

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Оборудование: свисток, секундомер, волейбольные мячи, табло.

Этап урока	Время	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Методические указания
Организационно-мотивационный этап	2 мин	<ol style="list-style-type: none"> Приветствие Сообщение задач урока Преподаватель дает команды поворотов на месте, кругом, на право, налево 	<ol style="list-style-type: none"> Приветствие преподавателя Внимательно слушают задачи урока <p>Обучающиеся выполняют команды преподавателя.</p>	
Подготовительный	3 мин	<p>Преподаватель дает команды на выполнение:</p> <ol style="list-style-type: none"> Медленный бег по границам зала с выполнением заданий по свистку. <ul style="list-style-type: none"> приставным шагом правым боком; приставным шагом левым боком; спиной вперед; бег с ускорением. С бега перейти на шаг. 	<ol style="list-style-type: none"> Обучающиеся бегут по залу, по свистку выполняют бег приставным шагом правым боком, левым боком, спиной вперед, бег с ускорением. Переходят на шаг, выполняют дыхательные упражнения 	Следить за правильным дыханием, соблюдают расстояние между собой
	5 мин	<p>Преподаватель дает команду перестроиться в две шеренги для выполнения разминки, организует внимание и дает пояснение о том, что в комплекс общеразвивающих упражнений включены упражнения из комплекса производственной гимнастики для III группы труда к открытым горных профессиям машинист на открытых горных работах. Поясняет о том, что Производственная гимнастика улучшает здоровье трудящихся, увеличивает работоспособность, снижает профессиональное утомление, повышает общую культуру движений, улучшает двигательную координацию и обеспечивает более точное выполнение рабочих операций.</p> <p>Предлагает обучающемуся, которому было выдано проблемно-поисковое домашнее</p>	<p>Обучающиеся повторяют все упражнения за обучающимся, демонстрирующим упражнения разминки.</p>	

	<p>задание по подбору упражнений, производственной гимнастики по профессии ОГР (Приложение 1), провести общеразвивающие упражнения с элементами производственной гимнастики</p> <p>1) И.п. – ноги врозь, руки на пояс, повороты головы: вправо-влево, наклоны головы вперёд-назад.</p> <p>2) И.п. - ноги врозь, Вращение рук в плечевом суставе: 1-4-вперед; 5-8- назад.</p> <p>3) И.п. - ноги врозь, руки , Вращение рук в локтевом суставе: 1-4-вперед; 5-8- назад.</p> <p>4) И.п. –широкая стойка ноги врозь, 1- наклон вправо, руки в стороны. 2-И.п. 3- наклон влево, руки в стороны. 4- И.п</p> <p>5) И.П. - широкая стойка. 1-4. Наклон вперёд, руки вверх, упругие покачивания</p> <p>6) И.П. - широкая стойка. правая рука вверх.</p> <p>1-4. Наклон вперёд, руки соединить в замок за спиной, упругие покачивания.</p> <p>5-8. То же, поменяв положение рук</p> <p>7) И.п.- широкая стойка, руки на пояс. 1- выпад вперёд правой 2- И.п 3- выпад вперёд левой 4- И.п</p> <p>8) И.п.- широкая стойка, руки на пояс.</p>	<p>1) Повороты головы вправо, влево, наклоны головы вперёд-назад.</p> <p>2) Вращение рук в плечевом суставе</p> <p>3) Вращение рук в локтевом суставе</p> <p>4) Наклоны в стороны.</p> <p>5) Наклон вперёд</p> <p>6) Наклон вперёд, руки соединить в замок за спиной, упругие покачивания.</p> <p>7) Выпады вперед</p> <p>8) Выпады в сторону.</p>	<p>Упражнение выполнить в среднем темпе.</p> <p>Амплитуду увеличивать постепенно</p> <p>Руки в локтевом суставе не сгибать</p> <p>Руки вниз не опускать</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Наклоны выполнять глубже</p> <p>Тянуться вперед, для равновесия таз можно отвести назад</p> <p>Спина прямая, Выпады глубже</p> <p>Спина прямая, Выпады глубже</p>
--	---	--	---

