**открытый урок по физической культуре и английскому языку.**

**Тема занятия**: «Олимпийские виды спорта»

**Цель урока**: Формирование представления об Олимпийских видах спорта на русском и английском языках.

**Задачи урока**:

1. Дать определение Олимпийским видам спорта на русском и английском языке.

2. Познакомить и расширить знания студентов с различными видами спорта.

3. Воспитать доброжелательное и уважительное отношение к спорту.

**Проводил**: преподаватель физической культуры **Костиков Д.В.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид упражнения, задания** | **Кол-во повторений** | **Время выполнения** | **Методические рекомендации** |
|  | **Вводная часть** 26 МИНУТ |
| 1 | Инструктаж по охране труда на занятиях по спортивным играм (волейбол) |  | 15-20 минут | Большое время на инструктаж связанно с повторным инструктажем и фиксацией его под роспись |
| 2 | Построение ,перекличка |  | 2-3 минуты |  |
| 3 | Постановка задач на занятие |  | 1 |  |
| 4 | Ходьба ,бег с заданиями |  | 3 |  |
| **Основная часть** 57 МИНУТ |
| 5 | Комплекс ОРУ типа разминки  | 12-15 упражнений | 5-7 минут | Перестроение в колонну по три |
| 6 | Специальная физическая подготовка-задние отжимания- приседания на одной ноге- подъем туловища из положения лежа | 15-20 разПо 4 раза25 раз | 12 минут | Выполняем упражнения по 5 человек на матах, приседания по трое. |
| 7 | Передача мяча над собой сверху | По 5 | 2 минуты | Перестроение в 2 шеренги, раздача мячей по 1 на пару |
| 8 | Передача сверху после наброса партнера | По 10 | 2 минуты | Со сменой партнера |
| 9 | Передача сверху над собой +передача партнеру  | 3 н/с +партнеру | 2 минуты | Партнер ловит и начинает заново или продолжает без ловли |
| 10  | Передача над собой снизу | По 5 | 2 минуты | Пальцы не переплетать, руки не сгибать в локтях, ногами пружинить |
| 11 | Передача снизу после наброса партнером | По 10 | 2 минуты | Движения руками вперед – вверх не делать |
| 12 | Передача над собой +передача сверху партнеру | По 3+партнеру | 2 минуты | Выполнять с остановкой ,либо без в зависимости от владения упражнением |
| 13 | Передачи в парах сверху, снизу |  | 3-4 минуты | По возможности без остановок |
| 14 | Верхняя передача в колоннах водящему |  | 3-4 минуты | Перестроение в 2-4 колонны по 5-6 человек. Смена водящего через круг |
| 15 | Нижняя передача в колоннах водящему |  | 3-4 минуты | Водящий отбивает произвольно |
| 16 | Верхняя передача в колоннах через сетку |  | 3-4 минуты | Передал в конец колонны |
| 17 | Эстафеты с элементами волейбола-перемещение до ориентира с верхней передачей над собой.-перемещение до ориентира с нижней передачей над собой-5 передач в стену  |  | Около 10 минут | 2 команды. От ориентира обратно бегом с мячом в руках. |
| **Заключительная часть** 4 МИНУТЫ |
| 18 | Подведение итогов занятия(выделение отличившихся студентов, заострение внимания на наиболее общих ошибках |  | 2-4 минуты | Студенты отдыхают сидя на лавочке |

Присутствовали: