МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«Профессиональное училище № 48 п. Подгорный»

(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

**Конспект урока по физической культуре**

**Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

**для студентов I курса**

**по профессии «Продавец, контролер-кассир»**

Подготовил

преподаватель физической культуры

Елизарьева Наталья Юрьевна

п. Подгорный, 2022 год

**Конспект урока по физической культуре**

**Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка»**

**I курс**

**Профессия « Продавец, контролер-кассир»**

**Технология: здоровьесберегающая технология; игровая технология**

**Тип урока: комбинированный**

**Цель урока:**

Профилактика и коррекция нарушений осанки, развитие скоростно-силовых способностей для обеспечения высокой

профессиональной работоспособности.

**Методы обучения:** словесный, наглядно- иллюстративный, метод строго-регламентированного упражнения

**Задачи урока:**  1) Развитие силы мышц ног

1. Развитие координационных способностей; выносливости
2. Воспитание морально-волевых качеств: решительность, смелость, концентрация внимания.

Освоение ОК:

 ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде.

Техническое оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, выход в интернет

Инвентарь:   скакалка, гимнастические маты, платформа, мячи.

Время урока 45 мин.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть 9-10 мин. | Создать концентрацию  Внимания  Способствовать гибкости позвоночника  Способствовать улучшению осанки  Способствовать укреплению мышц голеностопного  сустава и плечевого пояса  Подготавливать с.с.с. к работе на уроке  Способствовать укреплению мышц плечевого пояса | I.  Построение,                            сообщение задач урока  II. Ходьба с заданием:  а) на носках, руки вверх, в замок  б) на пятках, руки за спину, локти в замок  в) перекатом с пятки на носок с вращением рук назад и вперед    Ш. Разминочный бег  IV. ОРУ для профилактики и коррекции нарушения осанки- Просмотр видеоролика  <https://www.youtube>.  com/watch?v=Qd66tKR7ThQ | - 30 сек.  - 30-40 сек.  - 30-40 сек.  - 30-40 сек.  - 1-1,20 мин.  - 30-40 сек.  12-15 раз | Построение в шеренгу по 1 «Направо! За направляющим. В обход налево. Шагом марш!»  Дистанция 2 шага  Темп медленный  Короткие шаги, прогнуться, вперед не наклоняться  Перекаты и вращения выполнять с максимальной амплитудой Руки в локтях не сгибать  «Бегом Марш!» Темп средний Руки согнуть в локтях.  Работа рук параллельно движениям тела.  Ладони раскрыты. Смена положения рук  рывками назад, на каждый шаг по диагонали. Амплитуда максимальна |
| Основная часть  27 - 30 мин. | Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости  Развить силу мышц ног  Способствовать развитию прыжковой выносливости  Способствовать развитие скоростно-силовых способностей  Способствовать развитию выносливости  Способствовать развитию мышц верхнего плечевого пояса  Способствовать развитию силы мышц ног  Способствовать развитию координации движений  Способствовать развитию интеллектуальных способностей | Круговая тренировка  Работа на станциях:  **1 станция**  Базовые прыжки на скакалке все по три серии:  - ноги вместе  - на правой  - на левой  - вперед-назад  - вправо-влево  - назад  -скрестно  -выпады  - с прокруткой  **2 станция**  Подъем туловища из положения лежа.  И.п.- ноги согнуты в калениях под углом 90 градусов, руки за голову в замок  **3 станция**  Степ-тест( восхождение на платформу- высотой 25 см)  **4 станция**  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола  **5 станция**  Приседание  И.п.- стойка ноги на ширине стопы., руки за голову в замок  **6 станция**  Броски малого мяча в стену правой, ловить левой  **7 станция**  Интеллектуальная игра «Отгадывание ребусов» | 1 мин  Все прыжки по 3 раза  1 мин  Выполнять и заканчивать задание по команде преподавателя  1 мин  Выполнять и заканчивать задание по команде преподавателя  1 мин  1 мин  Выполнять и заканчивать задание по команде преподавателя  1 мин  1 мин  1-2 мин | Следить за дыханием, пользоваться схемой поочередности выполнения прыжков, записывать результаты в таблицу.  И.п.- вдох  1- подъем туловища- выдох  Следить за дыханием, пользоваться схемой, записывать результаты в таблицу  Восхождение на платформу- вдох  Возвращение в  и.п.-выдох  и.п.- вдох  1- сгибание рук- выдох  Следить за дыханием, пользоваться схемой, записывать результаты в таблицу  Спина прямая, пятки от пола не отрывать  И.п.- вдох  1- приседание-выдох  Соблюдать правила выполнения  записывать результаты в таблицу  разойдись в одну шеренгу-становись!  Подсчитать балы записанные в таблицу  -12-14 баллов- « 5»  - 11-10 баллов – « 4»  9 и менее – « 3»  Выставление оценок |
| Заключительная часть 3-5 мин. | Восстановление с.с.с.  Создание концентрации внимания  Создать представление о степени успешности деятельности на уроке | I. Упражнение на внимание  Преподаватель подает команды. Если перед командой звучит слово «Группа!» – выполнять, если только команда – не выполнять  Рефлексия- нарисовать смайлик настроения  Подведение итогов урока | - 30сек. – 1мин.    1 мин | Построение в шеренгу по 1.  Невнимательные обучающиеся с каждой ошибкой делают шаг вперед. Кто останется стоять на месте – «Самые внимательные!»  Отметить активных обучающихся и выполнение задач урока. |

