

Информационная карта учебного занятия

№	Разделы	Содержание
1.	Учреждение дополнительного образования	МАУ ДО «ДЮСШ №1»
2.	Тренер-преподаватель	Ламскова Валентина Федоровна
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Образовательная программа, срок реализации	Легкая атлетика: дополнительная предпрофессиональная программа НП-3
5.	Возраст учащихся	14-15 лет
6.	Количество человек в группе	12 человек
7.	Продолжительность учебного занятия	45 мин.
8.	Тема учебного занятия	Развитие скоростно-силовых качеств спринтера
9.	Место данного учебного занятия в программе детского объединения	Раздел: «Совершенствование техники бега с низкого старта»
10.	Тип учебного занятия в зависимости от дидактического цикла	Закрепление пройденного материала
11.	Форма учебного занятия	Комбинированное
12.	Цель учебного занятия	Совершенствование ранее полученных знаний, умений и навыков.
13.	Задачи учебного занятия:	<u>Обучающие:</u> закрепить базовые понятия легкой атлетики; связанные с бегом с низкого старта; совершенствовать выход с колодок, повторить терминологию, обобщить знания в области легкой атлетики. <u>Развивающие:</u> развивать скорость реакции, внимание, точность выполнения заданий. <u>Воспитательные:</u> воспитывать чувство ответственности, интерес к легкой атлетике, терпение, умение работать в парах.
14.	Методы:	<u>Словесные:</u> - беседа, рассказ, объяснение, пояснение, обсуждение, поощрение. <u>Наглядные:</u> показ. <u>Практические:</u> индивидуальный подбор

		расстояния между стартовыми колодками, выполнение низкого старта, разбор индивидуальных ошибок, при выполнении выхода из колодок.
15.	Перечень вводимых понятий	Стартовый разгон, колодки, жгут спортивный резиновый, развитие скоростных качеств.
16.	Результат занятия	<u>Знать:</u> команды на низкий старт, владеть терминологией. <u>Уметь:</u> устанавливать стартовые колодки и подбирать расстояние между ними, уметь принимать стартовое положение.
17.	Средства обучения	жгут спортивный резиновый, стартовые колодки, секундомер.

Технологическая карта учебного занятия

Тема:	Развитие скоростно-силовых качеств спринтера
Цель:	Совершенствование техники бега с низкого старта
Задачи:	
Образовательные:	закрепить базовые понятия легкой атлетики; связанные с бегом с низкого старта; совершенствовать выход с колодок, повторить терминологию, обобщить знания в области легкой атлетики.
Развивающие:	развивать скорость реакции, внимание, точность выполнения заданий.
Воспитательные:	воспитывать чувство ответственности, интерес к легкой атлетике, терпение, умение работать в парах.
Личностные универсальные учебные действия	анализировать физическое и эмоциональное состояние партнера,
Регулятивные универсальные учебные действия	удерживать цель деятельности до получения ее результата; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей, находить способы их устранения.
Коммуникативные универсальные учебные действия	уметь работать индивидуально, уметь работать в парах
Познавательные универсальные учебные действия	уметь принимать правильное исходное положение, уметь самостоятельно контролировать правильную постановку стопы.
Планируемые результаты Предметные: знать: уметь:	команды для выполнения «низкого старта», владеть терминологией устанавливать стартовые колодки и подбирать расстояние между ними, уметь принимать стартовое положение

Этапы занятия	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Методические приемы	Образовательный результат
1. Подготовительный этап				
1.1.Организационный момент	Построение. Сообщение задач занятия, проверка готовности учащихся к занятию. Разминка. ОРУ. СБУ.	Учащиеся размещаются на стадионе, в спортивной форме. Выполняют задание тренера.	Словесные: рассказ, объяснение, беседа. Наглядные: показ.	
1.2.Мотивация учащихся на плодотворную учебную деятельность	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы	Внимательно слушают тренера		
1.3.Актуализация опорных знаний и опыта учащихся	Анализ заданий, форма выполнения, «Сложные моменты»	Анализируют, делают выводы, исправляют ошибки		
2. Основной этап				
2.1.Бег с низкого старта	Установка стартовых колодок	Индивидуальный подбор расстояния между колодками, с учетом антропометрических данных спортсменов	Словесные: рассказ, объяснение, беседа, пояснение, поощрение, Наглядные: показ выполнения упражнения, Практические: выполнение заданий тренера	Овладеть навыком выполнения низкого старта, стартового разбега. Развитие скоростных качеств, координационных, скоростно-силовых качеств спортсмена.
2.2.Бег с низкого старта с сопротивлением партнера (3 раза x 15-20 метров)	Работа в парах.	Учащийся, выполняющий задание, находится «в упряжке», начинает ускорение с сопротивлением партнера		
2.3.Прыжок вперед с колодок (3 раза)	Резкое выпрыгивание вперед	Учащийся выполняет прыжок вперед		
2.4.Многоскоки из положения низкого старта (3 раза)	По команде учащийся делает несколько прыжковых движений, с продвижением вперед	Обратить внимание на правильную постановку стопы		
2.5.Бег с низкого старта (90%	Выполнение низкого старта	Бег с низкого старта по команде		

максимальной скорости учащихся), ускорение (30 метров x 3 раза)	с пробеганием дистанции 30 метров	«Внимание!» и «Марш!»		
2.6.Заминка: Игра «День и ночь» Заминка	Учащиеся делятся на две команды «день» и «ночь», по команде тренера поочередно догоняют друг друга. Упражнение выполняется из различных ИП. Бег в медленном темпе 500м.	Внимательно слушать тренера, быстро реагировать на команды, стараться догнать соперника.		Восстановительные мероприятия .
3. Заключительный этап				
Рефлексия	Тренер подводит итоги занятия. Отмечает положительные сдвиги в технике учащихся.	Учащиеся высказывают мнение о тренировке, делятся собственными впечатлениями о занятии.	Словесные: беседа, поощрение.	