

## Технологическая карта урока по лёгкой атлетике

**Ф.И.О. учителя:** Ситникова Кристина Сергеевна

**Предмет:** физическая культура 10 класс

### Технологическая карта урока

**Тема:** «Легкая атлетика. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон».

**Тип урока:** образовательно-тренировочной направленности.

**Цель: Цели для ученика:**

1. Научится технически правильно выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.
2. Научиться работать в команде и ответственно выполнять задания.

**Цели для учителя:**

Образовательные:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиш).

Развивающие:

1. Развивать у учащихся физическое качество быстроту (двигательной реакции, выполнения одиночного движения, выполнения движения с максимальной частотой, выполнения целостного двигательного акта) методом повторного выполнения упражнения.

Оздоровительные:

1. Формирование навыка правильной осанки.
2. Содействовать гармоничному физическому развитию организма.

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

1. Формировать умение общаться со сверстниками в коллективных действиях в подвижной игре (коммуникативное УУД).
2. Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные навыки обучающихся; умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД).
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД)

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

1. Формировать стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями (личностное УУД).
2. Формировать умения чётко и организованно работать в группе, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

Технические средства обучения: свисток, гимнастические скамейки, фишки, волейбольный мяч.

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия
Подготовительная часть	Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и спортивной обуви).	После звонка строятся в спортивном зале.	<b>Личностные:</b> формирование
I. Организационный момент	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>-Класс «Равняйся!», «Смирно!», Здравствуйте!</p>		<p>потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</p>
II. Актуализация знаний	<p>Давайте вспомним, чем мы с вами занимались в основной части на прошлом уроке.</p> <p>- А как вы считаете, у всех технически правильно получается выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиш?</p> <p>И вспомним для чего нужно технически правильно выполнять старт, разгон, бег по дистанции и финиш.</p> <p>- спринтер, который технически правильно выполняет все эти ключевые элементы техники может выиграть у своего соперника доли секунды, а это очень важно в беге на короткие дистанции, где каждая ошибка имеет значение. Кроме этого большое значение в спринте имеет высокий уровень развития физического качества быстрота, хорошая реакция на стартовый сигнал и умение выполнять быстрые движения не закрепощаясь.</p> <p>- И чтобы у всех это получалось, мы с вами продолжим работать над техникой выполнения высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции. Также будем развивать быстроту. И конечно</p>	<p>Вступают в диалог с учителем.</p> <p>Высказывают свои предположения по заданному вопросу.</p> <p>Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу.</p> <p>Выполняют строевые упражнения.</p> <p>Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.</p> <p>Выполняют заданные команды учителя.</p> <p>Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.</p> <p>Выполняют упражнения. Чётко выполняют методические указания учителя</p> <p>Выполняют упражнение медленный бег с заданиями. Следят за осанкой, дыханием.</p> <p>Обучающийся быстро выполняет обратную передачу.</p>	<p><b>Познавательные:</b> извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.</p> <p><b>Личностные:</b> воспитание самостоятельности</p> <p><b>Регулятивные:</b> развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.</p>

	<p>же поиграем в нашу любимую игру «Снайпер». И чтобы на уроке у нас все получалось отлично, давайте улыбнемся друг другу и пожелаем удачи!</p> <p>Я тоже вам желаю удачи, начинаем работу!</p> <p>Класс «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «В обход по залу шагом марш».</p> <p>Движение по залу в колонне шагом:</p> <p>- А сейчас мы с вами проверим, как мы умеем быстро считать и быстро выполнять команды с различными положениями рук, где каждое положение результат математического действия. Для правильного выполнения этого задания нужно быть очень внимательным.</p> <p>Руки на пояс (1), (5 минус 4)</p> <p>Руки на плечи (2), (2 умножить на 1)</p> <p>Руки за голову (3), (6 разделить на 2)</p> <p>Руки вверх (4), (24 минус 20)</p> <p>Руки в стороны (5)(55 минус 5)</p> <p>- А сейчас перейдём к выполнению разновидностей ходьбы.</p> <p>Обычная</p> <p>- Следим за осанкой.</p> <p>Ходьба на носках руки вверх</p> <p>- Тянем руки вверх, не забываем об осанке.</p> <p>Ходьба на пятках руки на поясе</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения в движении самостоятельно, дозировка – 10-12 раз каждое упражнение.</p> <p>Обучающиеся переходят на шаг. По команде останавливаются, поворачиваются к учителю, выполняют размыкание на «вытянутые руки».</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения на месте под счёт, дозировка – 10-12 раз каждое упражнение и 15 – 20 секунд каждое изометрическое упражнение.</p> <p>В интервале между выполнением разновидностей приседаний выполняют упражнения на растяжение мышц и произвольные «встряхивания» мышц ног.</p>	
--	--	---	--

- Не наклоняться вперёд.  
Корпус держать ровно

Ходьба:

- на внешней стороне стопы
- на внутренней стороне стопы

- Наступаем плавно без резких движений.

