Проект открытого занятия по физической культуре.

*Группа*: 02-13 БД

*Специальность*: Банковское дело

*Преподаватель*: Прокопчик Светлана Владимировна

*Дата проведения*: 05.06.14г.

*Тема*: «Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту способом: «перешагивания»».

*Вид занятия:* урок

*Тип занятия*: комбинированный

*Место проведения*: спортивный зал.

*Цель занятия*:

Образовательные:

* Ознакомление студентов с инструктажем по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;
* Обогащение знаний в области легкой атлетике;
* Закрепление правильности выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания».

 Развивающие:

* Продолжение развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координационных способностей, быстроты реакции.

 Воспитательные:

* воспитание исполнительности, дисциплинированности, ответственности, целеустремленности при выполнении заданий;
* Воспитание волевых качеств;
* Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки;
* Воспитание дисциплинированности, внимания, самостоятельности при выполнении упражнений и самооценки;
* Воспитать потребность в сохранении своего здоровья;

*Квалификационные требования:*

*Должны знать:*

* Историю развития прыжков в высоту;
* Технику прыжков в высоту способом «перешагивания»;
* Технику безопасности при выполнении прыжков в высоту.

*Должны уметь:*

* Правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания»;
* Правильно выполнять разбег, отталкивание,  переход через планку, приземление;
* Правильно ставить руки на гимнастический козел;
* Правильно выполнять приземление.

*Оборудование:*

1. Сектор для прыжков в высоту: (стойки, перекладина, маты гимнастические);
2. Гимнастические скамейки;
3. Лестница-скорости и координации;
4. Гимнастические коврики;
5. Мячи волейбольные;
6. Фишки.

***Литература:***

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях /В.А. Поляков, Е.С. Борисова, Н.Е. Бурова и др. – М.: Медицина, 2004 г. – 121 с.
5. Твой олимпийский учебник / Родниченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т. и др. учебное пособие для учреждений образования: - М.: Физкультура и спорт, 2004 г.

Структура урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
| 11.1 | **Вводно-подготовительная часть***Орг. момент*1. Построение, расчет, задачи урока.
2. Повторение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике
 | 15-201 мин2 мин | Обратить внимание на форму студентов |
| 1.2 | *Тест по технике безопасности на уроках гимнастики*. | 3 мин | Отвечать на вопросы |
| 1.3 | *Беговые упражнения*Упражнение в ходьбе:- на носках, руки вверх;- на пятках, руки за спиной;- на внутреннем своде стопы, руки на поясе;- на внешнем своде стопы, руки на поясе;- перекаты с пятки на носок, вращение рук вперед и назад;- повороты туловищем на каждый шаг, руки за голову;Бег по залу.Заданием на лестнице скорости.1. Бег в каждый квадрат, на носках;
2. Бег боком в каждый квадрат;
3. Левым боком, левой ногой шаг в квадрат – шаг назад;

Тоже другой ногой;1. Тоже что и упр. 3, зашагивание обеими ногами поочередно в каждый квадрат.
2. Прыжки на двух ногах в каждый квадрат;
3. Прыжки на правой (левой) ноге;
4. Прыжки ноги вместе – ноги врозь;
5. Прыжки на двух ногах в квадрат, 1- прыжок вперед,

 2-прыжок назад; 3-прыжок через квадрат;1. Прыжки правым (левым) боком в квадрат;
2. Прыжки с чередованием правой и левой ногой;
3. Скрестный шаг правым и левым боком;
4. Прыжок левой ногой в квадрат, правая в стороне – правой в квадрат, левая в стороне.

ОРУ в парах.1. и.п.- стоя спиной к партнёру, ноги на ширине плеч, взявшись внизу за руки.

1-2- стойка на носках, руки вверх;3-4- и.п.1. и.п.- стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки в « замок » на уровне плеч;

 1-2- наклоны вправо; 3-4 – тоже влево1. и.п.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки на уровне плеч.

