

## **Технологическая карта учебного занятия по дисциплине «Физическая культура»**

Преподаватели: **Курбанов А.С. и Муслимова П.А.**

Группа П-163. Дата: 27.04.2017г. Дисциплина «Физическая культура». Урок №52.

**Тема урока.** Техника низкого старта в беге на 100м. Передача эстафетной палочки.

**Тип урока:** практическое занятие.

**Цели урока:**

- Образовательная:**
1. Освоение ведущих элементов техники бега на 100м с низкого старта.
  2. Приобретение и закрепление навыка передачи эстафетной палочки

**Оздоровительная и**

- развивающая:**
1. Формирование навыков взаимодействия с партнерами в учебной и игровой деятельности.
  2. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Воспитательная:**
1. Содействие воспитанию сознательной дисциплины при выполнении упражнений, повышению интереса к легкоатлетическим видам спорта.

**Прогнозируемый результат:**

Обучающиеся будут уметь: выполнять двигательные действия, использовать соответствующие способы передвижения, контролировать своё самочувствие;

Обучающиеся будут знать: технику низкого старта и стартового разбега, технику бега на 100 м, комплекс ОРУ для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки индивидуальной физической подготовленности;

Обучающиеся будут иметь практический опыт укрепления физического здоровья.

**Оснащение урока:** секундомер, флажки, цветные фишки, свисток, ноутбук, видео - фрагмент спринтерского бега.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

<i>Этап занятия</i>	<i>Время мин</i>	<i>Задача этапа</i>	<i>ФОУД*</i>	<i>Деятельность педагога</i>	<i>Деятельность обучающихся</i>
<b>Организационный</b>	1	Организовать и мотивировать обучающихся к уроку	Ф	<p>Построение в шеренгу, проверка наличия спортивной формы, готовности к уроку, выявление больных.</p> <p>Обсуждение задач урока, средств и методики оценивания. Психологический настрой на предстоящее выполнение задач урока, проверка пульса</p>	Восприятие объяснения, совместная постановка задач урока
<b>Подготовительный</b>	5	Подготовить голеностопные суставы, основные группы мышц к работе в основной части урока.	И	<p>Во время движения обучающихся по кругу, преподаватель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.</p> <p>Во время ходьбы и бега следит за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.</p>	<p>Совершают передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычным шагом;</li> <li>- ходьба на носках, руки на поясе;</li> <li>- ходьба на пятках, руки за головой;</li> <li>- ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы;</li> <li>- бег в медленном темпе;</li> <li>- приставным шагом правым, левым боком;</li> <li>- спиной вперед;</li> <li>- с ускорением;</li> <li>- перестроение в 2. колонны</li> </ul>

Разминка	10	Формировать осанку, проводить коррекцию плоскостопия, формировать координацию.	И	<p><b>Проводит ОРУ;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-показывает технику выполнения;</li> <li>-следит за правильностью выполнения упражнений;</li> <li>-контролирует координацию движений и двигательное внимание.</li> </ul>	<p><b>Выполняют ОРУ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*И.П – ноги врозь, руки на пояс.</li> <li>1-наклон головой вперед</li> <li>2-наклон головой назад</li> <li>3-Наклон головой влево</li> <li>4-Наклон головой вправо</li> <li>*И.П – ноги врозь, руки на пояс.</li> <li>1-4 - 1 круг головой вправо</li> <li>5-8 - 1 круг головой влево</li> <li>*И.П – ноги врозь, руки к плечам</li> <li>1-4 - 4 круговых движений вперед</li> <li>5-8 - 4 круговых движений назад</li> <li>*И.П – ноги врозь, правая рука вверху, левая на поясе</li> <li>1-3 - 3 наклон вправо,</li> <li>4 - и.п.</li> <li>5-7- наклон влево,</li> <li>8- и.п.</li> <li>*И.П – широкая стойка, руки на поясе</li> <li>1,2 - 2 наклона вперед</li> <li>3 - наклон назад</li> <li>4 – и.п.</li> <li>*И.П – ноги врозь, руки на поясе</li> <li>1 – мах правой ногой к левой руке</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 – мах левой к правой руке</li> </ul>
----------	----	--	---	---	--

