**Ф.И.О. тренера: Куликов Дмитрий Анатольевич**  **Предмет:** легкая атлетика

**Технологическая карта занятия**

**Тема:** «Легкая атлетика. Спринтерский бег»

**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 познавательного 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**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Средства обучения:** Рабочая программа

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность тренера** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные  учебные действия** |
| **Подготовительная часть** | Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви).  Построение. Приветствие. | Строятся в спортивном зале. | **Личностные:** формирование потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. |
| I. Организационный момент |
| II. Актуализация знаний | Давайте вспомним, чем мы с вами занимались в основной части на прошлом занятии  - А как вы считаете, у всех технически правильно получается выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиш?  И вспомним для чего нужно технически правильно выполнять старт, разгон, бег по дистанции и финиш.  - 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.  - 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 же поиграем в нашу любимую игру «Снайпер». И чтобы у нас все получалось отлично, давайте улыбнемся друг другу и пожелаем удачи!  Я тоже вам желаю удачи, начинаем работу!  Движение по залу в колонне шагом:  - 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.   1. Руки на пояс (1), (5 минус 4) 2. Руки на плечи (2), (2 умножить на 2) 3. Руки за голову (3), (6 разделить на 2) 4. Руки вверх (4), (24 минус 20) 5. Руки в стороны (5)   - А сейчас перейдём к выполнению разновидностей ходьбы.   1. Обычная   - Следим за осанкой.   1. Ходьба на носках руки вверх   - Тянем руки вверх, не забываем об осанке.   1. Ходьба на пятках руки на поясе   - Не наклоняться вперёд. Корпус держать ровно   1. 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:   1. Обычный 2. «Змейкой»   - Соблюдаем строй и дистанцию   1. «Спиралью» 2. 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.   1. Круговые движения в коленных суставах.   - Руки ставим на коленные суставы, ноги чуть согнуты в коленных суставах, движения плавные.   1. Круговые движения в голеностопных суставах.   - Также выполняем плавные движения в голеностопных суставах, руки на поясе, но и не забываем про осанку.   1. Приседания.   - Следим за осанкой. Колени и носки чуть в стороны. Втянуть мышцы живота.   1. Приседания в «разножке».   - Не забываем про осанку.   1. Приседания «плие».   - Напрягаем ягодичные мышцы.   1. «Выпады».   - Держимся ровно, держим равновесие. Выпад выполнять глубокий. Но не наклонять корпус вперёд.   1. Фиксация положения «выпада»; «разножки».   - Изометрическое упражнение. Держим равновесие и следим за осанкой. | Вступают в диалог с тренером.  Высказывают свои предположения по заданному вопросу.  Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу.  Передвигаются по залу колонной, выполняя команды тренера.  Выполняют заданные команды тренера.  Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.  Выполняют упражнения.  Чётко выполняют методические указания тренера  Выполняют упражнение медленный бег с заданиями. Следят за осанкой, дыханием.  Обучающийся быстро выполняет обратную передачу.  Выполняют общеразвивающие упражнения в движении самостоятельно, дозировка – 10-12 раз каждое упражнение.  Обучающиеся переходят на шаг. По команде останавливаются, поворачиваются к тренеру, выполняют размыкание на «вытянутые руки».  Выполняют общеразвивающие упражнения на месте под счёт, дозировка – 10-12 раз каждое упражнение и 15 – 20 секунд каждое изометрическое упражнение.  В интервале между выполнением разновидностей приседаний выполняют упражнения на растяжение мышц и произвольные «встряхивания» мышц ног. | **Познавательные:** извлекают необходимую информацию из объяснения тренера, и собственного опыта.  **Личностные:** воспитание самостоятельности.  **Регулятивные:** развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок. |
| Основная часть  III. Актуализация знаний  IV. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и в подвижных играх | А сейчас мы выполним упражнения на развитие быстроты.  – 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.  - Итак, переходим к упражнениям на быстроту и частоту движений.  1. прыжки по кругу.  - Мысленно рисуем на полу небольшой круг диаметром  50 см. и прыгаем по диаметру круга как можно быстрее, с 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 быстроте 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.   1. 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. Организую 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 обучающихся в одну шеренгу и подвожу итоги подвижной игры «Снайпер».  - Ну и в заключении нашего урока хочу предложить вам игру «Ладонь – кулак». Эта игра на внимание.  Объясняю правила игры.  - 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. | Слушают тренера.  Вступают в диалог. Задают вопросы.  Прыгают с максимальной частотой 10 секунд.  Прыгают с максимальной частотой 10 секунд.  Бегут на месте с максимальной частотой 10 секунд.  Каждое упражнение выполняют по три раза.  Каждое упражнение выполняют два раза по 10 метров  Обучающиеся играют в игру «Вызов номеров»  Обучающиеся играют в игру «Снайпер»  Обучающиеся играют в игру «Ладонь – кулак» | **Познавательные:** извлекают необходимую информацию из объяснения тренера, и собственного опыта.  **Регулятивные*:*** адекватно воспринимают оценку тренера; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ |
|  |  | Выполняют упражнения, договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.  Убирают рабочее место, строятся. | **Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  **Коммуникативные:** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера. |
| V. Рефлексия.  Итоги | Подведение итогов.  - Ребята, скажите, какие новые упражнения на развитие быстроты мы сегодня разучили на тренировке?  -Молодцы!  - Ребята, скажите в каких видах спортивной и бытовой деятельности важна быстрота?  -Хорошо!  - А для чего нам нужна быстрота двигательной реакции?  -Молодцы! | Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.  Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | **Коммуникативные:** умеют договариваться и приходить к общему решению.  **Регулятивные:** адекватно воспринимают оценку тренера, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала**.**  **Личностные:** умеют анализировать собственную деятельность на уроке. |