

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«ОРЕХОВО-ЗУЕВСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ В.И. БОНДАРЕНКО»

Методическая разработка открытого урока «Легкая атлетика»

Разработал и провел преподаватель
Сабиров М.Р.

Орехово-Зуево 2023 г.

Цели урока:

1. Научить правильному выполнению бега с низкого старта.
2. Закреплять технику низкого старта и стартового разгона.
3. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.

Задачи урока:

4. Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств.
5. Совершенствовать технику низкого старта
6. Воспитание морально-волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, чувство коллективизма.
7. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Дисциплина	Физическая культура
Тема учебного занятия	Техника низкого старта
Тип занятия	Смешанный (комплексный)
Ф.И.О. преподавателя	Маланин Борис Вячеславович
Специальность	№ 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном питании»
Группа	МР-04
Актуальность использования ИКТ	
Цели занятия	Повторить, систематизировать знания по теме. Продолжить формирование профессиональных и общих компетенций.
Дидактические задачи занятия	Обучающие: - закрепление правил поведения на учебных занятиях по разделу «Легкой атлетике»; - освоение техники низкого старта по разделу «Легкая атлетика»; - совершенствование техники низкого старта «Легкая атлетика». Развивающие: - развитие быстроты и ловкости; - развитие навыков самостоятельной работы. Воспитательные: - воспитание заинтересованного отношения к дисциплине; - развитие двигательных качеств студентов.
Межпредметные связи	Физика, основы безопасности жизнедеятельности
Оборудование	Технологическая карта учебного занятия, эстафетные палочки, фишки, секундомер, свисток.

Ход учебного занятия

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно- методические указания
Вводно-подготовительная часть 15 мин			
1.	Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока.	1 мин.	По команде преподавателя.
2.	Проверка готовности к занятию.	1 мин.	Индивидуально- фронтальный опрос
3.	Ходьба: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы;	2 мин.	Следить за соблюдением правильной осанки: спина прямая, плечи развернуты
4.	Бег: - равномерный; - скрестными шагами правым боком; - скрестными шагами левым боком; - спиной вперед; - с заданием: ускорение	3 мин.	Следить за дыханием, согласованной работой рук и ног. Обратить внимание на сохранение дистанции. По свистку замыкающий колонну бежит с ускорением, обгоняет строй и становится направляющим. Так бегут все по очереди, пока не окажутся на своем первоначальном месте.
5.	Ходьба свободным шагом с восстановлением дыхания.	1 мин.	Необходимо соблюдать дистанцию.
6.	Комплекс ОРУ без предметов.	4 мин.	См. карточку №1
7.	Специальные л/а упражнения: - семенящий бег; - с высоким подниманием бедра; - захлест голени назад; - многоскок; - прыжки в шаге; - ускорение.	3 мин.	Выполняют в колонне. Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения.
Основная часть 25 мин			
8.	Челночный бег из различных исходных положений: - высокий старт; - упор присев; - упор присев спиной вперед; - упор лежа; - упор лежа сзади.	7 мин.	Учащиеся располагаются в двух встречных шеренгах на лицевой и трехметровой линии в шахматном порядке. После сигнала начинают встречный челночный бег.
9.	Низкий старт: - команда «На старт!» - команда «Внимание!» - команда «Марш!» - стартовый разгон.	5 мин.	Акцентировать внимание на типичных ошибках.
10.	Бег с преследованием с низкого старта.	7 мин.	Выполняют бег в двух шеренгах. Вторая шеренга преследует первую.
11.	Бег парами с низкого старта	6 мин.	Выполняют парами поочередно

Заключительная часть 5 мин			
12.	Ходьба по залу в колёне. Построение в 1 шеренгу. Подведение итогов. Уход в раздевалку.	5 мин.	Отметить уч-ся за активную и хорошую работу на уроке. Дать рекомендации

