**Технологическая карта занятия**

**Преподаватель:**  Сафонова Тамара Владимировна.

**Предмет:** легкая атлетика.

**Группа:**  БУ 3 года обучения.

**Тип занятия**: Повторение материала.

**Технологии занятия:** здоровьесберегающая технология; игровая образовательная технология; технология разноуровнего обучения; технология сотрудничества; групповая технология; технология индивидуального обучения; технология взаимного обучения; технология деятельностного метода; личностно-ориентированного развития.

**Тема:** «Легкая атлетика. Короткая дистанция».

**Цель:** Создание условий для формирования представления о технике выполнения бега на короткие дистанции; научить правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

**Образовательные задачи:**

1. Познакомиться с техникой выполнения бега на короткие дистанции;
2. Закрепить правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге;
3. Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

**Развивающие задачи:**

1. Формировать умения  обучающихся взаимодействовать со сверстниками  в игровой деятельности;
2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

**Воспитательные задачи:**

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.

2. Формировать стойкий познавательного интерес к занятиям физическими упражнениями

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты**: *научатся:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяя отличительные признаки и элементы; организовывать самостоятельную деятельность (бег на короткие дистанции) с учетом требований ее безопасности; *получат возможность научиться:* в доступной форме объяснять технику выполнения бега на короткие дистанции; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

**Метапредметные результаты:**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее достижения.

*Личностные УУД:* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации

*Регулятивные УУД:* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения, давать оценку событиям;

*Познавательные УУД:*  овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий (бега, ходьбы); овладеют умением общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения.

**Форма работы учащихся на занятие**: Объяснительно-иллюстративная; индивидуальная, групповая, фронтальная.

**Место проведения:**Школьный стадион.

**Время занятия:** 90 минут.

**Инвентарь и оборудование:**конусы, свисток.

**Разработка технологической карты занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия. Задача этапа.** | **Применяемые методы, технологии обучения и формы организации деятельности детей.** | **Деятельность педагога.** | **Деятельность учащихся.** | **Критерии результативности.** |
| ***1.Подготовительный этап.***  *1.1.Организационный момент, самоопределение к деятельности.*  Построение, приветствие, сообщение темы занятия, цели и задач занятия.  Подготовительный этап состоит из двух частей. Основная ***задача*** пер­вой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздей­ствия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовитель­ные упражнения. Вспомнить технику выполнения бега на короткие дистанции;  Закрепить правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге.  Следовательно, подготовительный этап решает задачи, связанные с обеспечением наилучших условий реализации общих задач занятия и имеет относительно самостоятельное образовательное и оздоровительное значение.  *1.2.Актуализация занятия.*  Разминка.   * Ходьба и ее разновидности. * Легкий бег.   Ребята, а вы знаете, для чего мы выполняли данные упражнения при ходьбе (для профилактики плоскостопия)?  Сейчас мы перестроимся в круг и выполним упражнения, которые помогут укрепить осанку. (Комплекс ОРУ, приложение №1). | ***Методы*** выполнения упражнений:   * равномерный; * повторный; * игровой; * круговой.   ***Формы обучения:***   * объяснительно- * индивидуальная; * групповая; * фронтальная.   Современные образовательные ***технологии***, применяемые при работе на отделении «Легкая атлетика:   * технология личностно-ориентированного обучения; * здоровьесберегающая технология; * игровая образовательная технология; * технология разноуровнего обучения; * технология сотрудничества; * групповая технология; * технология индивидуального обучения; * технология взаимного обучения; * технология деятельностного метода. | Организует учащихся на занятие, проверяет их готовность к занятию. Создает условия для самоопределения обучающихся, для принятия ими цели занятия.  Формирует задание, создает эмоциональный настрой. Следит за соблюдением интервала, за правильным выполнением упражнений . Необходимо обратить внимание на осанку учащихся. | Строятся в одну шеренгу. Слушают преподавателя. Запоминают учебную цель и задачу.  Проявляют дисциплинированность , трудолюбие. Осуществляют пошаговый контроль свойхдействий, ориентируясь на показ движений преподавателем. | Усвоение задач занятия всеми детьми. Оптимальность физической нагрузки, двигательной активности. Наличие специальных ситуаций, активизирующих мышление, выбор способа поведения. Положительный эмоциональный тонус детей. |
| ***2.Основной этап.***  ***Задачи*** основного этапа (части):  1)Детализирование, разучивание или совершенство­вание техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.  2)Направленное воздействие на развитие физических качеств (на­пример, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).  3)Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.  4)Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.  2.1.*Изучение нового материала.*  Обучение техники бега на короткие дистанции (Приложение №2).  2.2. Пробежать дистанцию до 30 метров.  2.3. Игра «Вызов номеров» (Приложение №3). | ***Методы*** выполнения упражнений:   * равномерный; * повторный; * переменный; * интервальный; * игровой; * круговой; * контрольный.   В отличие от подготовительной части характер упражнений в основ­ной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность раз­личных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающие­ся смогли проявить большую работоспособность независимо от состоя­ния организма.  ***Формы обучения:***   * индивидуальная; * групповая; * фронтальная.   Современные образовательные ***технологии***, применяемые при работе на отделении «Легкая атлетика:   * технология личностно-ориентированного обучения; * здоровьесберегающая технология; * технология проблемного обучения; * игровая образовательная технология; * технология разноуровнего обучения; * технология сотрудничества; * групповая технология; * технология индивидуального обучения; * технология взаимного обучения; * технология деятельностного метода. | Объясняет понятие «короткая дистанция», технику бега. показывает положение высокого старта. Затем проходит вдоль шеренги, помогая учащимся принять правильное положение при высоком и низком старте.  Формирует задание, осуществляет индивидуальный контроль.  Объясняет правила игры и проводит игру «Вызов номеров». | Образно воспринимают двигательные действия. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений преподавателем, адекватно воспринимают оценку преподавателя.  Бегут дистанцию до 30 метров с высокого старта. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений преподавателем, адекватно воспринимают оценку преподавателя.  Играют в игру «Вызов номеров». Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | При оценивании деятельности обучающихся на занятиях легкой атлетики советую обращать внимание на следующие моменты: технику овладения программным материалом; количественные показатели (результаты); систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями; соответствие физических возможностей обучающихся учебным нормативам;  Индивидуальные изменения результатов при выполнении физических упражнений. Приложение №4.  Усвоение задач занятия всеми детьми. Оптимальность физической нагрузки, двигательной активности. Наличие специальных ситуаций, активизирующих мышление, выбор способа поведения. Положительный эмоциональный тонус детей. |
| ***Заключительный этап. Рефлексия.***  ***Задачи*** заключительного этапа (части):  1)Направленное постепенное снижение функциональной активнос­ти организма занимающихся.  2)Приобщить обучающихся к культуре здорового образа жизни;  3)Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.  3.1. Построение в шеренгу и подведение итогов занятия.  Теперь вы знаете какие дистанции называются короткими. Назовите их (30 м, 60м, 100м, 200м, 400м).  Для того чтобы показать высокие результаты в спринте какие качества необходимо развивать человеку? (скорость, координацию).  С чего начинается преодоление короткой дистанции? (старт)  Покажите, пожалуйста, правильное положение тела и ног при высоком старте.  Кто мне может сказать, что такое толчковая нога? (Нога, которая сильнее, чем другая).  Как нужно финишировать? (на максимальной скорости) | ***Методы*** выполнения упражнений:   * равномерный; * повторный; * игровой.   Современные образовательные ***технологии***, применяемые при работе на отделении «Легкая атлетика:   * технология личностно-ориентированного обучения; * здоровьесберегающая технология; * технология проблемного обучения; * игровая образовательная технология; * технология разноуровнего обучения; * технология сотрудничества; * групповая технология; * технология индивидуального обучения; * технология взаимного обучения; * технология деятельностного метода. | Подводит итоги занятия. Проводит беседу по вопросам. | Слушают замечание преподавателя. Отвечают на вопросы. Осуществляют самоконтроль и ставят оценку. Адекватно воспринимают оценку преподавателя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Усвоение задач занятия всеми детьми. Оптимальность физической нагрузки, двигательной активности. Наличие специальных ситуаций, активизирующих мышление, выбор способа поведения. Положительный эмоциональный тонус детей. |

**Приложение №1**

**Комплекс I.** Упражнения в движении (по кругу).

1. Ходьба с переходом на бег (до 1,5 – 2 мин.)   
2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз (повторить 6 –8 раз.)   
3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед - вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).   
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).   
5. И. п. – упор присев. 1–3- переставляя руки вперед упор, лежа; 4–толчком ног упор присев (повторить 8–10 раз).   
6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).   
7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с ходьбой).

8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.).

**Комплекс I.** Упражнения на месте (с вариантами). 

1. Бег на месте до 1 – 1,5 мин. Вариант: бег по кругу или «змейкой» с ускорениями до 2 – 3 мин.   
2. И. п. – о. с. 1 – 2 – руки дугами вперед – вверх, правую ногу назад на носок – прогнуться и потянуться; 3 – 4 – приставив правую, руки дугами наружу – вниз. То же, отставляя назад левую (повторить 6 – 8 раз).

Варианты:

а) то же, но с шагом левой или правой вперед;

б) то же поднимая ногу назад.    
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5 – 8 – то же влево (повторить 8 - 12 раз в каждую сторону).

Варианты:

а) выполнять сдвоенные круги;

б) поочередные наклоны туловища влево и вправо;

в) 2 – 3 пружинящих наклона в стороны.   
4. И. п. – о. с. 1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вперед; 3 – 4 – встать, руки вниз. После нескольких повторений выполнять упражнения на два счета (повторить 12 – 16 раз).

Варианты:

а) в узкой стойке ступни параллельно, приседание на полной ступне;

б) приседание поочередно на правой и левой ноге, отставляя другую ногу назад в положении выпада, упор руками о бедро;

в) то же с 2 – 3 пружинящими покачиваниями.   
5. И. п. – широкая стойка, правая рука вперед, левая на пояс. 1 – круг правой рукой вниз с поворотом туловища вправо; 2 – 3 – два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую, пальцами правой руки касаясь, носка или земли; 4 – выпрямляясь сменить положение рук; 5 – 8 - то же в другую сторону (повторить 8 – 10 раз).

Варианты:

а) то же, не сгибая разноименную ногу;

б) то же, но вместо круга отведение руки в сторону с поворотом туловища.   
6. И. п. – упор, сидя сзади, ноги врозь. 1 – 2 – прогибаясь, упор, лежа сзади; 3 – 4 – и. п. После нескольких повторений выполнять упражнения на 2 счета (повторить 12 – 16 раз).

Варианты:

а) то же, но ноги вместе, прогибаясь согнуть левую вперед, а затем правую , поочередно;

б) прогибаясь поворот в упор лежа на одной руке, другую вверх, поочередно в левую и правую стороны.   
7. И. п. – о. с. 1 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – выпад левой с полунаклоном вперед, руки вниз; 3 – толчком левой стойка на правой, руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить по 6 – 8 раз в каждую сторону). Вариант: пружинящие полуприседания со свободными встречными махами руками вперед – назад и поворотами туловища влево и вправо.   
8. И. п. – руки на пояс. Прыжки на двух, чередуя движения влево и вправо, вперед и назад (30 – 40 прыжков).

Варианты:

а) прыжки ноги врозь – вместе, врозь – скрестно;

б) прыжки с поворотами налево, направо и кругом;

в) прыжки акцентирую каждый 4 – 3 – 2 – 1 прыжок.

После прыжков ходьба с постепенным замедлением темпа.

**Приложение №2**

**Бег на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции называется спринт. Короткими дистанциями считается бег на 60, 100, 200, а также 400 метров.

Бег на короткие дистанции требует высокой скорости и превосходной координации. И очень важно правильно соблюдать [технику бега](http://begayou.ru/texnika-bega/) на короткие дистанции, чтобы добиться отличных результатов. Процесс преодоления любой короткой дистанции делится на этапы:

* непосредственно старт,
* стартовый разгон,
* преодоление дистанции,
* финиш.

Важно перед стартом принять правильное положение тела и ног. Можно стартовать с высокого и низкого старта. Мы с вами разберем наиболее простой способ – высокий старт.

Во-первых,  корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Частая ошибка, когда корпус расположен боком. Это заставляет терять время на раскрутку корпуса во время старта.

Во-вторых, одна рука должна находиться впереди в согнутом состоянии, а другая заведена назад в почти прямом положении. Это поможет дополнительно ускориться.

У любого человека всегда одна нога или рука немного сильнее другой. Этим надо пользоваться. Поэтому и существует понятие – толчковая нога. Запомните, например, если у вас толчковая нога левая, она ставится вперед. При этом левая рука должна быть сзади, а правая  будет согнута впереди корпуса.

И еще, необходимо сделать корпусом небольшой наклон вперед. Это своеобразная имитация низкого старта. Это поможет сильнее выносить бедро при старте.

 В процессе стартового разгона следует полностью выпрямлять ноги во время отталкивания от дорожки. Руками следует делать энергичные движения, удерживая их согнутыми под прямым углом. Важно стараться на максимальной скорости пробежать линию финиша, чтобы не ухудшить итоговый результат.

**Приложение 3**

**Игра «Вызов номеров»**

В этой игре участвуют 3 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по конусу. Перед играющими проводится стартовая черта. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, обегают конус и возвращаются обратно. Важно: игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза.

Далее задание меняется:

до конуса – бег спиной вперед, обратно – обычный бег;

до конуса – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег;

до конуса – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег;

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Приложение 4**

**Высокий старт и стартовый разгон**

В БУ 3 года обучения учащиеся должны быстрому прямолинейному бегу на передней части стопы, увеличивая длину шагов и скорость бега в стартовом разгоне. По команде: «На старт!» бегун ставит сильнейшую ногу вплотную к стартовой линии, а другую ногу отставляет на наг назад, ступни параллельно, туловище прямо, руки вдоль туловища. По команде «Внимание!» ноги немного сгибаются в коленях, туловище подается вперед, полусогнутая разноименная впереди стоящей ноге рука подается вперед-вниз, а другая часть чуть отводится назад. По команде» «Марш» - резко и высоко вперед выносится бедро сзади стоящей ноги.ю и бегун бежит все удлиняющимися шагами с несколько увеличенным наклоном туловища вперед, активно работая руками. **Ошибка:** плечи вышли далеко вперед за впереди стоящую опорную ногу; бегун стоит на прямых ногах; впереди находится рука, одноименная впереди стоящей ноге; голова сильно наклонена вперед-вниз;ранее выпрямление туловища; недостаточная работа рук; непрямолинейный бег; недостаточная длина бегового шага. **Оценивание: «5» -** упражнение выполнено правильно, легко, уверенно; **«4» -** упражнение выполнено, но неуверенно, допущено 1-2 ошибки; **«3» -**  упражнение выполнено с трудом, допущено более 2 ошибок.

**Финиширование**

Бег на последних метрах дистанции, несмотря на стремление увеличить темп, должен оставаться свободным и непринужденным, чтобы не вызывать напряженность, так как это сказывается на скорости. Непосредственно перед финишной ленточкой бегун резко наклоняет туловище вперед или вместе с наклоном выполняет поворот туловища и касается ленточки плечом. Нужно исключить прыжок на ленточку, так это снижает скорость бега и может привести к падению. **Ошибки:** снижение скорости перед финишной ленточкой; подготовка к броску на ленточку за несколько метров до финиша, падающий бег; остановка на линии финиша. **Оценивание: «5» -** упражнение выполнено правильно, легко, уверенно; **«4» -** упражнение выполнено, но неуверенно, допущено 1 ошибкой; **«3» -**  упражнение выполнено с трудом, допущено более 1 ошибки.

**Контрольный норматив на 30 метров**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Отметки** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек.) | 4,5 | 5,3 | 5,5 | 4,9 | 5,8 | 6,0 |
| Бег на 60 м (сек.) | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |