**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**урока с применением технологии уровневой дифференциации**

для группы 1 курса

Профессия: 43.02.15. «Поварское и кондитерское дело»

**Тема: «Легкая атлетика».**

**Преподаватель:** Усова Галина Ивановна

**Место проведения:** СОГБПОУ «Козловский многопрофильный аграрный колледж»

**Дата проведения: 06.10.2020** год.

***Цели урока:***

* формировать у обучающихся интерес к занятиям легкой атлетикой;
* привлекать студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
* развивать скоростно–силовые качества в режиме круговой тренировки.

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой.

**Инвентарь:** секундомер, маты, скакалки, скамейки, фишки, блины, шведская стенка.

**Время проведения:** 90 минут.

**Конспект составила:** Преподаватель Г.И. Усова

***Задачи урока:***

***Образовательные:***

* Закрепить технику двигательного действия.
* Закрепить технику двигательного действия в игре, в условиях соревнования.
* Обучение техники безопасности на уроке по кругу в спортивном зале.

***Воспитательные*:**

* Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
* Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
* Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

***Оздоровительные:***

* Формирование у обучающихся правильной осанки.
* Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
* Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических

упражнений на организм и сохранения здоровья.

**Образовательные технологии:**

* здоровьесбережения,
* игровые технологии,
* уровневой дифференциации в обучении,
* педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
* развитие творческих способностей обучающихся,

**Система деятельности.**

**Познавательная деятельность:**

* информационная – владение информацией;
* деятельностная – владение техникой упражнений;
* личностная – осознание личностного значения познавательного предмета.

**Преобразующая деятельность:**

* самостоятельность, которая выражается в познавательной активности, проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
* готовность к преодолению трудностей, связанных с силой воли;
* оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

 **Общеучебная деятельность:**

* разностороннее развитие студента, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
* применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков;
* занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у обучающихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

**Самоорганизующаяся деятельность:**

* владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
* умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
* владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;
* организовывать спортивные соревнования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Общие методические указания** |
| 1. **Вводно-подготовительная часть**
 |
| **I** | Построение, расчет группы.Отметка в журнале посещаемости учебно-тренировочных занятий.Сообщение задач занятия.**Разминка:*****1.Темповой кросс******2. Ходьба, разновидности ходьбы***Упражнения в движении***3. Разминка на месте****Н*аклоны головы;- вперед-назад,Круговые вращения головой;-круги влево, вправо,Упражнение для рук и плечевого пояса-круговые вращения, кисти в замок;-влево, вправо,-в локтевых суставах;- вперед, назад,- вращения прямых рук в плечевых суставах;-вперед, назад,Упражнение для туловища- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;наклоны туловища;- вперед, назад,- в стороны вправо, влево,круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,-повороты туловища, руки вытянуты в стороны;-влево, вправо,Упражнение для ног и тазобедренных суставов;-И.п.-ноги врозь, руки на поясе: круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево-И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,-И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,-И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.-И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания,Упражнения на гибкость; -растягивание поперечным, продольным шпагатом,-растягивание, сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны.***4. Подготовка к основной части***Расставить инвентарь по станциям, рассказ-показ упражнений на каждой станции. | 6 мин.4 мин1 мин2 мин1 мин2 мин7 мин.9 мин | Построение в шеренгу, выполнение команд «Ровняйся!» «Смирно!» Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.Следить за правильным дыханием.Выполнять не торопясь.Выполнять не торопясь.Выполнять с полной амплитудойПрямые ноги, не сгибать в коленях.Наклоняться как можно нижеСледить за сохранением равновесия.Следить за правильным выполнением задания. Выполнять с полной амплитудойКолени не сгибать, поднимать ногу как можно вышеОпорную ногу не сгибать в коленеСледить за правильным выполнением задания.Дышать ровно. Плавно выполнять упражнения на растягивания, ноги в коленях не сгибать |
|  **Итого:** 25 минут. |
| 1. **Основная часть занятия**
 |
| **II** | **1 станция**Поднимание ног в висе на шведской стенке.**2 станция** Приседания с блином 5-10 кг**3 станция** Челночный бег 3\*10 м**4 станция**Прыжки на скакалке.**5 станция**Кувырок вперёд**6 станция**Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине**7 станция**Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком вверху.**8 станция**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжаИгра: Баскетбол | 10 раз10 раз3 раза15 раз 1 раз 30 раз 10 раз 10 раз 10 мин | Ноги прямые (не сгибать в коленях)Дотрагиваемся до линии, бежим обратноСгруппироваться правильноВыполняем упражнение на матеДостаём грудью до кубикаЗанимающиеся делятся на 2 команды.Игра начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. С попаданием в кольцо засчитывается 2 очка. |
| **Итого:** 55 мин |
| 1. **Заключительная часть**
 |
| **III** | Измерение ЧССУпражнения на восстановления дыханияПостроение, подведение итогов занятия. | 5 мин. |  Задание на дом. |
| **Итого:** 5 мин. |
| **Общее время занятия:** 90 минут. |

**Примечание:** общее время занятия в основной части учитывается вместе со временем отдыха

-И.П. – исходное положение; Сек. – секунда; Мин. – минута;