КАРТОЧКА №1 КОМПЛЕКС ОРУ

1 упражнение И.П. - О.С. руки на поясе; 1 - руки к 2- встать на носки, руки вверх; 3-руки к плечам; 4 - вернуться в И.П.	4-8 раз
2 упражнение И.П. - О.С., руки в стороны; 1-4- вращение предплечьями внутрь; 5-8- вращение предплечьями наружу.	4-8 раз
3 упражнение И.П.- О.С., руки в стороны; 1-4- круговые вращение руками вперед; 5-8- круговые вращение руками назад.	4-8 раз
4 упражнение И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой; 1, 2 -поворот туловища вправо; 3, 4 - поворот туловища влево.	4-8 раз
5 упражнение И.П. - ноги врозь, руки вверху в замке; 1 - 2 - наклон туловища вправо; 3 - 4 - тоже влево.	4-8 раз
6 упражнение И.П.- широкая стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 - наклон к правой ноге; 2- наклон вперед; 3- наклон к левой ноге; 4-И.П.	4-8 раз
7 упражнение ИП - выпад на правую ногу, руки на колене; 1-3 - пружинистые движения в положении выпада; 4 - поворот в выпад на другую ногу.	4-8 раз
8 упражнение И.П. - О.С., руки за головой. 1 - приседание; 2 - ИП.	15- 20 раз
9 упражнение Прыжки на месте по звуковому сигналу поворот на 180°	10 раз

Техника низкого старта в легкой атлетике

В лёгкой атлетике для выбегания от стартовой линии используют два вида старта: высокий и низкий. Начиная с младших классов, надо ученикам успешно освоить оба данных вида, так как от этого напрямую будет зависеть показанный школьниками результат в беговых дисциплинах, особенно в спринтерских. В дальнейшем следует почти в каждую разминку включать хотя бы несколько выбеганий со старта.

Порядок обучения низкому старту такой же, как и высокому. Начинать следует с многократного правильного показа, большого числа выполнений отдельных стартовых команд (при многочисленных ошибках необходимо снова

возвращаться к правильному показу, но теперь уже с помощью учеников, чтобы легче было объяснять неточности в выполнении). Выбегания с низкого старта осуществляются учениками сначала самостоятельно, далее — под команду учителя на технику выполнения. После достаточного усвоения данного элемента можно использовать выбегания по команде наперегонки на дистанцию 15-25 м.

Для обучения и совершенствования низкого старта, конечно, необходимы стартовые колодки. Но на занятиях физической культурой мы чаще всего используем для этого углубления в покрытии дорожки, сделанные самостоятельно каждым учеником. В таком случае низкий старт может одновременно принимать большая группа учеников или даже весь класс. «Работа» с беговыми колодками необходима лишь при подготовке к легкоатлетическим соревнованиям, в которых используется в беге низкий старт. На обычных же занятиях выбегание со стартовых колодок занимает много времени, что является для нас непозволительной роскошью.

Рекомендации по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионах, специально оборудованных секторах, беговых дорожках, спортивных залах.
2. Необходимо следить за чистотой и порядком на местах занятий.
3. Нельзя пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием.
4. Лишние снаряды (стартовые колодки, барьеры, стойки и другой инвентарь не нужный на данном занятии) следует убрать.
5. Не устраивать место финиша возле стенок зала.
6. Занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки.
7. При проведении кросса или других массовых забегов трассу в многолюдных местах и место старта и финиша нужно обносить ограждениями.
8. При проведении занятий, соревнований по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним.

9. Перед началом занятий, соревнований нужно проводить интенсивную разминку.

10. Занимающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Список литературы

1. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание 2022 А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук Москва, «Академия»
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. - Лёгкая атлетика: критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2021.-240 с.
3. Филин В.П. - Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт,2022.-128с.
4. Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г Н. - Лёгкая атлетика для юношества .-М.- Воронеж, 2020.-220 с.
5. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. - Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям - М., 2021.- 79 с.