**Урок по физической культуре**

**Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**I курс**

**Профессия « Продавец, контролер-кассир»**

**Технология: здороьесберегающая технология и игровая технология**

**Тип урока: комбинированный**

Цель урока:

Профилактика и коррекция нарушений осанки, развитие скоростно-силовых способностей для обеспечения высокой

профессиональной работоспособности.

Методы обучения: словесный, наглядно- иллюстративный, метод строго-регламентированного упражнения

Задачи урока:  1) Развитие силы мышц ног

1. Развитие координационных способностей; выносливости
2. Воспитание морально-волевых качеств: решительность, смелость, концентрация внимания.

Освоение ОК: .

 ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде.

Техническое оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, выход в интернет

Инвентарь:   скакалка, гимнастические маты, платформа, мячи.

Время урока 45 мин.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть 9-10 мин. | Создать концентрацию  Внимания  Способствовать гибкости позвоночника  Способствовать улучшению осанки  Способствовать укреплению мышц голеностопного  сустава и плечевого пояса  Подготавливать с.с.с. к работе на уроке  Способствовать укреплению мышц плечевого пояса | I.  Построение,                            сообщение задач урока  II. Ходьба с заданием:  а) на носках, руки вверх, в замок  б) на пятках, руки за спину, локти в замок  в) перекатом с пятки на носок с вращением рук назад и вперед    Ш. Разминочный бег  IV. ОРУ для профилактики и коррекции нарушения осанки- Просмотр видеоролика  <https://www.youtube>.  com/watch?v=Qd66tKR7ThQ | - 30 сек.  - 30-40 сек.  - 30-40 сек.  - 30-40 сек.  - 1-1,20 мин.  - 30-40 сек.  12-15 раз | Построение в шеренгу по 1 «Направо! За направляющим. В обход налево. Шагом марш!»  Дистанция 2 шага  Темп медленный  Короткие шаги, прогнуться, вперед не наклоняться  Перекаты и вращения выполнять с максимальной амплитудой Руки в локтях не сгибать  «Бегом Марш!» Темп средний Руки согнуть в локтях.  Работа рук параллельно движениям тела.  Ладони раскрыты. Смена положения рук  рывками назад, на каждый шаг по диагонали. Амплитуда максимальна |
| Основная часть  27 - 30 мин. | Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости  Развить силу мышц ног  Способствовать развитию прыжковой выносливости  Способствовать развитие скоростно-силовых способностей  Способствовать развитию выносливости  Способствовать развитию мышц верхнего плечевого пояса  Способствовать развитию силы мышц ног  Способствовать развитию координации движений  Способствовать развитию интеллектуальных способностей | Круговая тренировка  Работа на станциях:  **1 станция**  Базовые прыжки на скакалке все по три серии:  - ноги вместе  - на правой  - на левой  - вперед-назад  - вправо-влево  - назад  -скрестно  -выпады  - с прокруткой  **2 станция**  Подъем туловища из положения лежа.  И.п.- ноги согнуты в калениях под углом 90 градусов, руки за голову в замок  **3 станция**  Степ-тест( восхождение на платформу- высотой 25 см)  **4 станция**  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола  **5 станция**  Приседание  И.п.- стойка ноги на ширине стопы., руки за голову в замок  **6 станция**  Броски малого мяча в стену правой, ловить левой  **7 станция**  Интеллектуальная игра «Отгадывание ребусов» | 1 мин  Все прыжки по 3 раза  1 мин  Выполнять и заканчивать задание по команде преподавателя  1 мин  Выполнять и заканчивать задание по команде преподавателя  1 мин  1 мин  Выполнять и заканчивать задание по команде преподавателя  1 мин  1 мин  1-2 мин | Следить за дыханием, пользоваться схемой поочередности выполнения прыжков, записывать результаты в таблицу.  И.п.- вдох  1- подъем туловища- выдох  Следить за дыханием, пользоваться схемой, записывать результаты в таблицу  Восхождение на платформу- вдох  Возвращение в  и.п.-выдох  и.п.- вдох  1- сгибание рук- выдох  Следить за дыханием, пользоваться схемой, записывать результаты в таблицу  Спина прямая, пятки от пола не отрывать  И.п.- вдох  1- приседание-выдох  Соблюдать правила выполнения  записывать результаты в таблицу  разойдись в одну шеренгу-становись!  Подсчитать балы записанные в таблицу  -12-14 баллов- « 5»  - 11-10 баллов – « 4»  9 и менее – « 3»  Выставление оценок |
| Заключительная часть 3-5 мин. | Восстановление с.с.с.  Создание концентрации внимания  Создать представление о степени успешности деятельности на уроке | I. Упражнение на внимание  Преподаватель подает команды. Если перед командой звучит слово «Группа!» – выполнять, если только команда – не выполнять  Рефлексия- нарисовать смайлик настроения  Подведение итогов урока | - 30сек. – 1мин.    1 мин | Построение в шеренгу по 1.  Невнимательные обучающиеся с каждой ошибкой делают шаг вперед. Кто останется стоять на месте – «Самые внимательные!»  Отметить активных обучающихся и выполнение задач урока. |