					<p>4 – и.п.  *И.П – ноги врозь, руки на поясе  1 - выпад правой  2 – и.п.  3 – выпад левой  4 - и.п.  *И.П – о.с  1,7 - руки на пояс, ноги врозь  2,6 - руки к плечам, ноги вместе  3,5 - руки за головой, ноги врозь  4 – руки вверх, ноги вместе</p>
<b>Основной</b>	24	<p>Демонстрация техники низкого старта (пояснения на этапах низкого старта)</p> <p>Проведение разминки</p> <p>Организация и выполнение, демонстрация подготовительных и подводящих упражнений</p>	И, Г	<p>Актуализация полученных ранее знаний о низком старте, использовании, освоении техники.</p> <p>По команде <b>«На старт!»</b></p>	<p>Контролируют состояние организма по показателям ЧСС. Отвечает на вопросы преподавателя, слушает ответы других обучающихся, сопоставляют, анализируют, участвуют в проведении разбора допущенных ошибок в технике низкого старта.</p> <p>Обучающийся опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пяти опорное положение. Спина чуть полукруглая,</p>

					<p>руки, выпрямленные в локтевых суставах. Взгляд направлен на расстояние 1м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть вдоль линии старта. По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7-15 см. выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Но в тоже время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовый по команде начать движение, стартовать, тем более что промежуток между командами «Внимание! и Марш!» не оговорен.</p> <p>Обучающиеся бегут прямо каждый по своей дорожке и финишируют.</p> <p><b>Успокаивающее дыхание:</b></p>
--	--	--	--	--	---

Практическое выполнение бега на дистанции 100 метров

Группа делится на 2 отделения, выходит на старт по команде «НА СТАРТ» - «ВНИМАНИЕ» - «МАРШ», начинают бег на время.

					<p><i>Вдох выдох пауза</i></p> <p>4 с 4 с 2 с</p> <p>4 с 5 с 2 с</p> <p>4 с 6 с 2 с</p> <p>Снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС), подготовка к следующему заданию.</p> <p><b>«Игра на внимание»:</b> строевые перестроения, повороты на месте, перестроение в две колонны</p> <p>Пробежки проводятся на прямой дистанции, разбивают их на этапы. Эта задача решается путем многократных пробежек с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Основная задача обучающихся при передаче эстафетной палочки – как можно быстрее передать ее, не потеряв времени на самой передаче.</p> <p>Следит за четкостью выполнения упражнения и ведет подсчет очков.</p>
		<p>Передача эстафетной палочки снизу</p>		<p>Для выполнения этого упражнения нужно построить группу в колонну по одному с дистанцией (вытянутая рука), после расчета на 1-2 вторые номера делают шаг вправо, первые отводят руку назад, вторые номера передают эстафетную палочку, после команды кругом меняются ролями.</p> <p>Преподаватель должен обратить внимание на то, чтобы принимающий эстафету в момент передачи не оглядывался назад</p> <p>Следит за выполнением дыхательной гимнастики.</p>	
		<p>Переда эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге с небольшой скоростью</p> <p>Техника передачи эстафетной палочки совершенствуется в медленном беге парами</p>			

Заключительный	2	Подвижная игра («К своим флажкам»)			По окончании игры контролируют состояние организма по показателям частоты сердечный сокращений
				<p>Представьте себя на берегу моря: светит солнце, вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил.</p> <p><b>Подведение итогов урока.</b></p> <p><b>Рефлексия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как вы считаете, задача урока выполнена?</li> <li>-какие двигательные качества были использованы во время урока?</li> <li>- как вы считаете, нужно ли укреплять группы мышц и для чего это надо?</li> <li>-какие группы мышц были задействованы, в каких упражнениях?</li> <li>- выполнены нами поставленные задачи?</li> </ul> <p>Отмечает ответы обучающихся и учитывает их на следующих уроках.</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p><b>Релаксация.</b></p> <p>Отвечают на вопросы.</p>
Подведение итогов	1	Организованное завершение урока.		<p>Отметить обучающихся, которые наиболее правильно выполняли упражнения.</p> <p><b>Домашнее задание;</b> выполнить прыжки на координацию, так как на уроке выполнение их вызвало наибольшее затруднение.</p>	<p>Проводят самооценку работы на уроке, активности, самостоятельности.</p> <p>Контролируют состояние организма по показателям. Частота сердечных</p>

				Организованный уход с площадки.	сокращений Выходят спокойно строем.
--	--	--	--	---------------------------------	--

- \* **ФОУД** – форма организации учебной деятельности обучающихся (Ф – фронтальная, И – индивидуальная, П – парная, Г – групповая)
- \* **ОРУ**- общее развивающее упражнение
- \* **ЧСС**- чистота сердечных сокращений