**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 концентрациюВниманияСпособствовать гибкости позвоночникаСпособствовать улучшению осанкиСпособствовать укреплению мышц голеностопногосустава и плечевого поясаПодготавливать с.с.с. к работе на урокеСпособствовать укреплению мышц плечевого пояса | I.  Построение,                            сообщение задач урокаII. Ходьба с заданием:а) на носках, руки вверх, в замокб) на пятках, руки за спину, локти в замокв) перекатом с пятки на носок с вращением рук назад и вперед   Ш. Разминочный бегIV. 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 шагаТемп медленныйКороткие шаги, прогнуться, вперед не наклонятьсяПерекаты 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 рукрывками назад, на каждый шаг по диагонали. Амплитуда максимальна |
| Основная часть 27 - 30 мин. | Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и выносливостиРазвить силу мышц ног Способствовать развитию прыжковой выносливостиСпособствовать развитие скоростно-силовых способностейСпособствовать развитию выносливостиСпособствовать развитию мышц верхнего плечевого поясаСпособствовать развитию силы мышц ногСпособствовать развитию координации движенийСпособствовать развитию интеллектуальных способностей | Круговая тренировкаРабота 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**ПриседаниеИ.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 минВсе прыжки по 3 раза1 минВыполнять и заканчивать задание по команде преподавателя1 минВыполнять и заканчивать задание по команде преподавателя1 мин1 минВыполнять и заканчивать задание по команде преподавателя1 мин1 мин1-2 мин | Следить за дыханием, пользоваться схемой поочередности выполнения прыжков, записывать результаты в таблицу. И.п.- вдох1- подъем туловища- выдохСледить за дыханием, пользоваться схемой, записывать результаты в таблицуВосхождение на платформу- вдохВозвращение в и.п.-выдохи.п.- вдох1- сгибание рук- выдохСледить за дыханием, пользоваться схемой, записывать результаты в таблицуСпина прямая, пятки от пола не отрыватьИ.п.- вдох1- приседание-выдохСоблюдать правила выполнениязаписывать результаты в таблицуразойдись 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 вниманияСоздать представление о степени успешности деятельности на уроке | I. Упражнение на вниманиеПреподаватель подает команды. Если перед командой звучит слово «Группа!» – выполнять, если только команда – не выполнятьРефлексия- нарисовать смайлик настроенияПодведение 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. |