 1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360; 5-8- то же влево. 4) И.п. – руки на плечи партнера, ноги на ширине плеч1-3 – три пружинящих наклона прогнувшись;4 – и. п. 5) И.п. – сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки;1-2 – стойка на коленях, дугами наружу руки вверх;3-4 – и.п. 6) И.П. – сед ноги врозь, взявшись за руки;1-2-3- один партнер делает наклон вперед, другой делает наклон назад;4 – И.П.1-4 – тоже в другую сторону. 7) И.п. – стоя спиной друг к другу, хват под локти;1 – присед;2 – и.п.;3-4 – то же 8) И.П. – О.С., руки в «замок» вперед;1 – выпад вправо;2 – И.П.;3 – выпад влево;4 – И.П. 6) И.п. – О.С. лицом друг к другу, руки на плечи партнера;1 – мах правой вправо;2 – и.п.;3 – мах левой влево;4 – и.п. 7) И.П. - О.С. лицом друг к другу, руки на плечах.1- полунаклон вперед, мах левой ногой назад;2- и.п.3-4 - то же правой ногой 8) И.П. - стоя лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.1-4- прыжки по кругу влево;5-8- то же вправо;затем смена и.п. (поменять ноги).Круговая эстафета двумя командами.1. Бег по кругу;
2. 4 прыжка через скамейку, бег по кругу;
3. Передвижение на руках по скамейке, бег по кругу.
 | 15 мин. | На носки подниматься выше, руки прямыеСпина прямая, смотреть в затылок партнеру;Руки прямые, на носки подниматься выше;Спина прямая, скручивание делаем больше.Делать чаще, руки работают вдоль туловища, согнуты в локтях;Делать чаще;Прыгать на носочках;Помогать руками;Ноги не скрещиватьСкручивание делать больше;Руки вверх прямые, выше подняться на носки;Наклоны ниже;Руки не опускать, повороты больше;Ладонями создавать отягощение на плечи партнера Руки не расцеплятьНаклоны ниже, колени не сгибать;Присед ниже, спина прямая;Выпад больше, нога в стороне прямая;Мах выше, спина прямая;Нога прямая;Равновесие не терять;Оббегать фишки;Прыжки на двух ногах; |
| 2 | Основная часть | 50-55 |  |
| 2.1 | Видеофильм о развитии прыжков в высоту. | 5 мин  |  |
| 2.2 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания»Установка снаряда Учебный видеофильм: «Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка сектора для прыжков.Подводящие упражнения:1. Прыжок с одного шага.
2. Прыжок с трех шагов.
3. Подбор разбега и прыжка на маленькой высоте.
4. Проведение соревнования в группе по прыжкам в высоту.
 | 30 мин3-4 подхода3-4подхода | При выполнении прыжка обращать внимание на: своевременное выполнение отталкивания;согласованность работы маховой ноги и одноимённой руки;положение туловище во время отталкивания;приземление в начале на маховую, а затем на толчковую ногу. |
| 2.3 | Игра на развитие скорости, реакции «Догонялки» Игра третий лишнийИгра «Снайпер» . | 5 мин.5 мин10 мин |  |
|  |
| 3 | Заключительная часть. | 15 |  |
| 3.1 | 1. Комплекс упражнения на пресс с мячом1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подняты в верх. Поочередное передача мяча под ногами.
2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки над головой с мячом. Подъем туловища с ударом мяча о стену.
3. Сидя на полу, опора на руки, мяч между ногами. Подъем ног.
4. Лежа на спине ноги согнуты, стоят на ширине плеч, руки перед собой с мячом. Подъем туловища к коленям.
5. Лежа на животе, плечи подняты. Удары мяча в стену.
6. Лежа на животе, руки вверх, держат мяч. Ноги поочередно поднимаются вверх-вниз.

2. Упражнения на расслабление, на координацию движений.1. Лежа на спине, глаза закрыты, дотронуться правой пяткой до левого колена и наоборот.
2. Лежа на спине, ноги делают вращательное движение вперед (велосипед), руки скрестные движения, в вправо-влево.
3. Стоя, правая нога чуть впереди левой, глаза закрыты. Прямая левая рука перед собой, коснуться указательным пальцем кончика носа (потом руки поменять).

4)Стойка на одной ноге. Равновесие. Глаза закрыты. 1. Стоя на месте, правая рука делает круговые вращения, а левая поднимается вверх-вниз (потом наоборот).
2. Стоя на месте, левая рука стукает по голове, правая гладит по животу (потом наоборот).
 | 10 мин. | Стараться правильно повторить упражнения.Ноги опускаются ниже, мяч не терять, делать чаще;Ноги от пола не отрываются, опускаться до плечь, мяч не терять, делать чаще;Ноги на пол не опускать, делать мелкими движениями;Подъем туловища выше;Плечи подняты выше, локти на пол не опускать;Глаза не открывать, делать медленно;Делать одновременно;Стараться удержаться на ноге;Руки не сгибаются, прямые. |
| 3.2 | Построение | 2 мин. |  |
| 3.3 | Подведение итогов, выставление оценок. | 2 мин. |  |
| 3.4 | Домашнее задание | 1 мин. | Делать упражнения на пресс, на развитие координации. |

1. Психолого- педагогическая характеристика группы.

В подгруппе 15 девушек: 14 имеют основную медицинскую группу, одна подготовительную.

Изучение самооценки студентов показали, что основная масса уверены в своих силах и чувствуют свою значимость. Эмоционально – волевые качества можно охарактеризовать как устойчивые, позитивно настроены.

В группе отмечается средний уровень физической подготовленности, но у всех девочек есть желание повышать свой физический уровень.

Не все студенты группы обладают умением выполнять упражнения по рассказу преподавателя. Многим требуется показ.

В целом студенты группы чувствуют себя комфортно. Отношения в группе дружеские, чувствуется взаимовыручка.