|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\стспо\Desktop\знак новчб.jpg** | **государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский колледж сервиса производственного оборудования имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»** |

**Р. Б. Климачёв**

**Методическая разработка открытого урока**

**ОУП.12 Физическая культура**

**По профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

**Самара, 2023 г.**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| План-конспект урока. Цели и задачи методической разработки | 3 |
| Технологическая карта. Ход учебного занятия | 4 |
| Список используемой литературы | 11 |

**План-конспект урока**

**Преподаватель** Климачёв Роман Борисович

**Дисциплина** Физическая культура

**Тема** «Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Преодолении гимнастической полосы препятствий. Линейные эстафеты.»

**Тип занятия** Комбинированный

**Длительность** 45 минут

**Цель урока**: Мотивация учебной деятельности. Развитие интереса к гимнастике.Обучение опорного прыжка ноги врозь через козла

**Задачи:**

**Образовательные (предметные):**

- Актуализировать знания обучающихся о технике опорного прыжка ноги врозь через козла- Познакомить студентов с фазами выполнения техники опорного прыжка ноги врозь через козла  
- Формировать у студентов двигательно-координационные качества, способствующие в том числе профессиональной деятельности;

- Закрепить знания и умения об опорном прыжке ноги врозь через козла

**Развивающие (метапредметные результаты):**

- формирование двигательной активности, ловкости и координации;

- развитие физической активности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- способствовать совершенствованию навыков внимания и скорости.

**Воспитательные (личностные результаты):**

- формировать потребности в ежедневном выполнении физических упражнениях;

- воспитывать интерес к дисциплине физическая культура, через чередование различных форм и методов на уроке;

- воспитывать уважительное отношение друг к другу через организацию работы в группах и парах;

**Оздоровительная**: содействовать укреплению здоровья, достижению гармонии в физическом развитии.

**Формирование общих компетенций**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

**Используемые образовательные технологии**:

информационно-коммуникационные технологии, технология группового обучения, здоровье сберегающие технологии, технологии критического мышления, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации

**Материалы и оборудование**: маты, гимнастический козёл

**Этапы учебного занятия**

1. Организационный этап
2. Подведение к теме урока. Объявление темы, целей и задач урока
3. Актуализация знаний
4. Подготовительный этап
5. Основной этап.
6. Заключительная часть.
7. Дифференцированное домашнее задание.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  урока | Задания  и упражнения | Деятельность  преподавателя | Деятельность  обучающихся | Формы  способы  организации | Универсальные  учебные действия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. **Подготовительная часть(12 мин.)** 2. **Основная часть (25 минут)**   **Заключительная часть(3 минуты)** | Построение.  Приветствие.  -Группа «Становись!»  «Равняйсь!»,  «Смирно!»,  Здравствуйте!    Строевые упражнения на месте: повороты налево, направо, кругом.  Направо! Налево в обход шагом марш!  Ходьба:  на носках  на пятках  на внешней стороне стопы  на внутренней стороне стопы.  Бег:  сгибая ноги назад  с высоким подниманием бедра  скрестно правым и левым боком  ускорение по диагонали  Перестроение из одной колонны в колонну по два.   * ОРУ без предметов  1. 1. И.п- стойка, руки на пояс   1-наклон головы вперед  2-и.п  3-наклон головы назад  4-и.п  5-наклон головы вправо  6-и.п  7-наклон головы влево  8-и.п   1. 2. И.п.-то же   1-руки в стороны,  2-руки вверх,  3-руки вперед,  4-и.п.   1. 3. И.п. – стойка, руки к плечам   1-4-круговые движения вперед  5-8- то же назад   1. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе   1– наклон вправо, левая рука вверх  2-И.п  3 – наклоны влево, правая рука вверх  4.И.п   1. И.п-стойка ноги врозь , руки на поясе   1-наклон вперед прогнувшись, руки в стороны  2-И.п  3- наклон назад, руки на пояс  4-И.п   1. И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс   1-наклон к правой  2-наклон касаясь  3-наклон к левой  4-и.п   1. И.п.– упор сидя сзади   1-3-Сед углом, руки в стороны  4-И.п   1. И.п.- о.с    1-упор присев,  2-упор лежа.  3-упор присев,  4-и.п.   1. И.п-стойка ноги врозь руки вперед   1-мах правой до касания левой руки  2-и.п  3-4 тоже левой.   1. И.п- стойка руки в замок перед собой   1-8-круговые движения голеностопным суставом правой ноги и одновременные круговые движение руками в замке вправо  1-8- тоже левой и влево  Перестроение из колонны по два в колонну по одному.  Совершенствование техники опорного прыжка через козла способом «ноги врозь».  Выполнение подводящих упражнений:  -прыжки через гимнастического козла с постепенным отодвиганием мостика  - Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь», с поворотом на 90 градусов  - опорный прыжок ноги врозь, на строго установленное место  Выполнение опорного прыжка с полного разбега.  «Гимнастическая полоса препятствий»  Состоит из 5 препятствий, которые располагаются по периметру зала.  **Первое** – проползти по гимнастической скамейке (лежа на спине ногами вперед, при выполнении использовать только руки, ноги сгибать нельзя).  **Второе**– пропрыгать по 4 маленьким обручам на одной ноге.  **Третье** – 2 кувырка вперед (на матах)  **Четвертое** – броски двух мячей в две цели обручи расстояние до цели 2 – 3 м, бросать правой и левой рукой.  **Пятое** – бег спиной вперед вдоль скамейки  Линейная эстафета: 1.Перед командами лежат два мата. По сигналу первый участник делает два кувырка вперёд, бежит по стойки, оббегает её и бегом возвращается назад. Передаёт эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.  Построение.  Выполнение упражнений на восстановление дыхания. Организованный выход из зала. | Организация деятельности обучающихся, внимания и дисциплины, порядок.  Проверяет  готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви).  Подает строевые команды на месте  Обращает внимание на осанку, строевую стойку.  Подает соответствующие команды и подбирает последовательность упражнений.  Контролирует правильность выполнения.  Регулирует дозировку.   Указывает интервал, дистанцию.  По ходу выполнения упражнений дает  методические  указания.  Дает методические указания  Спина прямая.  Руки прямые, спина прямая. При положении руки вверх- встать на носки.  Спина прямая, сохранять амплитудность движений.  Ноги спина и руки прямые, наклон точно в сторону.  Спина прямая, прогиб сохранять, руки прямые точно в сторону.  Спина прямая, наклоны как можно ниже, касание обязательно  Спина, руки, ноги, прямые, носки натянуты.  Выполнять интенсивно, спина прямая.  Ноги прямые, спину не сгибать.  Активные движения голеностопными суставами.  Учитель поочерёдно вызывает обучающихся выполнить опорный прыжок через козла, страхует учащихся, указывает на ошибки, предлагает коррекцию прыжка.  Осуществляет контроль, хвалит и подбадривает учеников.  Обратить внимание на соблюдение правил ТБ, страховки и самостраховки, приземление на согнутые ноги.  Поддерживать ученика за руку выше локтя.  Формулирует задание, обеспечивает безопасность выполнения, осуществляет контроль.  Корректирует действия, указывает на ошибки.  Формулирует задание, обеспечивает безопасность выполнения, осуществляет контроль.  Подведение итогов урока. Домашнее задание. | После звонка строятся в спортивном зале, приводят спортивную форму в порядок,  выполняют команды преподавателя.  При  поворотах  сохраняют правильную стойку.  При разных видах ходьбы спину держат ровно.  Передвигаются по залу колонной, выполняя команды преподавателя.  Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.  Внимательно слушают команды преподавателя.    Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции преподавателя.  Выполняют упражнения по команде преподавателя  Наблюдают за действиями одногруппников  Выполняют опорный прыжок, слушают оценку преподавателя, корректирую действия, работают над ошибками.  Внимательно слушают объяснение преподавателя, принимают инструкцию, четко ей  следуют .  Выполняют упражнения по команде преподавателя  Внимательно слушают объяснение преподавателя, принимают инструкцию, четко ей  следуют .  Выполняют упражнения по команде преподавателя  Осуществляют контроль и самоконтроль, ставят оценку работы на уроке. | Фронтальная  Фронтальная.  Фронтальная  Поточная  Поточная  Групповая  Фронтальная | **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами.  **Коммуникативные:** владеют культурой речи, умеют вести диалог в доброжелательной и открытой форме. Слушают учителя.  **Предметные:** умеют выполнять команды  **Личностные:** потребность в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.  Проявляют интерес к новому учебному материалу.  Знакомит учащихся с целью и задачами урока, настраивает на урок.  **Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Вносить необходимые коррективы в двигательное действие;  формирование умения планировать.  **Коммуникативные:**умеют приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы;  **Познавательные.** Понимают физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности.  **Познавательные:** извлекают необходимую информацию из объяснения учителя и собственного опыта.  **Регулятивные:** адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, осуществляют контроль за техникой выполнения упражнения  **Предметные:** Способность преодолевать трудности ,выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объёме.  **Личностные:** Положительно относятся к занятиям двигательной деятельностью, внимательно относятся к собственным переживаниям при допущении ошибок, развитие трудолюбия ответственности за качество своей и коллективной деятельности.  Коммуникативные УУД: умение вести совместную деятельность, контролирование действий партнёра  Коммуникативные УУД: умение приходить к общему решению; Регулятивные УУД: адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения учебного материала. Личностные УУД: анализ собственной деятельности на уроке. |

**Список литературы:**

1. Гимнастика. Учебное пособие. 6-е издание 2019 А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук Москва, «Академия»
2. Филин В.П. – Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт,1919.-128с.
3. Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Гимнастика для юношества .-М.- Воронеж, 2019
4. Гужаловский А.А, Развитие двигательных качеств у студентов-СПБ Москва НИИ Физкультура 2020-128с