План конспект уроку № 78

Для учнів9 класу

Тема : Легка атлетика

Завдання:1.Повторити правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою та спортивними іграми(гандбол, футбол);

2.Розучити комплекс ранкової гігієничної гімнастики (РГГ);

3.Розвивати фізичні якості: спритність.

Хід заняття: 1.Повторити правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою та спортивними іграми. <https://www.youtube.com/watch?v=JdUHZb7PKls>

Вимоги безпеки перед початком занять:

Учень повинен:

переодягнутися в роздягальні, надіти на себе спортивну форму та взуття;

- зняти з себе предмети, що представляють небезпеку для інших (годинник, сережки тощо);

- прибрати з кишень спортивної форми ріжучі, колючі та інші сторонні предмети;

- організовано вийти з учителем через центральний вихід будівлі або запасний вихід спортзалу на місце проведення занять;

- під керівництвом вчителя підготувати інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять; - прибрати в безпечне місце інвентар, який не буде використовуватися на занятті;

- під керівництвом вчителя інвентар, необхідний для проведення занять, переносити до місця занять у спеціальних пристроях;

- не переносити до місця занять лопати та граблі вістрям і зубами вгору;

- за розпорядженням вчителя прибрати сторонні предмети з бігової доріжки, ями для стрибків тощо;

- за командою вчителя стати в стрій для спільної побудови.

Вимоги безпеки під час проведення занять:

Біг. Учень повинен:

- при груповому старті на короткі дистанції бігти по своїй доріжці;

- під час бігу дивитися на свою доріжку;

- після виконання бігових вправ пробігати по інерції 5-15 м., щоб учень, який біжить ззаду мав можливість закінчити вправу;

- повертатися на старт по крайній доріжці, при старті на дистанції не ставити підніжки, не затримувати суперників руками;

- в бігу на довгі дистанції обганяти біжать з правого боку;

- при бігу по пересіченій місцевості виконувати завдання по трасі або маршрутом, позначеному вчителем;

- виконувати розминку біг по крайній доріжці.

Стрибки.

Стрибкова яма повинна бути заповнена піском на глибину 20- 40 см.

Перед стрибками необхідно ретельно розпушити пісок у стрибкової ямі, прибрати з неї граблі, лопати та інші сторонні предмети.

Техніка стрибка повинна відповідати навчальній програмі та забезпечити приземлення учня на ноги.

Учень повинен:

- граблі класти зубами вниз;

- не виконувати стрибки на нерівному і слизькому грунті;

- виконувати стрибки, коли вчитель дав дозвіл і в ямі нікого немає;

- виконувати стрибки по черзі, не перебігати доріжку для розбігу під час виконання спроби іншим учням;

- після виконання стрибка швидко звільнити стрибкову яму і повернутися на своє місце для виконання наступної спроби з правого або лівого боку доріжки для розбігу.

Метання.

Необхідно бути уважним при вправах в метанні. Учень повинен:

- перед метанням переконатися, що в напрямку кидка нікого немає;

- здійснювати випуск снаряда способом, що виключає зрив;

- при груповому метанні стояти з лівої сторони від вчителя;

- в сиру погоду насухо витирати руки і снаряд;

- перебуваючи поблизу зони метання, стежити за тим, щоб учень, який виконує кидок був у полі зору, не повертатися до нього спиною, не перетинати зону метань бігом або стрибками;

- після кидка йти за снарядом тільки з дозволу вчителя, не виробляти довільних метань;

- при метанні в ціль передбачити зону безпеки при відскоку снаряда від землі;

- не передавати снаряд один одному кидком;

- не метати снаряд у необладнаних для цього місцях.

Вимоги безпеки при нещасних випадках і екстремальних ситуаціях. Учень повинен:

- при отриманні травми або погіршення самопочуття припинити заняття і довести до відома вчителя фізкультури;

- з допомогою вчителя надати травмованому першу медичну допомогу, при необхідності доставити його в лікарню або викликати «швидку допомогу»;

- при виникненні пожежі в спортзалі негайно припинити заняття, організовано, під керівництвом вчителя залишити місце проведення заняття через запасні виходи згідно з планом евакуації;

- за розпорядженням вчителя поставити до відома адміністрацію навчального закладу і повідомити про пожежу в пожежну частину.

Вимоги безпеки після закінчення занять. Учень повинен:

- під керівництвом вчителя прибрати спортивний інвентар в місця його зберігання;

- організовано залишити місце проведення заняття;

- переодягнутися в роздягальні, зняти спортивний костюм і спортивне взуття;

- вимити з милом руки

2. Розучити комплекс ранкової гігієничної гімнастики (РГГ);

**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

1. Вихідне положення (В.П.) – основна стійка (О.С.)

1 – крок вправо, стійка ноги нарізно, руки в сторони.

2–3 – стати на носки, прогнутися.

4 – В.П.

Повторити 4–6 разів.

2. В.П. – О.С.

1 – ліву ногу в сторону, руки в сторони.

2 – випад вліво, руки перед собою.

3 – стійка на правій нозі, руки в сторони.

4 – В.П.

Повторити 4–6 разів у кожну сторону.

3. В.П. – О.С., руки вгору.

1 – коло руками вліво.

2–3 – ліву ногу на носок, нахил тулуба вліво.

4 – В.П.

Повторити 6–8 разів у кожну сторону.

4. В.П. – О.С.

1 – упор присівши.

2 – упор лежачи.

3 – упор присівши.

4 – В.П.

Повторити 8–10 разів.

5. В.П. – стійка ноги нарізно, руки вперед-в сторони.

1 – мах правою ногою вперед, торкнутися лівої руки.

2 – В.П.

3 – мах лівою ногою вперед, торкнутися правої руки.

4 – В.П.

Повторити 8–10 разів.

6. В.П. – сід на п’ятах.

1 – міст на коліних.

2 – В.П.

Повторити 4–6 разів.

7. В.П. – сід кутом ноги нарізно.

1–3 – схресні рухи ногами.

4 – В.П.

Повторити 10–12 разів.

8. В.П. – упор лежачи на зігнутих руках.

1 – прогнутися, руки в сторони.

2 – В.П.

Повторити 6–8 разів.

9. В.П. – О.С., руки в сторони.

1 – сплеск долонями перед собою.

2 – В.П.

3 – сплеск долонями ззаду.

4 – В.П.

Повторити 10–12 разів.

10. В.П. – О.С., руки на поясі.

1 – стрибок на лівій нозі, праву – зігнути назад.

2 – В.П.

3 – стрибок на правій нозі, ліву – зігнути назад.

4 – В.П.

Повторити 10–12 разів.

3.Розвивати фізичні якості: спритність

Розвиток спритності:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZViIFi3AUKI&t>

Домашнє завдання:1.Прочитай вимоги з техніки безпеки та переглянь відео з ТБ і напиши 10 - 12 правил безпеки. 2.Розучи комплекси РГГ та вправ для розвитку спритності.