МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА

ОУД.05 Физическая культура

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

ТЕМА УРОКА: «Развитие гибкости, точности движений»

Автор: Скотарь Александр Александрович,
руководитель физического воспитания

Апатиты

2018

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:	Скотарь Александр Александрович
УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА:	Физическая культура
ТЕМА УРОКА:	«Развитие гибкости, точности движений»
НОМЕР УРОКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:	27
РАЗДЕЛ:	«Профессионально-прикладная физическая подготовка»
МЕТОДИЧЕСКАЯ ТЕМА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:	«Использование развивающих игр и упражнений с целью повышения познавательной активности обучающихся»
ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА:	10.10.2018
ГРУППА:	321
ПРОФЕССИЯ:	13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

ТЕМА	«Развитие гибкости, точности движений»
Цель урока	Обучение и развитие двигательных навыков студентов согласно выбранной профессии
Задачи урока *Образовательная*	• Обучение моторике ручной ловкости
Развивающая:	• Развитие координационных способностей • Развитие точности движений рук • Развитие подвижности суставов.
Воспитывающая:	• Воспитание волевых качеств; • Коллективных и групповых взаимодействий; • Устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
В результате изучения темы обучающиеся должны:	Выполнять специальные упражнения на развитие необходимо важных физических качеств с учётом избранной профессии. Упражнения на укрепление отдельных групп мышц, отделов позвоночника. Комплексы релаксации работоспособности организма. Подвижные игры для совершенствования внимания, точности, координационных способностей.
Знать:	• Понятие и значение ППФП. Психофизиологические характеристики будущей производственной деятельности. • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; об основах здорового образа жизни.
Уметь:	• Самостоятельно выполнять прикладные упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности получать и осмысливать информацию. • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Предметные компетенции (ПрК); Обще учебные компетенции (ОУК);	**ПрК** по учебной дисциплине должны отражать: **ПрК1.** Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. **ОУК1.** Формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании. **ОУК2.** Расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического

	воспитания, упражнений со спортивной-прикладной ориентированностью и направленностью. **ОУК3.** Приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
Тип урока	Игровой, комбинированный
Вид урока	Учебно-тренировочный
Форма проведения	Практическое занятие
Метод проведения	Фронтальный, поточный, игровой
Технология	Технология физического воспитания с направленным развитием двигательных способностей согласно выбранной профессии
Место проведения	Спортивный игровой зал
Оборудование и инвентарь	Тарелка летающая (фрисби); скакалки
Контингент	Группа № 321
Продолжительность урока	45 минут
Интенсивность	130 – 160 уд/мин.
УМК	Конспект урока, тестовые задания по теории физической культуры
Меж предметные связи, прикладная направленность, региональный компонент,	• Физика; анатомия человека. • Знания, полученные на уроке, можно применить в жизни • Эстетическое воспитание. • Производственное обучение

Этапы урока:

Этап	Продолжительность
1. Вводная часть	3 минуты
2. Подготовительная часть	10 минут
3. Основная часть	28 минут
4 Заключительная часть	4 минуты

Пояснительная записка.

Данный урок проводится в оборудованном игровом зале (24х12м) в группе 3 года обучения возраст студентов 17-18 лет. В группе юноши обучающиеся по профессии «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)». Студенты в процессе производственного обучения приобретают умения и навыки по сборке схем и ремонту эл.оборудования. Для успешного овладения этой профессией необходима хорошая координация движений рук и ног, сила мышц плечевого пояса и рук, статическая выносливость, профессиональная быстрота реакции, устойчивость и переключения внимания, гибкость. Урок по ППФП в большой степени способствуют развитию этих качеств.

При проведении данного урока учитывается физическая подготовленность студентов их двигательный опыт, накопленный ребятами в период учебы в школе и на предыдущих уроках физической культуры в «АПК им. Голованова Г.А.».

Акцент был сделан на хорошо и удовлетворительно подготовленных обучающихся.

Конспект урока составлен на основе рабочей программы по физическому воспитанию с учетом материальной базы и специфики профессии обучающихся.

Урок комбинированный, т.к. в нем решаются задачи обучения новым упражнениям (упр. со скакалкой и тарелкой летающей), развитие физических способностей и др.

В подготовленной части урока, подобраны упражнения, которые способствуют решению общих задач. Так, с помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организации, формирования осанки. Комплекс ОРУ направлен, прежде всего, на выполнения разминки, в частности для восстановления индивидуально возможной подвижности в сочленениях, обеспечения готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных усилий. Подобранные упражнения, оказывают разностороннее воздействие на студентов, а также и локальное влияние на те группы мышц, которые будут участвовать в работе при выполнении упражнений основной части урока. Предпочтение отдано упражнениям, которые, развивают и совершенствуют у обучающихся внимание, быстроту реакции, чувство ритма, координацию движений, которые необходимы им для успешного решения основной части урока, а также для освоения будущей профессии. Для подготовительной части наиболее, целесообразен фронтальный способ организации урока, который позволяет всем обучающимся выполнять одни и те же упражнения, в одном ритме частоты, под счет.

При выполнении ОРУ используется метод целостного выполнения упражнений. Руководствуясь вышесказанным, а также целью привлечения внимания считаю наиболее целесообразным в данном случае обучения (информирования) по рассказу.

В основной части урока предусматривается поточная организация. Группа выполняет упражнения на развитие физических качеств (ручная ловкость, точность и координационные способности) определяется место работы, материально-техническое обеспечение. Порядок работы в группе сводится к последовательному выполнению заданного упражнения каждым занимающимся.

Для успешного обучения данным двигательным действиям большое значение имеет грамотное объяснение технике выполнения упражнений и их четкий показ. При обучении целесообразно использование метода подводящих упражнений.

Эти упражнения представляют собой упрощенные варианты изучаемых действий (пример: бросок тарелки правой рукой, ловля двумя руками), создают адаптивное

выполнение, при использовании которого отрабатываются части действия, что помогает овладению техникой данного упражнения в целом, с направленным развитием двигательных способностей согласно выбранной профессии. Выполняются упражнения после показа, объяснения и пробного выполнения двигательного действия. Выполнение других упражнений в основной части направленно на стабилизацию и совершенствование техники ранее изученных движений, развития физических способностей, что создает базу для последующего обучения новым двигательным действиям. Это достигается в результате целостного повторения упражнений под руководством преподавателя.

Роль преподавателя в данном случае подводится к контролю и управлению ходом обучения, важными здесь становятся самоконтроль и самооценка обучающимися собственных действий.

В заключительной части урока, подобраны приёмы приведение организма из возбуждённого состояния в относительно спокойное, что способствующие переходу к последующей учебной деятельности.

Применяется фронтальный способ организации занятия с одновременным выполнением задания всеми студентами. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря производится заблаговременно.

Для контроля знаний студентов относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе предлагаются тесты по теории физической культуры.

Ход урока

Часть урока	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
I **Вводная часть** Сформировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на уроке.	1. Построение, сдача рапорта. 2.Сообщение темы, цели и задачи урока 3. Строевые упражнения - поворот налево - поворот на право - перестроение в две шеренги 	**3 мин** 2 мин 1 мин	Проверить готовность студентов к уроку. Раздать тестовые задание освобожденным Добиться чёткого выполнение строевых команд

II Подготовительная часть Развить чувство ритма и темпа, совершенствовать практический опыт коллективных действий		**10 мин**	Интенсивность до 130 уд/мин.
	4. Равномерный бег, ходьба с использованием различных исходных положений: А) Ходьба, гладкий бег 	1 мин	Дистанция один метр. Руки держать на поясе
	Б) приставной шаг левым боком, правым боком 	1 мин	Упражнение выполнять по подсчёту.
	В) ОРУ в движении и на месте: - махи (рывки руками) поочередно 	30 сек.	Руки прямые в локтях
	- круговые вращения руками вперед, назад (по 4 раза)	30 сек.	Руки прямые в локтях

	Г) бег с высоким подниманием бедра 	30 сек.	Руки согнуты в локтях у пояса
	Д) бег с захлёстом голени 	30 сек.	Пятки ног касаются ягодиц
	Е) ходьба спиной вперед, с переходом в медленный бег	1 мин	Сохранять равновесие, руки вытянуть вперед
	Ж) темповые прыжки по диагонали зала в сочетании с ходьбой - на правой ноге - на левой ноге 	1 мин	Держать равновесие Дистанция один метр.

