



**ГАПОУ СО «Самарский государственный колледж»**

Методическая разработка урока

**Методическая разработка открытого урока  
по ОУП.06 Физическая культура**

**Тема: «Освоение техники общеразвивающих упражнений»**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии

**54.01.20 Графический дизайнер**

Самара, 2023 г.



**ГАПОУ СО «Самарский государственный колледж»**

Методическая разработка урока

Разработана на основе рабочей программы учебного предмета  
ОУП.06 Физическая культура

Разработчик: Кочергин И.С., преподаватель ГАПОУ «СГК»

Методическое сопровождение: Дикалова Н.В., методист ГАПОУ «СГК»



## План-конспект практического занятия

**Тема:** Освоение техники общеразвивающих упражнений

### Цели:

- обеспечить оптимальный уровень нагрузки адекватный физическому состоянию обучающегося, обеспечить положительную динамику показателей физической подготовленности обучающихся с помощью общеразвивающих упражнений.

### Образовательные:

- изучение техники общеразвивающих упражнений;  
- усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

### Развивающие:

- способствовать выработке правильной осанки;  
- содействовать развитию скоростно-силовых качеств, улучшению координации движений;  
- развитие выносливости.

### Воспитательные:

- воспитание активности, самостоятельности обучающихся;  
- воспитание морально-волевых качеств;  
- органическая взаимосвязь физического и духовного развития обучающихся.

**Тип занятия:** урок с образовательно-тренировочной направленностью

**Формы организации учебной деятельности:** фронтальная, групповая.

**Средства обучения:** скакалка, гимнастическая скамья, турник, низкая перекладина, скамья для пресса.

**Основные методы обучения:** словесный, наглядный, практические упражнения.

**Методы контроля:** педагогическое наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль.

### Планируемые образовательные результаты:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР 01	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
ЛР 02	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной



	активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 03	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР 04	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 05	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике
ЛР 08	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР 09	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ЛР 10	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
МР 01	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
МР 02	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
МР 03	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПР б/у)</b>	
ПРб/у 01	Умение 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 "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ПРб/у 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб/у 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб/у 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб/у 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям))</b>



ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности



## Технологическая карта урока

Этапы учебного занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Планируемые образовательные результаты	Типы оценочных мероприятий
<b>Организационный этап</b>				
Создание рабочей обстановки, актуализации мотивов учебной деятельности и установок на восприятие и осмысление содержания.	Преподаватель приветствует обучающихся (в строю). Отметка присутствующих. При помощи "проблемного" вопроса совместно с обучающимися определяют тему занятия.	Построение. Обучающиеся приветствуют преподавателя. Отмечаются. Отвечая на "проблемный" вопрос, пытаются сформулировать тему занятия.	ЛР 08. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности ЛР 09. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты МР 03. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Наблюдение
<b>Целеполагающий</b>				
Постановка цели и определение задач и путей ее достижения	Преподаватель ставит цель занятия, стимулирует обучающихся сформулировать задачи и пути ее достижения	Обучающиеся, опираясь на цель занятия, формулируют задачи и пути ее достижения	ЛР 08. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности ЛР 09. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты МР 03. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,	Наблюдение



		руководством, клиентами		
<i>Основная часть</i>				
Введение в получение новых знаний, изложение нового материала, проверка усвоения полученных ранее знаний.	Преподаватель излагает новый материал, основанный на предыдущих занятиях, по теме: «Освоение техники общеразвивающих упражнений» с демонстрацией техники выполнения упражнений, попутно задавая вопросы обучающимся. При необходимости корректируя технику выполнения упражнений обучающимися	Обучающиеся слушают теоретический материал, отвечая на вопросы преподавателей. Повторяют практическую часть под присмотром преподавателя.	ЛР 01. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению ЛР 02. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков ЛР 04. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности ЛР 05. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике ЛР 08. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности ЛР 09. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты ЛР 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью МР 01. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	Выполнение практической части
Ознакомление учащихся с порядком прохождения станций	Преподаватель ознакомливает обучающихся со станциями, с оборудованием, техникой безопасности использовании оборудования и выполнении упражнений. Далее демонстрирует технику выполнения упражнений.	Обучающиеся знакомятся с каждой станцией, оборудованием, повторяют технику безопасности при использовании оборудования и выполнении упражнений, образно воспринимают двигательные действия и	МР 02. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности МР 03. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ ПРБ/у 01. Умение 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 "Готов к труду и обороне" (ГТО) ПРБ/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРБ/у 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического	



