

Управление образования администрации г. Чебоксары
МБОУ «Гимназия №1» города Чебоксары Чувашской Республики.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

практического занятия по дисциплине:
«Физическая культура»

Тема: «Легкая атлетика. Обучение техники бега на 100 метров.»

Учитель физической культуры МБОУ «Гимназия №1»: Ильин В.А.

г. Чебоксары, 2021г.

Пояснительная записка

Легкая атлетика – один из разделов физической культуры, объединяющий естественные, самые распространенные и жизненно важные упражнения – ходьбу, бег, прыжки и метания. Целый ряд особенностей легкой атлетики обуславливает ее огромное практическое значение. Основным акцентом занятий делается на оздоровительный эффект, формирование двигательных навыков, развитие физических качеств.

Легкая атлетика характеризуется большим разнообразием упражнений и значительным количеством разных способов и вариантов их выполнения. Для более четкой классификации легкоатлетических упражнений их объединяют в пять групп: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу воли, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность.

Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, отсюда высокоэффективное оздоровительное влияние упражнений легкой атлетики.

Занятия легкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму.

Прикладное и оборонное значение легкой атлетики определяется тем, что приобретенные с ее помощью качества и навыки жизненно необходимы человеку в его повседневной трудовой деятельности, а юношам на службе в Российской Армии.

На учебных занятиях легкой атлетики учащиеся получают теоретические сведения, приобретают практические навыки, выполняют контрольные нормативы.

Технологическая карта практического занятия

Название дисциплины: Физическая культура

Тема занятия: Обучение технике бега на 100 м

Цели занятия:

Образовательная: Обучение технике бега на 100 м.

Развивающая: Развитие координации.

Воспитательная: Воспитание организованности.

Ученик должен:

Уметь: 1) выполнять технику бега на 100 м.

Знать: 1) технику бега на 100 м.

Уровень усвоения: 1

Междисциплинарные связи: физика, математика, биология, гигиена

Материально-техническое оснащение: секундомер, свисток, флажки.

Учебно-методическое оснащение: рабочая программа, тематический план, план-конспект занятия

Этапы и хронология занятия (90 минут)

Этапы занятия	Время	Содержание занятия
1. Организационный момент.	2 мин	Построение, приветствие, отметить отсутствующих, мобилизовать внимание студентов.
2. Формулировка темы, ее мотивация.	2 мин	Сообщить тему занятия, план занятия.
3. Определение целей занятия.	2 мин	Формулировка целей занятия. моти-

		вировать учащихся на изучение нового материала.
4. Контроль исходного уровня знаний.	8 – 10 мин	Проверка умения выполнять СБУ.
5. Основная часть: – инструктаж по выполнению практического задания, – отработка практических навыков.	30 мин	1. Инструктаж и показ техники бега на 100 м: – положение бегуна на старте, – стартовый разбег, – бег по дистанции, – финиширование. 2. Выполнение техники бега на 100 м студентами по отдельным фазам: – положение бегуна на старте (старт), – стартовый разбег, – бег по дистанции, финиширование.
6. Самостоятельная работа студентов.	10 –15 мин	Выполнение техники бега на 100 м в целом.
7. Закрепление изучаемого материала.	10 мин	Выполнение техники бега на 100 м на время.
8. Подведение итогов занятия. Комментарий оценок.	5 мин	Построение. Подведение итогов занятия. Выставление комментированных оценок.
9. Задание на дом.	3 мин.	Комплекс упражнений для развития быстроты реакции и движений.

Список использованной литературы и интернет-ресурсов в подготовке к занятию:

1. <http://sinref.ru/>
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики, «Academia», 2013
3. Кобринский М. Е. Учебник легкая атлетика, « Тесей», 2005
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям, М.: «Физкультура и спорт»,2007
5. Маслаков В.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка, М.: «Олимпия», 2009.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Вводная часть – 15 – 20 минут

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Организационный момент.	1 – 2 мин	Мобилизовать внимание учащихся.
2. Построение, сдача рапорта.	1 – 4 мин	Отметить отсутствующих.
3. Сообщение задач занятия.	1 – 2 мин	Для спецгруппы дать индивидуальное задание.
4. Спортивная ходьба с переходом на бег.	1 – 2 мин	Ускоренная.
5. Медленный бег.	5 мин	В равномерном темпе.
6. Упражнения на восстановление дыхания.	2 – 3 мин	
7. Комплекс ОРУ.	8 -10 мин	Включить упражнения на координацию.

Упражнения на восстановление дыхания

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<p>1. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, 2 – и.п.</p>	<p>2 – 3 мин</p>	<p>При выполнении упражнений следует уделять внимание правильному дыханию. <u>Основное правило:</u> Поднимая руки вверх, в стороны, надо делать <u>вдох</u>, опуская руки вниз – <u>выдох</u>.</p>

Основная часть – 50 – 55 мин

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
<p>1. СБУ:</p> <ul style="list-style-type: none">– бег с высоким подниманием бедра,– бег с захлестом голени назад,– ускорения с высокого старта.– <p>2. ПРЫЖКИ:</p> <ul style="list-style-type: none">– прыжки из полу приседа в полу присед толчком 2-мя ногами («лягушка»);– прыжки вверх из положения упор присев на одной ноге с выпрямленной назад другой («блоха»);– прыжки вперед из стороны в сторону (с ноги на ногу). <p>3. Тест – 30 м.</p> <p>4. Бег на 100 м.</p>	<p style="text-align: center;">10 – 15 мин 3 – 4 серии по 12 м</p> <p style="text-align: center;">10 – 15 мин 20 – 25 мин</p>	<p>С максимальной частотой движений.</p> <p>Отметить лучших.</p> <p>Объяснить технику бега на 100 м.</p>

Заключительная часть – 10 – 15 мин

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Построение.	1 – 2 мин	Следить за правильностью выполнения. Ответы на вопросы. Отметить лучших. Выставление комментированных оценок. Комплекс упражнений для развития быстроты реакции движений.
2. Упражнения на координацию.	3 – 5 мин	
3. Беседа по теме: «Бег на 100м».	3 – 5 мин	
4. Подведение итогов занятия.	2 – 3 мин	
5. Задание на дом.	1 – 2 мин	