**Здоровьесберегающие технологии**

Проблема здоровья студентов сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного студента больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника.

**Цель здоровьесберегающей технологии** - обеспечить выпускнику образовательного учреждения **высокий уровень реального здоровья,**вооружая его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитывая у него культуру здоровья. Тогда диплом о профессиональном образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей. Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать как не только охрану здоровья обучающихся, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитания у них культуры здоровья, стремления грамотно заботиться о своем здоровье.

**Игровые технологии**

Игровые технологии относятся к педагогическим технологиям, основанным на активизации и интенсификации деятельности обучающихся. Игра это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Использование игровых технологий является одним из способов достижения сознательного и активного участия обучаемых в самом обучении. В учебной игре обучающийся выполняет деятельность, сочетающую в себе учебный и профессиональный элементы. Знания и умения усваиваются им не абстрактно, а накладываясь на канву профессионального труда. Обучающийся приобретает общие компетенции: навыки взаимодействия и управления людьми, коллегиальность, умение руководить и подчиняться. Игра позволяет студентам раскрепоститься интеллектуально и эмоционально, проявить творческую инициативу. Таким образом, развиваются личностные качества и общие компетенции ОК 1-ОК7.Очень важным этапом игры является подведением итогов. Он представляет собой анализ результатов, достижение которых было целью игры.

**Анализ урока физической культуры**

**Цель посещения:** наблюдение за методикой проведения урока

**Общие сведения об уроке**

**Дата проведения: 17.02.2017 года**

**Группа: №** 11 « Продавец, контролер-кассир»

**ФИО преподавателя**: Елизарьева Наталья Юрьевна

**Количество обучающихся по списку**: 26

**Количество присутствующих на уроке**: 22

**Тема:** « Профессионально-прикладная физическая подготовка»

**Используемые технологии: Здоровьесберегающая и игровая**

Места занятий полностью подготовлены, имеется весь необходимый инвентарь и техническое оборудование для проведения занятия. Обеспечены необходимые санитарно-гигиенические условия проведения урока. Хорошая подготовленность к уроку, подготовка подробного конспекта, мест занятий; правильная организация урока на всем его протяжении; умение управлять группой, своевременно корректировать поведение обучающихся на уроке; умение правильно излагать учебный материал, знание терминологии, культура общения, корректность, вежливость, аккуратность. Правильно применяемые средства физического воспитания, дозировка упражнений обусловили оздоровительную направленность урока. Дисциплина на уроке отличная, но Наталья Юрьевна старается её поддерживать и корректировать за счет точных команд и сознательности обучающихся. Дисциплинирующие упражнения, поощрения и наказания были целесообразны и своевременны. Положительную оценку заслуживает включение в подготовительную часть урока ОРУ для профилактике и коррекции нарушений осанки, которые имели не только оздоровительную, но и познавательную направленность. Все обучающиеся были задействованы во всех видах деятельности.

Задачи, поставленные на уроке, решались в рациональной последовательности и были выполнены полностью. Общая плотность урока составила 95-96 %, моторная – 79 %, что соответствует методической норме и типу уроку. Использование метода « Игровых технологий» - проведение интеллектуальной игры активизировало инициативу и творческое самовыражение обучающихся. Показателем эффективности урока служила рефлексия - обучающиеся рисовали смайлики настроения. Все смайлики были веселыми и задорными.

**Вывод**: «Физическая культура» - единственная дисциплина в училище, учебно-воспитательный процесс которого направлен не только на обучение и воспитание обучающихся, но и на разностороннее укрепление здоровья. Для этого преподавателем использовались разнообразные средства, методы, приемы, создавались специальные условия: соблюдение гигиенических требований к местам занятий, одежде, обуви обучающихся; использовались упражнения на осанку, дыхательного характера; активизировалась двигательная деятельность обучающихся. Все это позволило развивать и совершенствовать функции и системы растущего организма. Урок в полной мере отразил обоснованность применения игровой и здоровьесберегающей технологий. Урок заслуживает высокую оценку.

Заместитель директора

По учебно-воспитательной работе

ГБПОУ ПУ № 48: Ю.Н.Тарасенко

**Урок по физической культуре**

**Тема**: « Совершенствование элементов техники игры в волейбол»

**I курс**  
 **Профессия** « Продавец, контролер-кассир»

**Использованная технология: индивидуально-групповые технологии и цифровые технологии**

**Тип урока:** комбинированный

**Цели и задачи урока:**

    1.Совершенствование техники верхней передачи мяча.

                         2.Совершенствование техники верхней подачи мяча через сетку.

                          3. Развивать координацию движений, быстроту.

**Инвентарь**: ноутбук, видео камера, волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, гимнастические обручи.

**Место проведения**: спортивный зал

**Методы обучение:** словесный, наглядно- иллюстративный, метод строго-регламентированного упражнения

Освоение ОК: .

 ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде.

**Время урока:** 45 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть  10 минут. | 1. Построение, рапорт, сообщение      задач урока.  2. Медленный бег.  3.Бег по диагонали:  \* приставным шагом левым и правым боком вперёд.  \* бег спиной вперёд.  \* бег спиной вперёд с поворотом на 180 градусов.  4.О.Р.У.(на месте):  \* ***1 упр.*** и.п.- о.с.  Руки вперёд, в стороны, вверх.  Сжимание, разжимание пальцев кистей рук.                                        \* ***2 упр.*** и.п.- о.с.  Руки в стороны. Вращение руками:  1-5-  вперёд.  6-10- назад.  \* ***3 упр.*** и.п.- о.с.  Правая рука поднята вверх, левая опущена вниз вдоль туловища.   Разведение рук:                                              1-2 - правая  вверху, левая вдоль туловища.  3-4 - левая вверху, правая вдоль  туловища.  \* ***4 упр.*** и.п.- о.с.                                          Руки перед грудью согнутые в локтях. Разведение рук в стороны:  1-2 – отведение локтей назад.  3-4 – с поворотом  в  правую сторону и разведением рук в локтях.  5-6 – и.п. отведение локтей назад.  7-8 – с поворотом  в левую  сторону и разведением рук в локтях.  \* ***5 упр.*** и п.- о.с.  Ноги на ширине плеч. Наклоны вперёд:  1.- к правой ноге.  2.- к середине.  3.- к правой ноге.  4. и.п.  \* ***6 упр.*** и.п.- о.с.  Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд ладонями вниз.  Мах ногами:  1.- носком правой ноги коснуться ладони левой руки.  2. – и.п.  3. – носком левой ноги коснуться ладони  правой руки.  4. – и.п. | 1мин.  2мин.  2мин.  5мин.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз. | Проверить  спортивную форму.  Следить за дыханием, интервалом  между бегущими.  Соблюдать дистанцию, ноги полусогнуты.  Руки прямые, выполнять с силой.  Руки в локтях не сгибать.  Руки прямые, выполнять резким движением.  Руки прямые на уровне плеч.  Ноги в коленях не сгибать, достать ладонями пол.  Ноги в коленях не сгибать, руки прямые на уровне плеч. |
| Основная часть.  28 мин. | Освобожденная обучающаяся снимает на камеру выполняемую работу обучающихся  1.Передача мяча - задание по карточкам разной сложности:  - простой ( «3») - передача возле стенки  -средний ( « 4») - передача над собой  -сложный ( « 5») – передача над собой с продвижением вперед-назад  Обучающиеся индивидуально выбирают карточку  Выполняют задание по карточкам (организуется индивидуальная работа)  2.Передача мяча в парах -группа делится на пары  ( начинается групповая работа)  3. В зонах 6-3-2-4, 6-3-2-4  4. Верхняя подача мяча:  - в парах, через сетку.  - через сетку, в расстановке зонах   1,2,3,4,5,6.  - подача в зоны 1,2,4,5,6,  Просмотр и разбор ошибок с помощью ноутбука  Выставление оценок  Учебная игра. | 6 мин.  3 мин.  4 мин.  6 мин.      3 мин  7 мин. | Мяч сверху принимать над лицом, снизу  на предплечья,  туловище и ноги  последовательно выпрямляются, двигаться к мячу и под мяч.  Высота траектории по высоте средняя (2м).  Высокая стойка, левая нога впереди. Подбросить мяч до 1м., выполнить замах правой рукой вверх назад и осуществить удар прямой рукой.  Подача выполняется в зону атаки или защиты с одной стороны, а игрок принявший мяч направляет его через сетку подающей стороне.  Навыки взаимодействия игроков закрепляются с использованием всех изученных приёмов. |
| Заключительная часть.2 мин | 1. Построение в одну шеренгу.      Подведение итогов.  2. Домашнее задание:       Сгибание и разгибание рук в  упоре лёжа (3х10). | 1мин.  30сек.  30сек. | Отметить лучших.  Отдых между подходами 30 сек. |

**Индивидуально-групповые технологии**

Большую роль на уроках физкультуры играет организация индивидуальной работы с обучающимися, так как она позволяет ощутить ценность собственной личности, удовлетворить творческие потребности, усваивать знания в том темпе и объеме, которые ему позволяют его индивидуальные способности. Работая с обучающимся в соответствии с его интересами, его выбором, мы можем вовлекать его в спортивные мероприятия различного уровня, в ходе которых они научатся понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и осознавать возможности. Индивидуальный подход на уроках тесно связан с методикой проведения занятий. Поэтому, необходимо планировать работу, учитывая возрастные, типовые и индивидуальные особенности обучающихся, и проводить обучение так, чтобы приобретение знаний, умений и навыков стало для них потребностью, приносило радость и внутреннее удовлетворение.

Групповые технологии на уроках физической культуры несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

**Цифровая технология**

На уроках физической культуре использую аналитический этап освоения обучающимися спортивно-компьютерных умений и навыков. Обучающиеся учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий, так же у них формируется адекватная самооценка. При работе с камерой и компьютером у обучающихся развиваются навыки работы с цифровой аппаратурой и опыт свободного использования информационных технологий, формируется аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить и анализировать технику двигательного действия.

**Анализ урока физической культуры**

**Цель посещения:** наблюдение за методикой проведения урока

**Общие сведения об уроке**

**Дата проведения: 30.03.2017 года**

**Группа: №** 11 « Продавец, контролер-кассир»

**ФИО преподавателя**: Елизарьева Наталья Юрьевна

**Количество обучающихся по списку**: 26

**Количество присутствующих на уроке**: 24

**Тема:** «Совершенствование элементов техники игры в волейбол »

**Используемые технологии: индивидуально-групповые технологии и цифровые технологии**

Конспект урока, соответствует рабочему плану и программным требованиям.

Задачи данного урока взаимосвязаны с задачами предыдущего, соответствуют программным требованиям;

поставленные задачи соответствуют уровню подготовленности обучающихся;

1. Подобранные средства соответствуют поставленным задачам.
2. Учтены психологические, физиологические и педагогические закономерности обучения.
3. Учтены уровни физического развития и физической подготовленности обучающихся.
4. Подобрана оптимальная дозировка упражнений.
5. Целесообразно распределено время на части урока и виды упражнений.

Организационно-методические указания содержательно выдержаны.

Оценка организации подготовительной части урока:

Санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала соответствует норме. Урок начат вовремя. Перед обучающимися правильно поставлены задачи урока. Обучающиеся рационально размещены и правильно передвигались. Площадь спортивного зала целесообразно использована. Контакт педагога с группой налажен.

**Характеристика средств подготовительной части урока:**

Правильно и оригинально подобраны упражнения в комплексе ОРУ , средства подготовительной части урока соответствуют задачам, контингенту обучающихся, виду урока, условиям проведения.

В подготовительной части урокаприменялись фронтальный, групповой, индивидуальный методы.

**словесные методы**  обучения соответствовали (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа, описание, дидактический рассказ и т.д.) задачам урока,

**Организация основной части урока.** Продолжительность основной части урока 28 минут. Рационально использовалась площадь спортивного зала, правильно выбрано педагогом место в спортивном зале, была обеспечена дисциплина на уроке.Многообразие и оригинальность средств используемых в основной части урока направлены на решение поставленных задач. Использовались различные формы работы: индивидуальная, групповая, цифровая, а так же методы обучения: пояснения, беседа, работа с компьютером. Все эти методы отвечали содержанию учебного материала, целям и задачам урока. Реализовались на уроке принципы наглядности, доступности, систематичности и последовательности индивидуального, подхода к занимающимся. Соблюдены главные воспитательные, дидактические, психологические требования к уроку. Следует отметить взаимную доброжелательность между преподавателем и группой. На уроке преподаватель использовал спокойный тон. Внешний вид, поза, мимика, жестикуляция не отвлекали, а способствовали повышению внимания у обучающихся.

**В заключительной части урока физической культуры были**подведены итоги урока, задано домашнее задание, Обеспечено правильное постепенное восстановление организма занимающихся.

**Выводы:** В результате проведения урока триединая дидактическая цель успешна выполнена.Урок имел для обучающихся большое значение. Все обучающиеся активно работали, как в группах, так и индивидуально. Тип урока соответствует структуре.

На этапе актуализации опорных знаний и умений обеспечено мотивация и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности. Методы, отобраные преподавателем, оптимально подобраны под содержание дидактических задач. Все аспекты ТДЦ урока нашли отражение в организации деятельности обучающихся и в его содержание. Связи между дидактическими задачами, содержание учебного материала, методами и формами обучения прочные и обеспечили оптимальное функционирование всей системы урока. ТДЦ урока реализовано полностью.

Технология индивидуально-групповой и цифровой работы была применена обоснованно. Урок достиг целей. Урок заслуживает высокую оценку.

Заместитель директора по УВР: Ю.Н.Тарасенко