**План урока № 36**

**Учебная дисциплина:** Физическая культура

**Раздел:** Гимнастика.

**Тема урока:** Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

**Задачи:**

Образовательные задачи:

**1**.Упражнения для коррекции нарушений осанки.

**2**.Развитие гибкости, силы, общей выносливости, координационных качеств и вестибулярного аппарата.

Оздоровительные задачи:

-Формирование правильной осанки.

-Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ.

Воспитательные задачи:

-Воспитание сознательного и активного отношения к выполнению заданных упражнений.

-Воспитание чувства ответственности при оказании страховки

**Тип урока:** совершенствование

**Метод проведения:** индивидуальное, поточный, фронтальное выполнение упражнение

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** свисток, гимнастическая скамейка.

**Время проведения:** (90 мин.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **ОМУ (методические указания)** |
| I часть - подготовительная  15 мин | 1 Построение, приветствие, сообщение задач .  2. Рапорт | 1мин | Построение в одну шеренгу  Четче отдавать команды |
| Строевые упражнения.  3.Повороты на месте  4.Перестроение из одной в две и три шеренги | 30 сек | Повороты "Направо", "Налево", "Кругом". Команды подавать четко, повороты сопровождать подсчетом.Четко под счет |
| 5. ОРУ в движении:  а) ходьба на носках, руки в стороны  б) ходьба на пятках, руки за спину;  в) 1-2 – два шага на носках, руки вперед;  3- 4 – два шага на пятках, руки в стороны  г)на внутренних и внешних сводах стопы, руки на поясе  д) шаг пружинки, руки на пояс;  е) острый шаг, руки на пояс;  ж) бег  з) бег змейкой  д) шаг вальса (руки на пояс или в стороны).  6. Перестроение уступом по расчету. | 3 мин | Направо, налево, кругом  Следить за осанкой  Спину держать прямо  1-ый шаг полуприсед, 2-ой, 3-ий на носках  1 команда: "На 9,6,3, на месте "Рассчи-  тайсь!"  2 команда: "По расчету  шагом-Марш!" |
| 4. Бег с заданиями | 4 мин | Интервал-дистанция в колонне 1-2 метра. При беге обратить внимание на работу рук, на постановку стоп, дыхание не задерживать. |
| 5. Перестроение в 2-3 шеренги для проведения ОРУ | 30 сек | Расчет на 1-ый, 2-ой, 3-ий. Первые номера на месте, вторые номера два, третьи три шага вперед под счет. Размыкание на вытянутые руки |
| II часть  65мин | Упражнения с гимнастической палкой.  И.п. – палка горизонтально внизу, хватом за концы. 1-2 –правую ногу в сторону на носок, палку вперед – вдох. 3-4 – то же левой.  И.П. – стоя, палка в опущенных руках. Полуприседание с подниманием рук вперед до горизонтального уровня и возвращение в и.п. Повторить 4-5 раз.  И.п. – стоя, палка на лопатках. Наклоны вперед с подниманием палки вверх и возвращение ви.п. Повторить 3-4 раза.  И.п. – стойка , ноги на ширине плеч, палка на лопатках хватом за концы. 1-2 - руки вверх, правую назад на носок – вдох, 3-4 –и.п.-выдох. 5-8 – то же левой ногой.  Легкий бег на месте, ходьба с палкой в правой руке хватом за середину.  И.п. – палка на лопатках хватом за концы, 1-2 –присед, 3-4 и.п.  И.п. – стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, сведение – выдох. Повторить 3-4 раза.  Упражнения на гимнастическом коврике, стоя на коленях.  1.Оттянуть носки и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток и, разводя прямые руки в стороны ладонями вверх, сильно выдвинуть таз вперед. Вернуться в и.п.  2.Упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться так 5-7 секунд.  3.Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице.  4.И.п – стоя на четвереньках, попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и.п. То же другой рукой и ногой. При вытягивании руки – выдох. 2-3 раза каждой рукой  5.И.п. – стоя на четвереньках, сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить. Вернуться в и.п. («подлезание»). Дыхание произвольное. 3-4 раза.  Стойка и подъём на носках, на гимнастической скамейке.  Упражнения сидя и лежа на коврике.  1.И.п. – сидя, палка на груди хватом на ширине плеч. 1-согнуть правую ногу, палку вперед. 2- и.п. 3-4 то же левой ногой.  2.И.п. - сидя, руки вперед, палка в правой руке хватом за середину. 1-Поднять левую ногу, палку передать в правую руку. 2-и.п – но палка в левой руке. 3-4 – то же правой, но палку передать в правую руку.  3.Лежа на спине, руки согнуты в локтях за головой. Опираясь головой на руки и тазом на пол, прогнуться так, чтобы лопатки не касались пола.  4.Лежа на спине, руки развести в стороны. Опираясь на пол затылком, пятками и руками, приподнять туловище и держать так 3-5 секунд.  5.Из положения лежа на спине, выполнить упражнение мост.  6.И.п. – лежа на спине попеременное поднимание прямых ног.  7.И.п. – То же поднять правую ногу, присоединить левую, затем левую руку, затем правую. Поочередно опускать.  8.И.п. – Лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнить дыхательные упражнения.  9.Лежа на спине, руки над головой. Поднять выпрямленные ноги. Развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. 6-8 раз.  10Лежа на животе, слегка подтянуть согнутые ноги, взяться руками за голеностопы и потянуть их к голове. 5-7 секунд.  Упражнения на гимнастической стенке: висы, подтягивания колен из положения виса. | 20мин  20мин  5 мин  10мин  10 мин | Чёткое выполнение координационных упражнений  Удерживать равновесие |
| Ш часть - заключительная  15минут | Спокойная ходьба. Упражнения для восстановления дыхания | 30 сек | Быстрое, равнение в шеренге |
| Спокойная ходьба. Упражнения для восстановления дыхания  Построение в одну шеренгу  подведение итогов занятия. Контроль ЧСС  Домашнее задание. | 2 мин | Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные обучющиеся.  Составить КУ УГГ  Выставление оценок. Организованный уход. |

'' ” 2018г  *Преподаватель*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Короткая