватись правил гри.
10	Підсумки модуля «Легка атлетика»	20'	
III	Заклучна частина 10 хв.		
12	Шикування.	2'	В шеренгу по одному. Виділити кращих в бігу . Кросовий біг
13	Повідомлення підсумків заняття.	3'	
14	Домашнє завдання	2'	

План – конспект практичного заняття № 12
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Систематизувати знання , уміння, навички у студентів під час занять легкою атлетикою.

Задачі

1. Повторити техніку виконання низького старту та стартового розгону.
2. Навчати підбору розбігу в стрибках у довжину з місця і з розбігу .
3. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, стрибучості, спритності.
4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні загальнолюдські цінності.

12

Місце проведення:спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець, рулетка, скакалка.

Тривалість 2 години

Література

1. Жордочка Р.В., Поліщук В.Д. [Текст] // Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994. –159с.
- 2.КруцевичТ.Ю.,ВоробьевМ.И.Контрольвфизическомвоспитаниидетей,подростковиюношей.Киев,2005.195с.
3. ШтифуракВ.С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності .Вінниця, 2008. -170с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу та стрибків. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	3'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2'	
4	Різновиди ходьби. на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - в напівприсяді. - в повному присяді.	5' 40м 40м 30м 40м 40м 30м 30м	руки на поясі тулуб рівний слідкуємо запоставою руки на поясі активні рухи руками руки на поясі руки на коліна
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - з закиданням гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим боком. - приставним кроком лівим боком. - з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим боком. - перехресним кроком правим боком. - з прискоренням.	5' 40м 40м 40м 40м 40м 40м 40м 30м 30м 30м	
6	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.	2' 30м	Слідкувати за диханням.
7	Перешикування з однієї шеренги в чотири.	1'	
8	Комплекс ЗРВ на місті № 3	5'	Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу.

II	Основна частина 45		
9	Пробігання відрізків на швидкість з низького старту. - стартовий розбіг - біг по дистанції. - фінішування.	4' 2р.х60м.	Виконання бігу фронтально з низького старту по сигналу. Слідкувати за прямолінійністю бігу.
10	Групу поділити на чотири шеренги.	1'	Вишикуватись в шеренгу по одному, розрахуватись по чотири.
11	Стрибки в довжину з місця. .	8' 2,3 спроби	Студенти , I-II групи стоять по лівій стороні стрибкової ями, III-IV групи - по правій, стрибати по черзі 1,3,2,4.
12	Підбір розбігу у стрибках у довжину з розбігу «зігнувши ноги»	10' 3,4 рази	Поставивши поштовхову ногу на планку для відштовхування . Студенти пробігають 12-14 бігових кроків. Зробити відмітку.
13	Шикування.	1'	Запам'ятати з якої ноги починаєш розбіг, при заступі слід віднести розбіг, не досягнувши дошки В шеренгу по одному. Розподіл групи на дві рівносильні команди, за вибором капітанів.
14	Зустрічний біг з навантаженням.	6'	Кожна команда ділиться на дві групи, які шикуються навпроти один одного на відстані 15-20 м. Естафета продовжується, поки всі учасники стануть на свої місця.
15	Прийом контрольного тесту з ЗФП. - стрибки через гімнастичну скакалку на обох ногах за 1хв.	15'	Слідкувати за правильним виконання.
III	Заклучна частина 10 хв.		

16	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
17	Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на поновлення дихання.	3'	Піднімаємо руки через сторони – вдих, опускаємо – видих.
18	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Визначити команду - переможця в естафеті та учнів, які одні з перших підібрали розбіг у стрибках у довжину.
19	Домашнє завдання	2'	Стрибки в довжину з місця та через гімнастичну скакалку.

План – конспект практичного заняття № 13
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Закріпити уміння і навички студентів під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку бігу по дистанції 100м.
2. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидко-силових здібностей .
3. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

13

Місце проведення:спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець, канат 5м.

Тривалість 2 години

Література

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник — Х.: ОВС, 2004. — 176 с.
2. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано-Франківськ: «Лілея-НВ», 1997.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою. руки на поясі тулуб рівенький слідкуємо за поставою активні рухи руками спина рівна руки на коліна руки на поясі в повільному темпі на носках на носках руки на поясі руки до гори на носках на носках руки до гори дивитись через ліве плече на носках, руки на поясі.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2'	
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - на півприсяді. - в повному присяді. - стрибки в повному присяді	4' 50м 50м 40м 50м 50м 40м 40м 40м	
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - 3- за хлистом гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим боком. - приставним кроком лівим боком. - з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим боком.	4' 50м 50м 50м 50м 50м 50м 30м 40м	
6	- перехресним кроком правим боком. -з прискоренням.	30м	
7	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.	1' 30м	

8	Перешикування з однієї шеренги в чотири.	2'	За розрахунку 1,2,3,4. 1-на місті. 2-два кроки в перед і т.д.
9	Комплекс ЗРВ на місті № 1	8'	Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу. Синхронність виконання, правильне дихання.
II	Основна частина 45 хв.		
10	Пробігання відрізків на швидкість з низького старту.	До 10' 4-5 р. на 30 -40м.	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу. слідкувати за прямолінійністю бігу.
11	Прийом контрольного тесту : - біг 100 м.	До 15' 1-2 рази	Розбіг, під час бігу спина рівна, дивитися в перед, вище піднімати коліна, на носках, фінішування.
13	ЗФП підтягування на перекладині.	5' 12 разів	Ноги разом, підборіддя над перекладиною.
14	Гра. Футбол	15'	Дотримуватися правил гри.
III	Заключна частина 10 хв		
15	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
16	Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на відновлення дихання.	3'	Піднімаємо руки через сторони – вдих, опускаємо – видих.
17	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих в бігу на 100 м., та підтягуванні.
18	Домашнє завдання	2'	Підтягування на високій перекладині.

План - конспект заняття № 14

з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти знаннями, вміннями і навичками, під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку бігу на середні дистанції.
2. Повторити техніку виконання основних легкоатлетичних вправ.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності..
4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

Місце проведення:спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець.

Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	2'	
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - на півприсяді. - в повному присяді. - стрибки в повному присяді	5' 30м 30м 20м 30м 30м 30м 30м	Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою. руки на поясі тулуб рівенький Слідкуємо за поставою активні рухи руками спина рівенька руки на коліна руки на поясі руки на коліна
5	Біг та його різновиди: - звичайний. - з-за хлистом гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим, лівим боком - почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим, правим боком - з прискоренням.	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	в повільному темпі на носках руки до гори дивитись через ліве плече на носках, руки на поясі.
6	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.	1' 30м	за сигналом Слідкувати за диханням. Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу.
7	Комплекс ЗРВ на міст	8'	Синхронність виконання,

			правильне дихання.
II	Основна частина 45 хв.		
8	Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.	До 5'	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу.
9	Кросовий біг : - біг по дистанції. - фінішування	2-3 р. по 30 -40 м. 14'	слідкувати за прямолінійністю бігу. Слідкувати за темпом дихання під час кросового бігу.
10	Шикування	1'	
11	Гра для розвитку швидкості	10'	В одну шеренгу.
12	Гра в «Футбол»	10'	На перший, другий розрахуйсь.
13	Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	5'	Слідкувати за правилами гри. Вдих- носом, видих- ротом
III	Заклучна частина 10 хв.		
14	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
15	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих в кросовому бігу.
16	Домашнє завдання	2'	Рівномірний по пересіченій місцевості до 2000 м

План - конспект заняття № 15

з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти знання , уміння і навички, під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку бігу на середні дистанції.
2. Повторити техніку виконання основних легкоатлетичних вправ.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності..
4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів.

Місце проведення:спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець.

Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
- 2.Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с..
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 27

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань	2'	Правила безпеки під час бігу. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою.
2	заняття.	2'	
3	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
4	Стройові вправи	4'	
	- повороти на місці	50м	
	праворуч, ліворуч, кругом.	50м	
		40м	
	- ходьба на місці.	40м	
	- ходьба стройовим кроком в русі.	50м	
		40м	
		40м	
5	Різновиди ходьби.	5'	руки на поясі тулуб рівенький слідкуємо за поставою руки на поясі активні рухи руками спина рівенька руки на коліна в повільному темпі
	- на носках.	40м	
	- на п'ятах.	40м	
	- на зовнішньому боці стопи.	40м	
	- перекатом з п'ятки на носок.	40м	
	- спортивна ходьба.	40м	
	- на півприсяді.	40м	
	- в повному присяді.	30-40м	
6	Біг та його різновиди:	1'	
	- звичайний.	30м	
	- з закиданням гомілки.		на носках
	- приставним кроком правим боком.		руки на поясі
	- приставним кроком лівим боком.		руки на поясі
	- з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору.		руки до гори
	- спиною вперед.		дивитись через ліве плече за сигналом
	-з прискоренням		В обхід баскетбольного майданчика.
7	Повільна ходьба	1'	Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – видих.
	- вправа на відновлення дихання.		
8	Перешикування з однієї	1'	

9	колони в чотири. Комплекс ЗРВ на місті № 2	8'	Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу. Синхронність виконання, правильне дихання.
II Основна частина 45 хв			
9	Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.	До 5'	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу. слідкувати за прямолінійністю бігу.
10	Естафетний біг - передача естафетної палички. - біг по повороту	4-5 р. по 40-60 м. 10'	Контролювати техніку передачі палички .
11	Вправи з набивними м'ячами: а) м'яч ззаду за спиною, різко нахилившись вперед і піднімаючи руки назад-вгору різко викинути м'яч через голову; б) знизу двома руками; в) зверху з-за голови двома руками; г) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в напівоберта до напрямку кидка; д) однією рукою знизу; е) однією рукою збоку; є) однією рукою зверху.	12' 3-4 рази 3-4 рази 3-4 рази 3-4 рази 3-4 рази 3-4 рази	Опис гри: кожен займається бере набивний м'яч (<u>маса</u> 1-2 кг) Допомогти поштовхом ніг. Допомогти поштовхом ніг. Поворот тулуба вправу, ліву сторони Ноги на рівні плечей
12	Гра. Футбол.	15'	Дотримуватись правил гри. Повільний вдих, руки через сторони вгору, видих руки до низу.
13	Вправи на розслаблення і відновлення дихання.	5'	
III Заключна частина			
13	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
14	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих в бігу .
15	Домашнє завдання	2'	Рівномірний біг до 2000 м

План - конспект заняття № 16

з навчальної дисципліни «**Фізичного виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Систематизувати знання , уміння, навички у студентів під час занять легкою атлетикою.

Задачі

- 1.Вдосконалення техніки виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ.
2. Вдосконалити техніку естафетного бігу передачу та прийом естафетної палички.
- 3.Сприяти розвитку фізичних якостей: витривалості, стрибучості, спритності.
4. Виховувати почуття колективізму , взаємодопомоги , моральні цінності студентів,відповідальності.

Місце проведення:спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець, рулетка, естафетні палички.

Тривалість 2 години

Література

1. Жордочка Р.В., Поліщук В.Д. [Текст] // Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994. –159с.
2. История легкой атлетики: Методическое пособие для студентов. [Текст] - Харьков – 1988.-45с.
- 3.Легкаатлетика.Навчальнапрограмадлядитячо–юнацькихспортивнихшкіл,спеціалізованихдитячо–юнацькихспортивнихшкілолімпійськогорезерву,шкілвищоїспортивноїмайстерності.Київ.2007.164с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань	2'	Правила безпеки під час бігу. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою.
2	заняття.	2'	
3	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
4	Стройові вправи	4'	
	- повороти на місці	50м	
	праворуч, ліворуч, кругом.	50м	
		40м	
	- ходьба на місці.	50м	
	- ходьба стройовим кроком в русі.	50м	
		40м	
5	Різновиди ходьби.	5'	руки на поясі тулуб рівний слідкуємо за поставою руки на поясі активні рухи руками спина рівна руки на коліна в повільному темпі
	- на носках.	50м	
	- на п'ятах.	50м	
	- на зовнішньому боці стопи.	50м	
	- перекатом з п'ятки на носок.	50м	
	- спортивна ходьба.	50м	
	- в напівприсяді.	50м	
	- в повному присяді.	30-40м	
6	Біг та його різновиди:	1'	
	- звичайний.	40м	
	- з закиданням гомілки.		на носках
	- приставним кроком правим боком.		руки на поясі
	- приставним кроком лівим боком.		руки на поясі
	- з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору.		руки до гори
	- спиною вперед.		дивитись через ліве плече за сигналом
	-з прискоренням		В обхід баскетбольного майданчика.
7	Повільна ходьба	1'	Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – видих.
	- вправа на відновлення дихання.		
8	Перешикування з однієї	1'	

9	колоні в чотири. Комплекс ЗРВ на місті № 3	8'	Звернути увагу на дотримання інтервалу, правильну поставу. Синхронність виконання, правильне дихання.
II	Основна частина 45 хв		
9	Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.	До 5'	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу. слідкувати за прямолінійністю бігу.
10	Естафетний біг - передача естафетної палички. - біг по повороту	3-4 р. по 40-50 м. 10'	Контролювати техніку передачі палички .
11	Вправи з набивними м'ячами: а) м'яч ззаду за спиною, різко нахилившись вперед і піднімаючи руки назад-вгору різко викинути м'яч через голову; б) знизу двома руками; в) зверху з-за голови двома руками; г) з боку (праворуч або ліворуч) двома руками, стоячи в напівоберті до напрямку кидка; д) однією рукою знизу; е) однією рукою збоку; є) однією рукою зверху.	12' 3-4 рази 3-4 рази 3-4 рази 3-4 рази 3-4 рази 3-4 рази	Опис гри: кожен займається бере набивний м'яч (<u>маса</u> 1-2 кг) Допомогти поштовхом ніг. Допомогти поштовхом ніг. Поворот тулуба вправо, ліву сторони Ноги на рівні плечей
12	Гра. Футбол.	15'	Дотримуватись правил гри. Повільний вдих, руки через сторони вгору, видих руки до низу.
13	Вправи на розслаблення і відновлення дихання.	5'	
III	Заклучна частина 7 хв.		
13	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
14	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих в бігу .
15	Домашнє завдання	2'	Рівномірний біг по пересіченій місцевості

План – конспект практичного заняття № 17
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 4 “ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти знання , уміння і навички, під час занять легкою атлетикою.

Задачі заняття:

1. Навчити низькому старту на повороті .
2. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.
3. Спортивна ходьба.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, витривалості, спритності..
5. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичного виховання, почуття колективізму, взаємодопомоги.

Місце проведення:спортивний майданчик

Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець.

Тривалість 2 години

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Легкаатлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. 2007. 164с.
3. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Навч. посіб. К., 1995. 320с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу. Звернути увагу на правильність та чіткість виконання.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	3'	
4	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - в напівприсіді. - в повному присіді. - стрибки в повному присіді Біг та його різновиди:	5' 30м 30м 20м 30м 30м 20м 20м 20м	спина рівна в повільному темпі на носках на носках руки на поясі руки до гори дивитись через ліве плече на носках, руки на поясі.
5	- звичайний. - з закиданням гомілки. - на прямих ногах - приставним кроком правим, лівим боком - почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - перехресним кроком лівим, правим боком - з прискоренням. Повільна ходьба	5' 30м 30м 30м 30м 30м 30м	за сигналом Слідкувати за диханням.
6	- вправа на відновлення дихання.	1' 30м	
7	Комплекс ЗРВ на місті № 2	10'	

II	Основна частина 45 хв.		
8	Пробігання відрізків на швидкість з високого старту.	До 10' 2-3 р. по 20 -25 м.	Виконання бігу фронтально з високого старту по сигналу. слідувати за прямолінійністю бігу.
9	Повторити команди - на старт. - увага . - марш. -фальстарт.	8'	Присід ,руки перед лінією. Злегка випрямити ноги в колінах, навантаження перенести на руки, упор ногами в колодки
10	Біг з прискоренням по повороту.	3'	Максимально відштовхнутись набирати швидкість.
11	Техніка бігу по прямій дистанції. а) Біг із прискоренням і бігом за інерцією . б) Біг із високим підніманням стегна . в) Біг з відведенням стегна. г) Руху руками (подібно рухам під час бігу).	3' 1'	Перехід з максимального нахилу тіла, з наростанням швидкості-кут нахилу тіла зменшити.
12	Прийом контрольного тесту: - спортивна ходьба на 800 м дівчата - спортивна ходьба на 1500 м – юнаки	12'	Бігові вправи виконуються на носках. Піднімати на рівень підборіддя. Слідувати за темпом дихання.
13	Шикування	1'	Слідувати за технікою виконання
14	Вправи на розслаблення і відновлення дихання.	2'	В одну шеренгу. На перший, другий розрахуйсь. Повільний вдих, руки через сторони вгору, видих руки до низу.
III	Заклучна частина 7 хв.		
15	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
16	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити кращих.
17	Домашнє завдання	2'	Кросовий біг.

