**План-конспект**

**открытого урока по физической культуре**

**Группа:** № 21 по профессии: «Тракторист-машинист с/х производства»

**Тема:** Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Цели урока:** Развитие у обучающихся физических качеств, необходимых

для личностного и профессионального совершенствования**.**

**Задачи урока:**

1. Развивать и совершенствовать технику выполнения силовых и

скоростно-силовых упражнений

2. Развивать выносливость, гибкость, ловкость.

3.Содействовать воспитанию умения работать в группах, воспитывать чувство коллективизма.

**Методы проведения урока:** фронтальный, групповой, соревновательный, с использованием коллективного способа обучения, круговой тренировки, проблемной технологии.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

**Дата проведения:** 30.01.2014г.

**Место проведения:** спортивный комплекс п.г.т. Климово

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная 12-15 мин | 1. Построение, рапорт, сообщение задач урока | 1-1,5 мин | Обратить внимание на форму занимающихся |
| 2.Техника безопасности, инструктаж при занятиях в спортивном зале  - внимательно выполнять все команды преподавателя;  -избегать столкновений;  - при выполнении упражнений поточным способом, соблюдать дистанции;  - строго выполнять правила игры;  - игру (упражнения) начинать только с разрешения преподавателя;  - при плохом самочувствии немедленно сообщить преподавателю. | 30-60 сек |  |
| 3. Строевые упражнения. Повороты: «налево», «направо», «кругом». | 15-20 сек | Добиться четкого выполнения команд, выполнять прыжком |
| 4. Ходьба:- обычная  -на носках, руки вверх  - на пятках, руки на поясе  - с захлестом голени, руки назад  - с высоким подниманием бедра, руки перед собой согнуты в локтях. | 15-20 сек  15-20 сек  15-20 сек  15-20 сек  15-20 сек | Поочередно поднимать и опускать руки  Руки в стороны, вращение кистями  Спина прямая |
| 5. Бег: - обычный, с заданием на внимание    -спиной вперед через центр в колонну по два  -галопом, левым и правым боком через центр в колону по два  - с захлестом голени через центр в колону по два  -с высоким поднимание бедра через центр в колонну по два | 2-3 мин  15-20 сек  15-20 сек  15-20 сек  15-20 сек  15-20 сек | Темп медленный.  Если рука вверху – «путь открыт», все бегут в колонну по одному. Рука опущена до уровня плеч – «путь закрыт», тогда обучающиеся выполняют бег на месте. Если рука опущена вниз – «семафор сломался», прекращается всякое движение.  Смотреть через левое плечо  Дистанция 2 шага,  Следить за работой рук |
| 6. Ходьба, упражнения на восстановления дыхания  1-4 - руки вверх  8-5 – через стороны вниз | 15-20 сек | темп медленный |
| 7. Перестроение в колонну по три на руки в стороны | 10-15 сек |  |
| 8.Комплекс ОРУ на месте в колоннах  1. и.п. руки на плечах, впереди стоящего  1– руки в стороны  2 – и.п  3 – руки вверх  4 – и.п.  2. и.п. – тоже  1-3 – отведение рук назад  4 – и.п.  3. и.п. – тоже  1-2 – наклон вправо  3-4 – наклон влево  4. и.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу  1 – руки вверх, правую назад на носок  2 – и.п.  3-4 – тоже левой  5. и.п. – стоя в шеренгах, руки на плечи друг другу  1-3 – полунаклон вперед, мах левой назад  4 – и.п.  5-8 – тоже правой  6. и.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу  1 – руки вверх, прогнуться  2 – наклон вперед  3 – присед  4 – и.п.  7. и.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего  1 – выпад вправо  2 – и.п.  3-4 – тоже влево  8. и.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах друг у друга  1 – выпад вперед правой  2 – и.п  3-4 – тоже левой  9. и.п. – тоже. Прыжки выполнять со сменой положения ног в выпаде  10. и.п. – тоже. Приседания  11. и.п. – стоя в колоннах, держим ногу партнера в руке. Прыжки на правой ноге, затем на левой.  12. и.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу  1-3 – подскоки на месте  4 – поворот на 180о | 5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  20 раз  10 раз  по 10 раз  10 раз | У направляющих руки на поясе  Руки в стороны, ладони наружу, поднимая руки посмотреть вверх, прогнуться в спине. Спину держать прямо  Следить за осанкой, руки прямые  Выполнять синхронно  Нога прямая, мах выше  На плечи друг другу не давить  При наклоне, ноги в коленях не сгибать, выполнять синхронно  Спина прямая, вперед не наклоняться  Спина прямая, вперед не наклоняться  Под собственный счет  Под собственный счет  Под собственный счет, выполнять синхронно  Не давить на плечи друг другу, присед выполнять глубже  Под собственный счет  При повороте расцепить руки, после поворота опять взяться за руки и продолжить прыжки |
| 10. Ходьба, упражнения на восстановления дыхания  1-4 - руки вверх  8-5 – через стороны вниз | 15-20 сек | На месте «Шагом марш!»  Темп с*р*едний |
| Команды перестраиваются по станциям для выполнения заданий. В каждой группе назначают капитана команды, который руководит группой.  Ребята, из предложенных упражнений выбирают те, которые соответствуют названию станции отмечают их в карточке и выполняют, освобожденные выполняют упражнения с красным значком, после выполнения они могут дописать свои упражнения, развивающие данное качество |  | Команда № 1 идет на «Развитие силы», команда № 2 – «Развитие гибкости», команда № 3 – «Развитие быстроты». Капитаны – записывают ответы в рабочие карточки, следят за правильным выполнением заданий, и ставят отметки о выполненных командой упражнениях  После выполнения упражнений на своей станции команды по сигналу преподавателя переходят на другую станцию. |
| После прохождения всех станций, каждая команда представляет ту станцию, с которой начинали выполнение заданий, объявляет свои дописанные упражнения. Очки фиксируются в сводной карте |  | Каждое правильно выполненное упражнение, заданное в карточке оценивается в 2 балла, выбрано, но не выполнено – 1 балл, за дополнительное упражнение – 0,5 балла |
|  | | |
| *Эстафеты в группах*   1. *Бег с передачей эстафетной палочки* 2. *Эстафета со скамейкой* 3. *Перетягивание каната* |  | *Скамейка между ног*  *По круговой системе* |
| 1 Ходьба  2 Упражнения на восстановление дыхания  3 Подведение итогов урока  Рефлексия.    4 Домашнее задание | 20-30 сек  15-20 сек  1 мин  30 сек | Темп медленный  Интенсивность низкая  Выделить лучших  какие качества развивали сегодня на уроке, какие новые упражнения взяли для себя  составить комплекс упражнений для развития ловкости (координации движений), скоростно-силовых качеств. Подготовить реферат на тему «Развитие двигательных качеств» |

