

**План – конспект открытого урока
для конкурсной программы участия.**

Профессия _____

курс обучения - сводная группа девушек

Темы:

- 1. Изучение приёмов индивидуальной техники игры в волейбол.**
- 2. Изучение приёмов производственной гимнастики.**
- 3. Дыхательная гимнастика.**

I.Инструктаж по технике безопасности и проверка ЧСС.

Характеристика ЧСС	Пониженная ЧСС	Нормальная ЧСС	Повышенная ЧСС
Величина ЧСС нормальная нагрузка		65/ 16-17 (за 15 сек)	84/20-21, 90-100/22-25
Величина ЧСС средняя нагрузка		113/28-29	
Величина ЧСС максимальная нагрузка		185/46-47	
Рекомендации ВОЗ-ЧСС		170/42-43	

II.Основные задачи на урок:

Образовательные цели	Развивающие цели	Воспитательные цели
Изучение техники приёмов индивидуальной игры в волейбол. Изучение и освоение приёмов и элементов производственной гимнастики.	Координацию – пространственную и местную, ловкость и ориентацию по быстро меняющейся обстановке, скорость принятия решения. Способности по обеспечению	Формирование личности в комплексе требований ЗОЖ.

<p>Изучение и освоение навыков дыхательной гимнастики.</p>	<p>самостоятельного режима по профилактике профессиональных заболеваний.</p> <p>Формирование физического и профессионального качественного комплекса.</p> <p>Увеличение внутреннего объёма лёгких и устойчивость к респираторным заболеваниям.</p>	
--	--	--

III. Задачи:

1. Изучение индивидуальной техники игры в волейбол.
2. Изучение практических упражнений производственной гимнастики.
3. Изучение и освоение методики дыхательной гимнастики .

IV. Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки.

V. Место проведения занятия: спортивный зал.

Часть урока	Содержание	Дозировка времени	ОМУ (организационно – методические указания)
1	2	3	4
I	Вводная	3 минуты	
	1. Построение, рапорт, приветствие.		Организация построения в одну шеренгу с учётом плана проведения занятия, выданного инвентаря и размера площадки. Списочная проверка присутствующих проверка на предмет наличия спортивной формы и обуви. Приветствие обучающихся преподавателем.
	2. Задачи на урок.		Доведение планируемой работы на период учебного занятия с учётом присутствующего контингента, объяснение

			основных положений выполнения учебной программы и целей занятия.
	3. Доведение требований техники безопасности действующих на период проведения занятия.		Разъяснение приёмов и правил техники безопасности при выполнении упражнений, с демонстрацией образцов и приёмов предупреждения. Инструктаж как работать в парах и в номерных группах – первые и вторые номера (по технике расчёта в строю).
	4. Контроль ЧСС		Проверка ЧСС, замер осуществляется в состоянии покоя и в особых случаях с привлечением медицинского работника, с повышенным ЧСС на занятия не допускать. Прощупать устойчивый пульс на запястье левой руки. По готовности преподаватель подаёт команду «Считать пульс». Обучающиеся считают пульс за 15 секунд. По команде стоп, отчёт прекращается, цифра запоминается. Начиная с правого фланга построения преподаватель опрашивает обучающихся - указываемый обучающимися сообщает цифру, при ЧСС имеющей отклонения проверяется лично преподавателем и если результат подтверждается, обучающийся отправляется к медработнику учебного заведения.
II	Основная часть.	24 минуты	
	1. Проведение разминочного комплекса.		Пробежка 300-350 метров мягким бегом (без контроля времени)
	2. Общеразвивающие упражнения.		1. И.п. ноги на уровне плеч – наклоны вперёд, касание руками носка правой ноги, выпрямиться, касание обеими руками носка левой ноги – 6 раз. 2. Кругообразные движения руками вперёд и назад – 6 раз. 3. Приседание – 15 раз. 4. Прыжки на носках вверх не сгибая колени – до 10 раз.
	3 – тема №1. Изучение приёмов индивидуальной техники игры в		1. Вертикальный прогон мяча в стойке с выполнением верхнего приёма мяча. 2. Выполнение прыжков со

	волейбол		<p>скакалкой – первые номера, а вторые номера берут мяч и в три шага от передней линии пытаются движением ладони бросить мяч до передней линии противника. Потом исполнителям поменяться.</p> <p>3. Выполнение приёма мяча (верхний и нижний) в парах.</p>
	<p>4 – тема №2.</p> <p>Изучение приёмов производственной гимнастики</p>		<p>1. И.п. руки за головой – коснуться локтем правой руки левого колена и наоборот – повторить 5 раз.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч – высокое поднятие бедра с хватом руками, начинать с правой ноги – повторить 5 раз.</p> <p>3. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.Подъём с пятки на носок ноги – повторить 5 раз.</p> <p>4. И.п. на корточках, пальцы (а не кисть) упирается в пол, ноги складываются под себя (восточный лотос – для сидения) -1 минута выдержки.</p>
	<p>5 – тема №3.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>		<p>Выполнение быстрого и кратковременного глубокого дыхания – 5-7 раз.</p> <p>Выполнение мелкого дыхания с проявлением усилий рук (приближение к</p>

			грудь и поднятие вверх) – 5 раз. Удерживание глубокого вдоха – 10-15 секунд. – 5 раз с длинным выдохом.
III	Заключительная	3 минуты	
	1. Построение.	1 минута	Подается команда «Группа, строиться». Построение обучающихся в одну шеренгу, проверка состояния одежды и обуви, проверка ЧСС и оказание первой медицинской помощи, если это требуется.
	2. Итог урока.	1 минута	Подведение итогов по уроку, отметка проявления недостатков и неправильных приемов, практику их устранения. Подведение итогов по успеваемости и результативности обучающихся в процессе занятия, подведение итогов по качеству выполнения ТБ, выставление оценки.
	3. Домашнее задание.	0,5 минута	Доведение содержания выполнения домашнего задания в условиях тренировок в бытовых условиях (ТБУ)
	4. Прощание.	0,5 минута	После выполнения п.1,2,3 преподаватель подает команду «Группа, равняйся», «Смирно» До свидания, обучающиеся!» Ответ дружный «До свидания». Преподаватель «Вольно. Разойдись!»

VI. Выводы и предложения по уроку:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

VII. Оценка урока:

Методическое обеспечение и сопровождение учебного занятия и деятельности обучающихся во время урока	Результативность деятельности обучающихся в период проведения занятия	Уровень достижения учебных целей по итогам занятия
---	---	--

Требуется постоянная корректировка движений на правильность для достижения необходимой точности выполнения игровой техники	По факту	
--	-----------------	--

Дата и подпись преподавателя:

15 ноября 2012 года. Чеков Аркадий Викторович. ТОГБОУ НПО ПУ №7.