	8 мин	<p>1- выпад в сторону правой 2- И.п. 3- выпад в сторону левой 4- И.п. 9) И.п. - стойка ноги врозь. 1- Присед, руки вперед. 2- И.п. 10) И.п. – стойка, руки в стороны 1- Подъем правой ноги к противоположной руке, рука сгибается в локтевом суставе 2- И.п. 3- Подъем левой ноги к противоположной руке, рука сгибается в локтевом суставе 4- И.п. 11) И.п. – стойка, ноги чуть согнуты в коленных суставах, руки перед собой, согнуты в локтевых суставах 1- Левая рука вперед, правая остается прижата к корпусу 2-И.п. 3-Правая рука вперед, левая остается прижата к корпусу 4- И.п. Прыжки на месте 13) И.п. ноги вместе руки вниз 1-прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжок ноги вместе, руки вверх 3- прыжок ноги врозь, руки в стороны; 4- прыжок ноги вместе руки вниз</p>	<p>9) Присед руки вперед. 10) Подъем правой/левой ноги (поочередно) к противоположной руке, рука сгибается в локтевом суставе 11) Имитация ударов в боксе</p> <p>Прыжки на месте</p> <p>Группа выстраивается в шеренгу и рассчитывается. -первые номера берут волейбольные мячи -студенты становятся в парах друг</p>	<p>Зафиксировать положение спины, присед – выдох, подъем – вдох Темп средний, с постепенным увеличением до быстрого Рука выводится вперед на выдох Темп средний, с Спина прямая, Выпады глубже Следить за дыханием</p>
Актуализация опорных знаний		<p>Преподаватель дает команду перестроиться в одну шеренгу и рассчитаться на 1-2 и взять мячи.</p>		

		<p>Дает задание: Упражнения в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча партнеру броском правой, левой рукой поочередно. 2. Передача мяча партнеру броском двумя руками из-за головы 3. Передача мяча партнеру броском двумя руками из-за головы с отскоком от пола. 4. Мяч на левой руке, правой выполнить имитацию нападающего удара в пол в сторону партнера, то же выполнить левой рукой (10 раз правой, 10 раз левой) <p>Следит за ходом выполнения упражнения. Дает указания для каждой шеренги.</p>	<p>напротив друга на боковых линиях волейбольной площадки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередно выполняют передачу мяча партнеру броском правой, левой рукой поочередно 2. Поочередно выполняют передачу мяча партнеру броском двумя руками из-за головы 3. Поочередно выполняют передачу мяча партнеру броском двумя руками из-за головы с отскоком от пола. 4. Поочередно выполняют имитацию нападающего удара в пол в сторону партнера 	<p>Мяч бросать точно в руки</p>
<p>Закрепление / применение знаний, умений</p>	<p>6 мин</p>	<p>Предлагает студентам выстроиться друг против друга на расстоянии 4-5 метров Дает дифференцированные задания для совершенствования техники выполнения передачи двумя руками сверху, двумя руками снизу: - Передача мяча двумя руками сверху над собой, передача партнеру двумя руками сверху</p> <p>- Передача мяча двумя руками сверху над собой, передача партнеру двумя руками снизу</p>	<p>Выполняют задания в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поочередно выполняют 10 передач без потери мяча. Менее подготовленные обучающиеся могут ловить мяч и после собственного подбрасывания выполнить передачи. - Поочередно выполняют 10 передач без потери мяча. Менее подготовленные обучающиеся могут ловить мяч и после собственного 	<p>Передачи выполнять точно партнеру</p> <p>При передаче мяча двумя руками снизу, руками не водить.</p>

		<p>- Передача мяча двумя руками снизу над собой, передача партнёру двумя руками снизу</p> <p>- Чередование передачи двумя руками сверху, двумя руками снизу в парах</p> <p>Следит за правильным выполнением технических элементов.</p> <p>Преподаватель перестраивает обучающихся в две колонны напротив волейбольной сетки, одна колонна во 2-ом номере (с мячами в руках), другая в 4-ом напротив. Дает дифференцированные задания для совершенствования техники выполнения передачи двумя руками сверху, двумя руками снизу через сетку.</p> <p>- передачи двумя руками сверху друг другу через сетку с продвижением вдоль сетки. После трёх кругов колонны меняются местами и выполняют 3 круга уже из других номеров.</p> <p>- передачи двумя руками снизу через сетку с продвижением вдоль сетки. После трёх кругов колонны меняются местами и выполняют 3 круга уже из других номеров.</p> <p>Следит за правильным выполнением Индивидуально даёт методические</p>	<p>подбрасывания выполнить передачи.</p> <p>- Поочередно выполняют 10 передач без потери мяча.</p> <p>Менее подготовленные обучающиеся могут ловить мяч и после собственного подбрасывания выполнить передачи.</p> <p>Поочередно выполняют передачи</p> <p>Мяч доводить до партнёра.</p>	
3 мин		<p>Перестраиваются в две колонны напротив волейбольной сетки, одна колонна во 2-ом номере (с мячами в руках), другая в 4-ом напротив. Выполняют:</p> <p>- передачи двумя руками сверху друг другу через сетку с продвижением вдоль сетки.</p> <p>- передачи двумя руками снизу друг другу через сетку с продвижением вдоль сетки.</p> <p>Менее подготовленные обучающиеся могут выполнять передачу по своему усмотрению либо ловить мяч и после собственного подбрасывания выполнять передачи.</p>		
5 мин				

	7 мин	<p>указания</p> <p>Преподаватель перестраивает обучающихся в две колонны на одной стороне площадки. Для выполнения нападающего удара после паса.</p>	<p>Перестраиваются в две колонны. Одна колонна с мячами в руках на боковой из 4 номера, 2-я напротив в центре площадки.</p> <p>Выполняют нападающий удар через сетку после паса. После подбора мяча партнеры меняются местами.</p> <p>Студенты работают в парах:</p> <p>- поочередно по команде выполняют подачи через сетку в сторону партнера, партнер старается выполнить приём мяча двумя руками снизу или двумя руками сверху.</p>	
	6 мин	<p>Преподаватель перестраивает обучающихся на лицевые линии волейбольной площадки. Дает команды на выполнение подачи различными способами: нижней прямой, верхней боковой, верхней прямой.</p> <p>Преподаватель следит за техникой выполнения подачи, по возможности сразу корректирует правильность выполнения подачи. Индивидуально дает методические указания.</p>		
	20 мин	<p>Преподаватель перестраивает студентов для игры в волейбол. Привлекает к судейству, не задействованных в игре студентов</p> <p>Следит за игровыми действиями студентов, индивидуально дает методические указания</p>	<p>12 студентов играют в волейбол. Остальные студенты задействованы в судействе.</p>	
	5 мин	<p>Преподаватель перестраивает обучающихся на боковую линию, делит на команды и объясняет правила игры «Гол! Мимо!»</p> <p>Преподаватель: «А теперь представьте, что вы присутствуете на футбольном матче, где проходит игра между командами «Сибиряки» и «Динамо». Одна команда</p>	<p>Становятся в шеренгу. Внимательно слушают преподавателя. Играют в игру по предложенным правилам.</p> <p>Выигрывает более внимательная команда.</p>	

		<p>болеет за «Спартак», другая за «Энергия».</p> <p>Когда я подниму правую руку, команда кричит: «ГОЛ!». Левую руку - «МИМО!». А две руки - «ШАЙБУ!». Скрещенные руки - «Штанга!», посмотрим, какие вы болельщики».</p> <p>Преподаватель стоит между командами и выполняет жесты игры постоянно поворачиваясь лицом, то к одной команде, то ко второй.</p>		
Рефлексия	2 мин	<p>Предлагает обучающимся оценить свою работу и сесть на скамейку нужного цвета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зелёная - «отлично» - жёлтая - «хорошо» - коричневая – «удовлетворительно» 	<p>Обучающиеся объективно оценивают проделанную работу на уроке и садятся на скамейку нужного цвета:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зелёная - «отлично» - жёлтая – «хорошо» - коричневая – «удовлетворительно» 	
Подведение итогов	2 мин	<p>Преподаватель перестраивает обучающихся в шеренгу: Активизирует их внимание</p> <p>Подводит итоги урока.</p>	<p>Становятся на боковую линию</p>	