	З) бег «змейка» вдоль скакалок темповые прыжки через скакалки	30 сек.	Соблюдать дистанцию
	И) прыжки через скакалки	30 сек.	Отталкивание двумя ногами
	К) ходьба	30 сек.	Восстановление дыхания
	Л) и.п. – «партер в группировке», прыжки через партнера	2 мин	Дистанция в колонне 1,5 м, отталкивание двумя ногами
	М) ходьба	30 сек.	Восстановление дыхания

III **Основная часть** Учить технике выполнения упражнений с предметами	**5. Упражнения с гимнастической скакалкой:** А) разновидность ходьбы: - на носках, руки со скакалкой вверху - на пятках, руки со скакалкой за головой - на внешнем своде стопы, руки со скакалкой вверху Б) ходьба с вращением скакалки в лучезапястном суставе: - правой рукой - левой рукой 	**28 мин** 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	Контролировать выполнение упражнения Скакалка сложена в 4 раза Руки не напрягать. Скакалку вращать за счет работы кистей рук в лучезапястном суставе.

	В) Ходьба с вращением скакалки вперед и назад широким хватом	30 сек	Руки держать широко, локти не сгибать
	Г) Повороты налево, направо со скакалкой в руках широким хватом в движении	30 сек	Шаги широкие; амплитуда движения максимальная
	Д) прыжки со скакалкой на месте	1 мин (2 х 30р.)	Руки не напрягать. Скакалку вращать за счет работы кистей рук в лучезапястном суставе.
	Е) приседание с поднятыми вверх руками со скакалкой широким хватом	1 мин (2 х 10р.)	Спину держать прямой, пятки не отрывать от пола, руки не сгибать.

	Е) ходьба; перестроение в две колонны. Распределение по местам занятий	1 мин	Восстановление дыхания
	6. Упражнение с летающими тарелками (фрисби):		Объяснение, показ задания
	А) броски и ловля тарелки - левой рукой - правой рукой 	4 мин	Точность броска партнеру. Ловля тарелки двумя, одной рукой
	Б) броски и ловля тарелок в движении 	4 мин	Точность броска партнеру на ход. Ловля двумя руками
	В) перестроение в две колонны напротив друг друга: - встречная эстафета с тарелкой «кто быстрее» 	4 мин	Четкость перестроения Начинать движение после броска тарелки

	Г) подвижная игра: «занеси тарелку в город» 	10 мин	Объяснение правил игры. Контроль конфликтных ситуаций
IV Заключительная часть Подготовить занимающихся к прохождению обучения на последующих уроках по расписанию.	**6. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.** А) Ходьба, ОРУ на восстановление дыхания Б) Построение в одну шеренгу: В) Подведение итогов урока.	**4 мин** 1 мин. 1 мин. 2 мин.	Расслабить мышцы рук и ног. Анализ ошибок при выполнении упражнений. Логически объяснить связь теории и практики. Отметить качество выполнения упражнений, дисциплину и правела О.Т. Задание на дом. Комплекс ОРУ без предметов.

Приложение №1

Критерии оценок:

«5» - Упражнения выполнены правильно, точно и уверенно.

«4» - В упражнениях допущено не более двух мелких ошибок.

«3» - Упражнение выполнено с одной ошибкой, искажено действие.

«2» - Упражнение выполнено существенными искажениями основы.

«1» - Упражнение не выполнено.

Приложение № 2

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Советуем выполнять тестовые задания по теории физической культуры в том порядке, котором они даны. Для экономии времени пропускайте задания, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать как можно больше баллов. За правильный ответ выставляется **1 балл.** Степень усвоения знаний оценивается по **пятибалльной системе:**

« 5» - 20 - 17-баллов;
« 4» - 16 - 13-баллов;
« 3» - 12 - 10-баллов;

1. Физическая культура представляет собой:

А вид деятельности, направленный на укрепление здоровья человека, развитие спортивных результатов;
Б система мер и материальных ценностей для физического совершенствования человека;
В часть общечеловеческой культуры, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей.

2. Основным специфическим средством физического воспитания является:
А физическое упражнение;
Б закаливание; в рациональное питание;
Г соблюдение режима дня.

3. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

А сочетанием объёма и интенсивности при выполнении двигательных действий;
Б степенью преодолеваемых трудностей;
В утомлением, возникающим в результате их выполнения;
Г высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

4. Физическая подготовленность характеризуется:

А высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
Б уровнем развития физических качеств;
В хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
Г высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

5. Что относится к физическим качествам человека:

А сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость:
Б коллективизм, воля, настойчивость;
В мужество, стойкость, решительность.

6. Для воспитания гибкости используются:

А движения, выполняемые с большой амплитудой;
Б маховые движения с отягощениями;
В пружинящие движения.

7. Для воспитания быстроты используются:

А бег на длинные дистанции;
Б силовые упражнения;
В упражнения на быстроту реакции и частоту движений

8. Показатели самоконтроля в оздоровительной тренировке:

А самочувствие, сон, аппетит, пульс, контроль массы тела;
Б контроль тренировочных нагрузок;
В диспансеризация.

9. Физическое здоровье - это:

А выполнение физических упражнений;

Б развитие физических качеств;

В нормальное функционирование всех органов и систем человека.

10. В комплекс утренней гимнастики не рекомендуется включать:

А дыхательные упражнения;
Б упражнения статического характера**;**
В упражнения на выносливость;
Г упражнения с предметами.

11. Гиподинамия:

А низкая физическая активность;
Б уменьшение физических нагрузок;
В снижение уровня тренированности.

12. Снижение двигательной активности в условиях Крайнего Севера происходит в период:

А полярной ночи;
Б осень - зима;
В полярного дня;
Г весна

13. Акклиматизация:

А приспособление организма человека к новым климатическим условиям;
Б комплекс специальных мер, направленных на преобразование новых условий проживания;
В специфический образ жизни в определённых условиях внешней среды.

14. Что означает понятие «Олимпиада»:

А четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
Б синоним Олимпийских игр;
В соревнования проводимые во время Олимпийских игр.

15. Через какой промежуток времени проводятся Олимпийские игры:

А один год:
Б три года;
в четыре года.

16. Сколько колец, символизирующих континенты на Олимпийском флаге:

А три,
Б пять,
В четыре**.**

17. В каком году проводились зимние Олимпийские игры в нашей стране:

А в 1941 году;
Б в 1980 году;
в в 2014 году**;**
г в нашей стране не проводились Олимпийские игры.

18. В каком виде спорта за поражение цели начисляется три очка:

А хоккей;
Б баскетбол;
в волейбол;
г настольный теннис.

19. Какой вид спорта не относится к зимним:

А горнолыжный спорт;

Б хоккей с мячом;

В плавание;

Г кёрлинг.

20. В каком виде спорта за грубое нарушение правил назначается Буллит.

А футбол;

Б баскетбол;

В хоккей с шайбой;

Г водное поло.

Результаты тестовых заданий

№ Вопроса	Правильный ответ	Ответы студента	Результат
1	В		
2	А		
3	А		
4	Б		
5	А		
6	А		
7	В		
8	А		
9	В		
10	Б		
11	А		
12	А		
13	А		
14	В		
15	В		
16	Б		
17	В		
18	Б		
19	В		
20	В		
Итого			
Оценка			

Список используемой литературы.

1. Журнал «Физкультура и спорт», М., 2016 г.
2. Типовая комплексная программа физического воспитания учащихся СПО. М., 2012 г.
3. Уроки физической культуры в 9-11 классах средней школы. Под ред. Богданова Г.П. М., «Просвещение» 2014 г.
4. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы. Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданович «Просвещение» 2007 г.