- А теперь согнули руки в локтях. Поднялись на переднюю часть стопы и приготовились к медленному бегу.

Бег и его разновидности:

Обычный

«Змейкой»

- Соблюдаем строй и дистанцию

«Спиралью»

С передачами мяча

Во время бега выполняю передачу обучающемуся.

Даю команду перейти на шаг.

- Переходим к общеразвивающим упражнениям.

-Очень важно тщательно разминаться. Любая тренировка должна начинаться с общей разминки. Она необходима для подготовки к работе организма. Во время разминки в результате повышения температуры тела, разогрева мышц активизируется обмен веществ, изменяется состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем, повышается работоспособность.

Выполнение разминочных упражнений - одно из

важнейших условий  
предупреждения травм

- выполняем круговые движения  
в лучезапястных, локтевых,  
плечевых суставах

- Все движения чётко  
выполняем под счёт. Не  
забываем про осанку.

- Шагом марш.  
Восстанавливаем дыхание.

- На месте стой, раз, два.  
Повернулись ко мне и  
разомкнулись на «вытянутые  
руки».

- Начинаем нашу разминку.  
Стараемся каждое упражнение  
выполнять технически  
правильно.

Показываю и объясняю все  
общеразвивающие упражнения  
по порядку.

Круговые движения в коленных  
суставах.

- Руки ставим на коленные  
суставы, ноги чуть согнуты в  
коленных суставах, движения  
плавные.

Круговые движения в  
голеностопных суставах.

- Также выполняем плавные  
движения в голеностопных  
суставах, руки на поясе, но и не  
забываем про осанку.

Приседания.

- Следим за осанкой. Колени и  
носки чуть в стороны. Втянуть  
мышцы живота.

Приседания в «разножке».

	<p>- Не забываем про осанку.</p> <p>Приседания «плие».</p> <p>- Напрягаем ягодичные мышцы.</p> <p>«Выпады».</p> <p>- Держимся ровно, держим равновесие. Выпад выполнять глубокий. Но не наклонять корпус вперед.</p> <p>Фиксация положения «выпада»; «разножки».</p> <p>- Изометрическое упражнение. Держим равновесие и следим за осанкой.</p>		
<p>Основная часть</p> <p>III. Актуализация знаний</p> <p>IV. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и в подвижных играх</p>	<p>А сейчас мы выполним упражнения на развитие быстроты.</p> <p>– Для чего нам нужна быстрота? Напомню, что быстрота, как физическое качество, жизненно важно и необходимо развивать, поддерживать и сохранять в течении всей жизни человека. Уровень развития быстроты, в конечном итоге, определяет успех в подавляющем большинстве видов спорта. Даже марафонец должен, возможно, быстрее пробежать свою дистанцию, сохраняя высокую «крейсерскую» скорость. И успех тяжелоатлета зависит от того, с какой скоростью он сумеет выполнить необходимое движение.</p> <p>- Итак, переходим к упражнениям на быстроту и частоту движений.</p> <p>1. прыжки по кругу.</p> <p>- Мысленно рисуем на полу небольшой круг диаметром 50 см. и прыгаем по диаметру круга как можно быстрее, с</p>	<p>Слушают учителя. Вступают в диалог. Задают вопросы.</p> <p>Прыгают с максимальной частотой 10 секунд.</p> <p>Прыгают с максимальной частотой 10 секунд.</p> <p>Бегут на месте с максимальной частотой 10 секунд.</p> <p>Каждое упражнение выполняют по три раза.</p> <p>Каждое упражнение выполняют два раза по 10 метров</p> <p>Обучающиеся играют в игру «Вызов номеров»</p> <p>Обучающиеся играют в игру «Снайпер» (7 минут)</p> <p>Обучающиеся играют в игру «Ладонь – кулак» (2 минуты)</p>	<p><b>Познавательные:</b> извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ и рассказ техники метания мяча.</p>

максимальной частотой.

## 2. Прыжки «разножка».

- Выполняем прыжками «разножку», то есть смену положения ног как можно быстрее и чаще. Длина «разножки» 30-50см.

## 3. Прыжки «ноги врозь-ноги вместе».

- Выполняем прыжками «ноги врозь-ноги вместе» как можно быстрее и чаще.

## 4. Бег на месте.

- Бежим на месте как можно быстрее с небольшой амплитудой движения.

