

ПЛАН УРОКА ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Тема: «Обучение техники попеременного двухшажного хода»

Учебная дисциплина: Физическая культура

Курс: 1

Тип урока: практическое занятие

Вид урока: Комбинированный урок

Формы организации процесса обучения: фронтальная, групповая, круговая тренировка

Цели урока:

Образовательная:

Обучить технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Овладение техникой упражнений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности с использованием лыж. Научить обучающихся правильно распределять силы и возможности в ходе преодоления длинных дистанций.

-закаливание организма

Развивающие:

Развивать физическую подготовку, основные качества спортсменов и способности передвижения на лыжах различными способами;

Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах) и теоретическому познанию физической культуры.

Развивать выносливость при движении на лыжах на длинных дистанциях;

Воспитательные :

Воспитывать дисциплинированность, упорство, трудолюбие, чувство коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности, бережное отношение с инвентарем. Воспитание координационных способностей. Популяризация лыжного спорта, воспитание волевых качеств.

Методы обучения: соревновательный, групповой, индивидуальный

Межпредметные связи: биология, математика, ОБЗР.

Перечень литературы:

ОИ1	Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО)	Бишаева А.А.	М.: Юрайт, 2021
ОИ2	Физическая культура: учебник для СПО	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М.: Академия, 2020

Обеспечение занятия: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Формируемые результаты по предмету: ПР.4, МПР 4, ЛР 4, ОК 04

ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире МПР 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	ПР 4. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовк труду и обороне» (ГТО);
---	---	--

Ход занятия

1 Организационный момент (12мин)

- получение лыж, выход на улицу.
- передвижение к учебной лыжне (надеть лыжи, построиться в шеренгу, приветствие).

2 Целеполагание и мотивация (3мин).

- объявление темы занятия;
- формулирование цели занятия;
- сообщение задач урока;
- мотивация студентов;

3 Актуализация знаний (20мин)

- Повторение техники попеременного двухшажного хода.
- Разминка на лыжах: пройти разминочный круг на лыжах (2 мин), соблюдать интервал во время движения 3-4 метра.
- Общие развивающие упражнения : 1. Поочередные двойные повороты головы назад через левое, правое плечо, с опорой на палки. 2. 1-палки вверх; 2-за голову; 3-вверх; 4-И.п. 3 Двойные повороты туловища вправо, влево с палками за головой. 5. 1-прогнуться назад, палки вверх; 2-наклон палки вниз; 3-присед, палки вперед; 4- И.п. 6. Выпад правой лыжей вперед, левая назад, опора на палки; 2-скользящим шагом выпад левой ногой вперед, правая назад. 7. Поворот переступанием на 180 и 360° в правую сторону, в левую сторону. 8. прыжки на лыжах на месте.

4 Основная часть:

Применение знаний (33мин)

1 Упражнение на месте.

а) Скользящие шаги с упором на палки . б) скользящие шаги на месте, без упора на палки.

2 Круг разминки.

3 Разучивание техники попеременного двухшажного хода.

- объяснение

- показ

- имитация, выполнение на месте.

4 Перестроение

5 Прохождение учебного круга попеременным двухшажным ходом.

Отработка техники хода. Исправление ошибок.

6. Применение попеременного двухшажного хода на большом круге..

5. Подведение итогов занятия (10мин).

- Построение;
- Теоретические ответы не занимающихся на уроке (освобожденных).
- Выставление оценок студентам.
- Слово учителя.

6. Домашнее задание (2мин).

Выдача домашнего задания: комплекс утренней гимнастики. Количество упражнений 6-8 каждое повторяется 7-8 раз

ПЛАН УРОКА ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Тема: «Одновременный одношажный ход»

Учебная дисциплина: Физическая культура

Курс: 1

Тип урока: практическое занятие

Вид урока: Комбинированный урок

Формы организации процесса обучения: фронтальная, групповая, круговая тренировка

Цели урока:

Образовательная:

Обучить технике одновременного одношажного хода. Развитие двигательных качеств

-Развитие силы мышц рук и ног.

-формирование правильной осанки

-закаливание организма

Воспитательная:

Воспитывать дисциплинированность, упорство, трудолюбие, чувство коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности, бережное отношение с инвентарем. Воспитание координационных способностей. Популяризация лыжного спорта. Воспитание волевых качеств.

Развивающая:

Развивать физические качества (быстроту, выносливость) и координационные способности. Прививать интерес к здоровому образу жизни.

Методы обучения: соревновательный, групповой, индивидуальный

Межпредметные связи: биология, математика, ОБЗР.

Перечень литературы:

ОИ1	Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО)	Бишаева А.А.	М.: Юрайт, 2021
ОИ2	Физическая культура: учебник для СПО	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М.: Академия, 2020

Обеспечение занятия: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, свисток.

Формируемые результаты по предмету: ПР.4, МПР 4, ЛР 4, ОК 04

ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире МПР 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	ПР 4. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовь к труду и обороне» (ГТО);
---	---	--

Ход занятия

1 Организационный момент (12мин)

- получение лыж, выход на улицу.
- передвижение к учебной лыжне (надеть лыжи, построиться в шеренгу, приветствие).

2 Целеполагание и мотивация (3мин).

- Объявление темы занятия;
- Формулирование цели занятия;
- сообщение задач урока;
- мотивация студентов;

3 Актуализация знаний (20мин)

Повторение техники одновременного одношажного хода.

- Разминка на лыжах: пройти разминочный круг на лыжах(2 мин),соблюдать интервал во время движения 3-4 метра.
- Общие развивающие упражнения : 1.Поочередные двойные повороты головы назад через левое, правое плечо, с опорой на палки.2.1-палки вверх;2-за голову;3-вверх;4-И.п. 3 Двойные повороты туловища вправо, влево с палками за головой.5.1-прогнуться назад ,палки вверх;2-наклон палки вниз;3-присед,палки вперед;4- И.п. 6.Выпад правой лыжей вперед, левая назад, опора на палки;2-скользящим шагом выпад левой ногой вперед, правая назад.7.Поворот переступанием на 180 и 360*в правую сторону, в левую сторону.8 прыжки на лыжах на месте.

4 Основная часть:

Применение знаний (33мин)

1 Упражнение на месте.

а)Скользящие шаги с упором на палки. б)скользящие шаги на месте,без упора на палки.

2 Круг разминки.

3 Разучивание техники одновременного одношажного хода .

-объяснение

- показ

- имитация ,выполнение на месте.

4 Перестроение

5Прохождение учебного круга одновременного одношажным ходом (круг-толчковая-правая,круг-толчковая .Отработка техники хода. Исправление ошибок.

6. Применение одновременного одношажного хода на большом круге.

7 Подведение итогов занятия (10мин).

- Построение;
- Теоретические ответы не занимающихся на уроке(освобожденных).
- Выставление оценок студентам.
- Слово учителя.

8 Домашнее задание (2мин).

- Выдача домашнего задания:
- Комплекс утренней гимнастики. Количество упражнений 6-8,каждое повторяется 7-8 раз.

ПЛАН УРОКА ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Тема: «Одновременный бесшажный ход»

Учебная дисциплина: Физическая культура

Курс: 1

Тип урока: практическое занятие

Вид урока: Комбинированный урок

Формы организации процесса обучения: фронтальная, групповая, круговая тренировка

Цели урока:

Образовательная:

Обучить технике одновременного бесшажного хода.

Воспитательная:

Воспитывать дисциплинированность, упорство, трудолюбие, чувство коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности, бережное отношение с инвентарем.

Развивающая:

Развивать физические качества (быстроту, выносливость) и координационные способности. Прививать интерес к здоровому образу жизни.

Методы обучения: соревновательный, групповой, индивидуальный

Межпредметные связи: биология, математика, ОБЗР.

Перечень литературы:

ОИ1	Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО)	Бишаева А.А.	М.: Юрайт, 2021
ОИ2	Физическая культура: учебник для СПО	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М.: Академия, 2020

Обеспечение занятия: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, флажки.

Формируемые результаты по предмету: ПР.4, МПР 4, ЛР 4, ОК 04

ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире МПР 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	ПР 4. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовь к труду и обороне» (ГТО);
---	---	--

Ход занятия

1. Организационный момент(2мин)

- Построение;
- Приветствие студентов;
- Проверка готовности к занятию;
- отметка отсутствующих;

2. Целеполагание и мотивация(3мин).

- Объявление темы занятия;
- Формулирование цели занятия;
- сообщение задач урока;
- мотивация студентов;

3. Актуализация знаний(10мин)

- Разминка
- Общие развивающие упражнения
- Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса
- Восстановление дыхания.
- Ходьба в медленном темпе.

4 Основная часть:

Применение знаний (33мин)

1 Научить имитации хода на месте. Средства обучения:1 имитация по разделениям на два счета. Исходное положение-окончание толчка палками;2 Имитация .Обучить технике хода в целом и совершенствовать ее.

Средства обучения :

1 передвижение бесшажным ходом под уклон;

2 то же на равнине

3.то же, но только за счет сгибания –разгибания туловища(руки прижаты к телу;

4 прохождение отрезков 30-50 м одновременным бесшажным ходом при минимальном числе отталкиваний палками;

5.прохождение отрезков 50-200 м на скорость;

6 передвижение бесшажным ходом в различных условиях(под уклон, на равнине, на раскате, в сочетании с другими ходами).

Игра на лыжах «Сильнее оттолкнись».На отрезке 50м лыжник передвигается одновременным бесшажным ходом, стараясь оттолкнуться палками и сделать до линии финиша, как можно меньше отталкиваний руками.

5 Подведение итогов занятия (10мин).

- Построение;
- Теоретические ответы не занимающихся на уроке(освобожденных).
- Выставление оценок студентам.
- Слово учителя.

6 Домашнее задание(2мин).

- Выдачадомашнего задания:
- Комплекс утренней гимнастики. Количество упражнений 6-8,каждое повторяется 7-8 раз.

Преподаватель: Крушинская Е.С.