**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 мин  1 мин  2 мин  1 мин  2 мин  7 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 амплитудой  Прямые ноги, не сгибать в коленях.  Наклоняться как можно ниже  Следить за сохранением равновесия.  Следить за правильным выполнением задания.  Выполнять с полной амплитудой  Колени не сгибать, поднимать ногу как можно выше  Опорную ногу не сгибать в колене  Следить 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 лёжа  Игра: Баскетбол | 10 раз  10 раз  3 раза  15 раз  1 раз  30 раз  10 раз  10 раз  10 мин | Ноги прямые (не сгибать в коленях)  Дотрагиваемся до линии, бежим обратно  Сгруппироваться правильно  Выполняем упражнение на мате  Достаём грудью до кубика  Занимающиеся 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 ЧСС  Упражнения на восстановления дыхания  Построение, 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;