Для достижения успеха в различных видах спорта, да и вообще в жизни, очень важна двигательная реакция на звуковые и зрительные сигналы. Двигательная реакция - это ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями. Быстрота двигательной реакции имеет большое прикладное значение практически для любой профессиональной деятельности, связанной с выполнением каких-либо двигательных действий. В ходе решения таких профессиональных задач встречаются случаи, когда требуется отвечать на какой-либо сигнал с минимальной задержкой времени. Современные технические системы, операторская деятельность, например, нередко предъявляют высокие требования к скорости реагирования.

- Переходим к выполнению упражнений на быстроту двигательной реакции.

Показываю и объясняю все упражнения. Упражнения выполняются по свистку.

- Ребята, все упражнения выполняем максимально быстро, «включаем взрывную» силу.

Выпрыгивания вверх из положения упор присев с различными движениями рук в фазе полёта:

Руки вверх, хлопок над головой.

- Выпрыгиваем как можно выше вверх, руки выпрямлены, приземление мягкое на упругую стопу.

С хлопком спереди и сзади туловища.

- Руки можно слегка согнуть.

Руки на плечи, вверх, на плечи.

- не забываем про приземление на упругую и «заряженную стопу».

- Ну и теперь мы с вами готовы выполнять упражнения на совершенствование техники бега на короткие дистанции.

- Напоминаю, что все упражнения выполняем с максимальной быстротой.

Показываю и объясняю все упражнения. Упражнения выполняются по свистку.

Ускорения с заданиями:

В упоре бег на месте – разгон.

Держу обучающегося за плечи (обучающийся стоит в наклоне 40-60 градусов) и через 1-2 секунды бега на месте резко отпускаю.

- Быстро «включиться» с первых шагов.

Падение – разгон.

- Быстро выполнить первый шаг.

Упор присев – разгон.

- Разгоняемся в наклоне

Ускорение по «коридору».

- Выполняем высокий старт, разгон и бег с максимальной скоростью по коридору.

Высокий старт – стартовый разгон – ловля гимнастической палочки.

Ставлю гимнастическую палочку в метре от стартующего обучающегося

- Выполняем высокий старт, стартовый разгон и стараемся поймать падающую гимнастическую палочку.

Высокий старт - стартовый разгон под планку – ускорение по «коридору».

- Выполняем высокий старт, стартовый разгон под планку, разгоняемся в наклоне.

- Ну а теперь мы с вами, ребята, поиграем в игру «Вызов номеров». В этой игре вы должны не только быстро бегать и мгновенно реагировать

на сигнал, но и уметь быстро считать!

Объясняю правила игры.

Организирую обучающихся в две команды. Каждый обучающийся получает свой номер. Во время забегов даю математическое задание – выражение.

Обучающиеся считают про себя и в зависимости от своего номера стартуют из различных положений. Победитель в забеге даёт очко команде. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Даю различные математические задания-выражения. Обеспечиваю судейство. Подвожу итоги игры.

- Ну и для развития ловкости (координации движения), быстроты и двигательной реакции, мы с вами поиграем в игру «Снайпер». Также в этой игре мы учимся взаимодействовать в команде. Играя в эту игру нужно быть максимально сконцентрированным, следить за мячом и соперниками, уметь быстро и эффективно двигаться по площадке.

Напоминаю правила игры «Снайпер».

Строю класс в одну шеренгу и подвожу итоги подвижной игры «Снайпер».

- Ну и в заключении нашего урока хочу предложить вам игру «Ладонь – кулак». Эта игра

	<p>на внимание.</p> <p>Объясняю правила игры.</p> <p>- Одна рука направлена вверх, ладонь выпрямлена. В основание ладони упираются кончики пальцев выпрямленной ладони другой руки. Это положение называется "ладонь". Одна рука сжата в кулак, в основание кулака упираются кончики пальцев другой руки. Это положение называется "кулак". Учитель командует, сопровождая слова соответствующими жестами: Ладонь! Кулак! Ладонь! Кулак! и т.д. С каждой командой меняется положение рук; то правая рука упирается в основание ладони левой, то наоборот.</p>		
	<p>.</p>	<p>Выполняют упражнения, договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>Убирают рабочее место, строятся.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.</p>

<p>V. Рефлексия.</p> <p>Итоги урока.</p>	<p>Подведение итогов урока.</p> <p>- Ребята, скажите, какие новые упражнения на развитие быстроты мы сегодня разучили на уроке?</p> <p>-Молодцы!</p> <p>- Ребята, скажите в каких видах спортивной и бытовой деятельности важна быстрота?</p> <p>-Хорошо!</p> <p>- А для чего нам нужна быстрота двигательной реакции?</p> <p>-Молодцы!</p> <p>-Класс «Равняйся!», «Смирно!», спасибо за работу на уроке, до свидания!</p>	<p>Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Колонной выходят из зала.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p> <p><b>Личностные:</b> умеют анализировать собственную деятельность на уроке.</p>
--	--	---	---