

Государственное областное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Лебедянский педагогический колледж»
(ГОбПОУ «Лебедянский педагогический колледж»)

План-конспект открытого урока по дисциплине
ОГСЭ.05 Физическая культура

Преподаватель: Демидов Е.В.

Лебедянь

2017

Раздел программы: Легкая атлетика

Тема урока: Метание малого мяча. Бег с низкого старта. Игра «Русская лапта»

Цель: Содействовать развитию скоростно-силовых, координационных качеств обучающихся

Задачи:

1. Совершенствование техники бега с низкого старта, техники метания малого мяча с разбега.

2. Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств.

3. Воспитание умения проявлять дисциплинированность, коллективизм, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Актуализируемые ОК:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Инвентарь: малые мячи, бита для игры в «Русскую лапту», фишки

Место проведения: стадион

Время проведения: 45 минут

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 12 мин.	1. Построение, рапорт дежурного, сообщение задач и техники безопасности.	1 мин	В шеренгу
	2. Бег в медленном темпе	2 мин	1 круг по стадиону
	3. Специальные беговые и прыжковые упражнения	3 мин	Игровым способом (обучающиеся выполняют упражнения, играя в салки на ограниченной площадке)
	- с высоким подниманием бедра;		В процессе игры обучающиеся выполняют разминку кистей, локтей, плеч.
	- с захлестыванием голени;		
	- приставными шагами правым и левым боком;		
	- скрестными шагами;		
	- подскоками;		
	- прыжками на левой ноге, правой, двух		
	4. Построение		В колонну по 2
	5. Общеразвивающие упражнения	5 мин	Игровым способом.
	а) И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки за спиной.	6-8 повт.	Обучающиеся меняются местами в колоннах, если преподаватель ставит руки к плечам и принимают положение упора присев, если он ставит руки на пояс. Команда, быстрее и четче выполнившая задание, получает 1 очко. Направляющие ведут счет
1 – наклон к левой;			
2 – И.П.;			
3 – то же к правой;			
4 – И.П.			
б) И.П. – О.С.	6-8 повт.		
1- прогнуться, руки вверх;			
2-3 – наклоны вперед, руками коснуться носков;			
4 – И.П.			
в) И.П. - выпад левой вперед	6-8 повт.		
1- 3 – пружинистые движения;			
4, 8 - смена положения ног прыжком;			
5-7 – пружинистые движения, выпад правой вперед;			
г) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс			
1-4 – круговые движения тазом влево;			
5-8 – то же влево			
д) И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки к плечам	6-8 повт.		
1 – поворот туловища влево, руки в стороны;			
2- И.П.;			
3 – то же вправо;			
4 – И.П.			
е) И.П. – руки в замок, за голову	6-8 повт.		
1-2 – наклоны туловища влево,			
3-4 – то же вправо			
ж) И.П. – О.С.	10-12 повт.		
1 - 8 прыжки на двух		Руки поочередно на пояс, к плечам, вверх, хлопок и в обратном направлении,	

	<p>Ходьба на месте</p> <p>6. Построение</p>	1 мин	<p>внизу хлопок по бедрам</p> <p>Разойдись!</p> <p>В шеренгу</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p> <p>30 мин</p>	<p>1. Низкий старт</p> <p>Обучающиеся в разомкнутом строю по команде «На старт!» принимают положение низкого старта</p> <p>Команда «Внимание!»</p> <p>Команда «Марш!»</p>	3 мин	<p>Руки перед линией старта, чуть шире плеч, большой палец направлен внутрь, четыре других – наружу. Ступня впереди стоящей ноги располагается на расстоянии примерно 30 см от линии старта, сзади стоящая - коленом на земле, примерно на уровне пятки впереди стоящей, спина прямая, голова опущена. Таз поднимается вверх, при этом ноги немного выпрямляются, плечи наклоняют вперед и выходят за линию старта. Отталкивание, бег в полную силу с максимальной частотой движения. По мере увеличения скорости происходит выпрямление туловища.</p>
	<p>2. Метание малого мяча с разбега</p> <p>Обучающиеся в разомкнутом строю выполняют имитацию метания.</p>	3 мин	<p>Стоя левым боком в сторону метания, рука с мячом отведена вниз-назад, левая согнута в локте, мяч захвачен концами пальцев. Скрестный шаг правой ногой, левой – туловище поворачивается в направлении метания, рука проходит над плечом, ладонь поворачивается вперед и выпускает мяч, шаг правой. После броска туловище поворачивается налево, левая рука поднимается в сторону, правая – перед грудью.</p>
	<p>3. 1 отделение – бег 30 метров с низкого старта</p> <p>2 отделение – метание малого мяча в</p>	5 мин	5 мин

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 3 мин	<p>парах на точность По сигналу – отделения меняются местами 4. Игра «Русская лапта»</p>	14 мин	<p>Переход отделений – в колонне, бегом Построение, выбор капитанов, приветствие команд, конание. Учебная игра по упрощенным правилам с практикой судейства Приветствие. Подведение итогов игры</p>
	<p>1. Построение 2. Игра на внимание</p>	2 мин	<p>В шеренгу По сигналу преподавателя обучающиеся выполняют шаги в течение 15 секунд, после чего должны остановиться. Отмечаем тех, кто остановился ровно через 15 секунд после начала задания.</p>
	<p>3. Подведение итогов урока -Чем занимались на уроке? Команды низкого старта. Действия бегуна на старте. Основные движения при метании. 4. Домашнее задание 5. Организованное окончание урока</p>	1 мин	<p>Следить за равнением, дисциплиной</p>