



государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский колледж сервиса
производственного оборудования имени Героя Российской Федерации
Е.В. Золотухина»

Е. А. Сарычева

**Методическая разработка открытого урока
ОГСЭ. 04 Физическая культура
по профессии 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным
управлением**

Самара, 2023 г.

Содержание

План-конспект урока. Цели и задачи методической разработки	3
Технологическая карта. Ход учебного занятия	4
Список используемой литературы	9

План-конспект урока

Преподаватель: Сарычева Екатерина Александровна

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Тема: «Преодоление гимнастической полосы препятствий»

Тип занятия: Комбинированный

Длительность: 45 минут

Цель урока: мотивация учебной деятельности, развитие интереса к гимнастике.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Закрепление полученных навыков в преодолении полосы препятствий
- Формировать у студентов двигательные-координационные качества, способствующие в том числе профессиональной деятельности;
- Воспитывать дисциплинированность, чувство товарищества, взаимопомощи

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:

Технология группового обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии критического мышления, игровые технологии.

Материалы и оборудование: Скакалки, конусы, маты, скамейки

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 учителя	Деятельность учащихся	Формы способы организации	Универсальные учебные действия
1	2	3	4	5	6
Подготовительный (12 минут)	<p>Построение. Приветствие. -Класс «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», Здравствуйте!</p> <p>Строевые упражнения на месте: повороты</p>	<p>Организация деятельности обучающихся, внимания и дисциплины, порядок. Проверяет готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви).</p>	<p>После звонка строятся в спортивном зале, приводят спортивную форму в порядок, выполняют команды учителя.</p>	Фронтальная	<p>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.</p>
	<p>налево, направо, кругом. Направо! Налево в обход шагом марш! Ходьба: на носках на пятках на внешней стороне стопы на внутренней стороне стопы.</p>	<p>Подает строевые команды на месте Обращает внимание на осанку, строевую стойку. Подает соответствующие команды и подбирает последовательность упражнений. Контролирует правильность</p>	<p>При поворотах сохраняют правильную стойку. При разных видах ходьбы спину держат ровно. Передвигаются по залу колонной, выполняя</p>	Фронтальная.	<p>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</p>

	<p>Бег: сгибая ноги назад с высоким подниманием бедра скрестно правым и левым боком ускорение по диагонали Перестроение из одной колонны в колонну по два.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОРУ без предметов <p>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</p> <p>2. 2. И.п.-то же 1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-руки вперед, 4-и.п.</p> <p>3. 3. И.п. – стойка, руки к плечам 1-4-круговые движения вперед 5-8- то же назад</p> <p>4. И.п.- стойка,</p>	<p>выполнения. Регулирует дозировку. Указывает интервал, дистанцию. По ходу выполнения упражнений дает методические указания.</p> <p>Дает методические указания</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Руки прямые, спина прямая. При положении руки вверх- встать на носки.</p> <p>Спина прямая, сохранять амплитудность движений.</p> <p>Ноги спина и руки</p>	<p>команды учителя. Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.</p> <p>Внимательно слушают команды учителя.</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>культуру как явление культуры, способствующей развитию личности.</p>
--	---	---	---	--------------------	---

	<p>ноги врозь, руки на поясе 1– наклон вправо, левая рука вверх 2-И.п 3 – наклоны влево, правая рука вверх 4.И.п 5. 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 6. И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон к правой 2-наклон касаясь 3-наклон к левой 4-и.п 7. И.п.– упор сидя сзади 1-3-Сед углом, руки в стороны 4-И.п 8. И.п.- о.с 1-упор присев, 2-упор лежа. 3-упор присев, 4-и.п.</p>	<p>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.</p>			
--	---	--	--	--	--

	<p>9. И.п-стойка ноги врозь руки вперед 1-мах правой до касания левой руки 2-и.п 3-4 тоже левой.</p> <p>10. 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</p> <p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному.</p>	<p>Ноги прямые, спину не сгибать.</p> <p>Активные движения голеностопными суставами.</p>			
<p>Основной этап (28 минут)</p>	<p>Гимнастическая полоса препятствий состоит из:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лёжа на животе, подтягивания руками по скамейке. 2. Прыжки через скакалку на двух 15 раз 3. 3 кувырка вперед 4. броски двух мячей в две цели(обручи) 5. Кувырок назад 	<p>Объясняет задание, делит на команды. Подает голосом команды, указывает на ошибки.</p>	<p>Внимательно слушают команды учителя.</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.</p>	<p>Поточная</p>	<p>Познавательные: извлекают необходимую информацию из объяснения учителя и собственного опыта.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, осуществляют контроль за техникой выполнения упражнения</p> <p>Предметные: Способность преодолевать трудности ,выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</p>

	6. Пятое – бег спиной вперед по линии Каждая команда выполняет 2 круга				Личностные: Положительно относятся к занятиям двигательной деятельностью, внимательно относятся к собственным переживаниям при допущении ошибок, развитие трудолюбия ответственности за качество своей и коллективной деятельности.
<u>Заключительный</u> (5 минут)	Построение. Подведение итогов урока. Организованный выход из зала.	Подведение итогов урока. Домашнее задание.	Осуществляют контроль и самоконтроль, ставят оценку работы на уроке.	Фронтальная	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