План – конспект практичного заняття № 18
з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 8“ Легка атлетика “

Мета: Оволодіти знаннями легкоатлетичних вправ.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку низького старту та бігу по дистанції.
2. Перевірити ступінь засвоєння знань студентів. Тест «Історії Олімпійських ігор».
3. Виховувати свідоме ставлення до занять з фізичного виховання, почуття колективізму, взаємодопомоги.

Місце проведення:спортивний майданчик

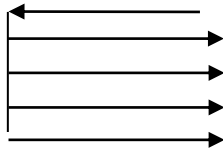
Інвентар: стартові колодки, секундомір, прапорець.

Тривалість 2 години

Література

1. Жордочка Р.В., Поліщук В.Д. [Текст] //Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994. –159с.
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Навч. посіб. К., 1995. 320с.
3. Ровний А. С., Язловецький В. С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. Кіровоград, 2005. 208с.

№ з/п	Зміст	Дозування	Організація, методика навчання, управління
I	Підготовча частина 25 хв.		
1	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття.	2'	Правила безпеки під час бігу. Продемонструвати інвентар, стартові колодки, які використовуються для старту при бігу на короткі та середні дистанції.
2	Поточний інструктаж з техніки безпеки	2'	
3	Теоретично-методичні знання.	3'	
4	Стройові вправи - повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом. - ходьба на місці. - ходьба стройовим кроком в русі.	3'	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання. Дистанція – два кроки. Слідкувати за поставою.
5	Різновиди ходьби. - на носках. - на п'ятах. - на зовнішньому боці стопи. - перекатом з п'ятки на носок. - спортивна ходьба. - в напівприсяді. - в повному присяді.	5' 40м 40м 30м 40м 40м 40м 40м	руки на поясі тулуб рівний слідкуємо за поставою руки на поясі активні рухи руками спина рівна руки на коліна
6	Біг та його різновиди: - звичайний. - з закиданням гомілки. - приставним кроком правим боком. - приставним кроком лівим боком. - з почерговим вистрибуванням з правої та лівої ноги вгору. - спиною вперед. - з прискоренням	5' 40м 40м 40м 40м 40м 40м 40м	в повільному темпі на носках руки на поясі руки на поясі руки до гори дивитись через ліве плече за сигналом

7	Повільна ходьба - вправа на відновлення дихання.	1' 30м	В обхід баскетбольного майданчика. Руки піднімаються вгору – вдих, опускаються вниз – видих.
8	Перешикування з однієї колони в чотири.	1'	
9	Комплекс ЗРВ на місті № 3	8'	
II	Основна частина 40 хв.		
10	Повторити команди - на старт. - увага . - марш.	3' 30м.	Слідкувати за правильною поставою рук, ніг, під час старту та бігу по дистанції.
11	Старт і стартовий розбіг на спринтерські дистанції. - старт - стартовий розбіг - біг по дистанції.	10' 15м 30м	Стартове положення. Прискорення. Слідкувати за амплітудою рухів.
12	ЗФП - вправи для м'язів черевного пресу.	15р. х 3п. 3р. х 3п.	Ноги зігнуті в колінах руки за голову.
13	Тестування « Історія Олімпійських ігор»	10'	Пишемо самостійно.
14	Гра « Футбол».	20'	Слідкувати за правилами гри.
III	Заклучна частина 10 хв.		
16	Шикування.	2'	В шеренгу по одному.
17	Ходьба, повільний біг, ходьба з вправами на поновлення дихання.	3'	Слідкувати за диханням
18	Повідомлення підсумків заняття.	3'	Виділити найкращих, оцінити Відпрацювати техніку низького старту.
19	Домашнє завдання	2'	Віджимання лежачі на руках від підлоги