Разработал руководитель физического воспитания: Адаменко Ю. В.

**Развитие силы**

**Развитие быстроты**

**Развитие гибкости**

Упражнения для развития двигательных качеств

(СИЛА)

1. Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м. по 10 попаданий)

2. Отжимание от пола (3 подхода по 15 раз, **10 раз**)

3. Поднимание прямых ног до 900 в висе на гимнастической стенке (3 подхода по 10 раз**, 8 раз**)

4. Жонглирование гимнастической палкой (10 раз вправо, 10 раз влево)

5. Подтягивание на высокой перекладине (3 подхода по 10 раз, **7 раз**)

6. Бег на месте в максимальном темпе (3 подхода по 12 сек, **8 сек**)

7. Вращение обруча на талии (в течение 1 мин.)

8. Прыжки вверх из исходного положения упор присев, руки вверх (3 подхода по 10 прыжков, **7 прыжков**)

9. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке 15 м. темп максимальный (3 подхода, **2 подхода**)

10. Приседания с весом (гиря 16 кг., 3 подхода по 7 приседаний, **5 приседаний**)

11. Бросок мяча по кольцу в прыжке с выполнением двух шагов (по 5 попаданий )

12. Ходьба на внутренних и внешних сторонах стопы на отрезке 15, темп медленный

Упражнения для развития двигательных качеств

(ГИБКОСТЬ)

1. Поднимание гири весом 16 кг. (3 подхода, по 10 раз правой, левой рукой, **по 7 раз**)

2. Бег с захлестом голени на отрезке 15 м. (3 подхода, 2 подхода)

3. Наклоны вперед на каждый шаг на отрезке 10 м. (3 подхода, **2 подхода**)

4. Смена ног в прыжке из исходного положения «упор присев» (правая нога впереди) (3 подхода по 10 раз, **8 раз**)

5. Прыжки через скакалку (по 50 раз, **30 раз**)

6. Руки перед собой, махи прямыми ногами в движении на отрезке 15 м. (3 подхода, **2 подхода**)

7. Двойной кувырок вперед (по 3 подхода)

8. Наклоны вперед из исходного положения сидя на полу ноги врозь (3 подхода по 10 наклонов, **8 наклонов**)

9. Отжимание от пола (3 подхода по 15раз, **10 раз**)

10. Прыжки в шаге с ноги на ногу (многоскоки) на отрезке 15 м. (по 2 подхода)

11. Поднимание прямых ног за голову из исходного положения лежа на спине, руки и затылок прижаты к полу (3 подхода по 8 раз, **6 раз**)

12. Броски по кольцу с близких точек от плеча (по 5 попаданий)

Упражнения для развития двигательных качеств

(БЫСТРОТА)

1. Наклоны вперед сидя на скамейке, касаться носков ног руками (3 подхода по 10 раз, **7 раз**)

2. Передачи баскетбольного мяча в стену, расстояние 3 м. (по 15 передач)

3. Прыжки через скакалку в максимальном темпе (3 подхода по 35 раз, **25 раз**)

4. Челночный бег 3Х10, (по 3 подхода, **2 подхода**)

5. Приседания (3 подхода по 15 раз, **10 раз**)

6. Бег с ускорением с передачей эстафетной палочки, расстояние 15 м. (по 2 подхода)

7. Лежа на спине сгибание и разгибание ног и туловища с захватом голени руками (3 подхода по 10 раз, **7 раз**)

8. Вис на перекладине, согнув ноги (в течение 15 сек, 2 подхода)

9. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (3 подхода по 15 раз, **10 раз**)

10. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке 15 м. с максимальной скоростью (3 подхода, **2 подхода**)

11. Ведение баскетбольного мяча (5 раз по 15 м.)

12. Бег на месте в максимальном темпе (3 подхода по 12 сек,

**8 сек**)

**Рабочая карточка**

**Команды № \_\_\_\_\_\_\_\_**

Капитан команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф. И. обучающегося |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Из предложенных упражнений **выберите** **5 упражнений**, которые развивают данное физическое качество, из 5 выбранных вами упражнений, **выполните 3 любых,** согласно предложенной нагрузке.

Обучающиеся, которые имеют подготовительную группу - выполняют нагрузку, выделенную жирным, подчеркнутым шрифтом.

***Капитаны следят за правильным выполнением заданий и ставят отметки о выполненных командой упражнениях.***

После выполнения упражнений, **предложите свои варианты упражнений**, развивающие данное физическое качество. Запишите их в свои рабочие карточки.