	Ознакомливает с порядком прохождения станций	технику их выполнения	развития и физических качеств ПР6/у 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
Прохождение станций	Преподаватель регулирует работу на станциях, следит за техникой выполнения упражнений и соблюдением техники безопасности	Соблюдая порядок, проходят станции	ПР6/у 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
<b>Заключительная часть</b>				
Подведение итогов работы: фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся), рефлексия, определение перспективы дальнейшей работы	Преподаватель оценивает деятельность обучающихся, соотносит цель занятия и результаты учебной деятельности. Преподаватель задает вопросы обучающимся о возможности применения полученных знаний и навыков в профессиональной деятельности обучающихся. Выставляет оценки.	Обучающиеся проводят рефлексию, высказывают мнение о результатах учебной деятельности, а также возможности применения полученных навыков и знаний в профессиональной деятельности.	ЛР 01. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению ЛР 02. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков ЛР 03. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья ЛР 04. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности ЛР 05. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике ЛР 09. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты ЛР 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью МР 02. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных	Наблюдение, устный опрос



			<p>источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников</p> <p>ПРб/у 01. Умение 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 "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p>ПРб/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	
--	--	--	---	--



## Ход урока

Этап и задачи занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Время	Универсальные учебные действия			
				Личностные результаты (ЛР)	Метапредметные результаты (МР)	Предметные результаты (ПР)	Общие компетенции (ОК)
I. Организационный этап	Даёт команду для построения. Проверяет готовность обучающихся к уроку. Приветствие. Задание освобожденным обучающимся	Построение, рапорт старосты	2 мин	ЛР 08. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности ЛР 09. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	МР 03. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	-	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
II. Целеполагающий этап	Сообщает цели и задачи урока (с помощью обучающихся)	Слушают и отвечают на вопрос, анализируют, запоминают.	3 мин	ЛР 08. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,	МР 03. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии,	-	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 04. Работать в



				отражающих личные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности ЛР 09. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников		коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
III. Основная часть 1. Разминка	Рассказывает о технике выполнения общеразвивающих упражнений. Задает вопрос: какие физические качества они знают? Какие упражнения нацелены на развитие данных качеств?  Дает строевые команды: Направо! В обход по залу шагом – марш! Бегом марш! (равномерный бег) Дает команду перейти на шаг. Проводит разминку в движении (осуществляет показ с объяснением и дает организационно-методические	Слушают и отвечают на вопрос, анализируют, запоминают.  Выполняют команды преподавателя.	10 мин	ЛР 01. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению ЛР 02. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной	МР 01. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике МР 02. Готовность	ПРб/у 01. Умение 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 "Готов к труду и обороне" (ГТО) ПРб/у 02. Владение	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК 06. Проявлять патриотическую позицию, демонстрировать



	<p>указания): (Дистанция 2-3 шага, упражнения выполняем поточным способом.) Здоровьесберегающие упражнения (осанка, плоскостопие). 1. Ходьба на носочках, руки за головой. 2. Ходьба на пяточках, руки за спиной. 3. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы на 2 счета, руки на пояс. 4. Бег с высоким подниманием бедра. 5. Бег с за хлестом голени. 6. Бег с ускорением (по диагонали) - 2 раза Дает команду-Шагом! Дает команду, налево в колонну по трое, марш! Дает команду: «Направляющие на месте, стой раз, два!». Дает команду: «Направо, на вытянутые руки, приставными шагами разомкнись!». Проводит ОРУ (спрашивает для чего мы выполняем ОРУ? Идут шагом. Выполняют упражнения в движении:  Идут шагом. Перестраиваются в колонны по трое, останавливаются наместе. Выполняют перестроение, анализируют свои действия. Выполняют ОРУ самостоятельно подсчет. (ответы учащихся) 1)И.П.: о. с - руки на поясе. 1- повороты головы вправо, 2- и.п.,</p>			<p>направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков ЛР 04. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности ЛР 05. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике ЛР 08. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и</p>	<p>учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности МР 03. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p>	<p>современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб/у 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств ПРб/у 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ПРб/у 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
--	---	--	--	--	---	--	--



2. