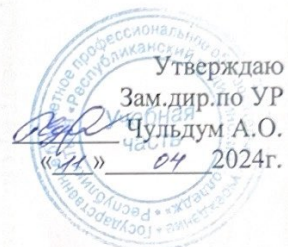


Министерство здравоохранения Республики Тыва

ГБПОУ РТ «Республиканский медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК №1
Протокол № 8
от « 11 » апреля 2024г.
Председатель Дас-оол Дас-оол Н.О.



Методическая разработка

практического занятия на тему:

Легкая атлетика «Техника эстафетного бега»

по специальности 34.02.01 Лечебное дело

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Разработчик: Сендажы О.К. -
преподаватель физической культуры
высшей квалификационной категории

КЫЗЫЛ - 2024

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский медицинский колледж»

Технологическая карта занятия по физической культуре.

**Тема: Легкая атлетика:
« Техника эстафетного бега».**

Занятие провел: преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории:
Сендажи Олег Кужугетович

Раздел программы: Легкая атлетика.

Группа: 3 курс 1 группа

Тема: Техника эстафетного бега.

Цель: повторение правил техники безопасности на тренировках по легкой атлетике; выполнение специальных беговых упражнений, развитие интереса к эстафетному бегу

Тип урока: открытие нового знания, отработка умений и рефлексии.

Задачи урока:

Образовательные (предметные):

- Обучение технике передачи эстафетной палочки.

-Закрепление стартового ускорения.

-Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

Развивающие :

-развитие выносливости, быстроты;

-Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить;

-Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Воспитательные :

-Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

-Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Формирование УУД: предметные: иметь представления о технике безопасности на уроках легкой атлетики; организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ, специальных беговых упражнений.

Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определять общие цели и пути их достижения; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. **Личностные:** развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать, развитие самостоятельности и личной ответственности.

Познавательные: умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме

Регулятивные: развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, внимания, коммуникативных навыков обучающихся; умение планировать, контролировать, контролировать качества, координации действий, коммуникативных навыков.

Коммуникативные: умения общаться со сверстниками и давать оценку своим двигательным действиям.

Форма проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Межпредметные связи: анатомия, физика.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: свисток, флажки, секундомер, конусы, метровка, мячи.

Время проведения: 45 мин

Дата проведения: 14.05.2024 г.

Часть урока.	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Формы взаимо-я	УУД
Вводная часть урока 10-12 мин.				
<u>Построение, приветствие, рапорт, организационные команды.</u> Подготовка к изучаемому материалу. <u>Хольба</u> -обычная -на носках, руки	Провести построение, проверить готовность к уроку, посчитать ЧСС. Наводящими вопросами вывести на задачи урока. Проводится разминка. Осуществить контроль за проведением ОРУ Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног,	Выполнить построение в шеренгу по одному. Сдача рапорта дежурного. Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают. Формулируют тему урока. Отвечают для чего это нужно. Выполняют команды Выполняют команды Проводится комплекс упражнений.	Фронтальная Групповая	Умение проявлять внимательность и дисциплинированность. Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.

<p>вверх на пятках, руки за спину не внешней, внутренней стороне стопы задания на внимание по свистку учителя Бег: -медленный -змейкой -с захлестыванием голеней -с высоким подниманием бедр -с изменением направления по свистку Ходьба (восстановление дыхания с помощью физического упражнения: руки вверх в стороны - вдох, руки вниз – выдох).</p>	<p>обращать внимание на осанку) Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.</p>	<p>Выполняют упр. Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос. Проверяют пульс после выполнения разминки. Самоконтроль.</p>	<p>Формирование знаний о значении разминки. Формирование умения реагировать на звуковые команды. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения Уметь контролировать и оценивать свои действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p>
--	---	---	--

Основная часть урока (25-28 мин.)			
<p>1. Знакомление с техникой эстафетного бега.</p> <p>2. Научить технике передачи эстафетной палочки.</p> <p>3. Обучить технике старта на этапах эстафетного бега</p> <p>4. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.</p> <p>5. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствовани</p> <p>е.</p>	<p>Формулирует задание, осуществляет контроль. Поделить на две группы. Построить в шеренгу. Проводится несколько забегов в зависимости решаемой задачи обучения. Повторные старты с низкого, среднего и высокого старта. Повторные передачи эстафетной палочки на месте, шагом и в беге. Передача эстафетной палочки в 20-метровой зоне в медленном темпе, среднем и максимальном. Бег по прямой с входом в поворот.</p> <p>Соревновательная игра – Эстафетный бег 4-65 м. Игру разрешается начинать строго по сигналу.</p> <p>1. За 2 фальстарта команда снимается с соревнования.</p> <p>2. За передачу эстафетной палочки за пределами 20-метровой зоны передачи команда снимается с</p>	<p>Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность. Разбираются ошибки, выполнение поворотов, выход на старт. Слушают, выполняют упражнение Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности. Одна группа выполняет, другая группа проверяет правильность выполнения упражнения. Студенты учатся подбирать тот темп бега, который будет оптимальным.</p>	<p>Групповая, индивидуальная.</p>
			<p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку преподавателя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ более подготовленного студента.</p> <p>Познавательные: закрепление техники выполнения челночного бега</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия одноклассников при преодолении препятствий. Овладение навыками выполнения бега, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений. Овладение навыками изучаемого двигательного</p>

	<p>соревнования. 3. За пересечение линии бега соперника добавляются штрафные 2 секунды. Проигравшие команды выполняют упражнение бабочка в количестве 30 раз.</p>			<p>действия в изменяющихся внешних условиях</p>
Заключительная часть урока. Рефлексия. 5 мин.				
<p>Построение. Беседа. Подведение итогов. Оценки.</p>	<p>Провести построение. Провести беседу. Отметить всех студентов. Указать, за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.</p>	<p>Студенты анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности Адекватно воспринимать оценку</p>	<p>Фронтальная.</p>	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. Овладение умением находить компромиссы. Формирование умения оценивать свою работу на уроке</p>

Список литературы

1. Самолов Н.А., Самолова Н.В. Физическая культура: подготовительная часть занятия: учебно-методическое пособие. Нижегородск: изд-во НВГУ. 2021. 72 с
2. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X







г. Кызыл - 2024г



Эстафетный бег 4x100 м. «Спортивная лига»2023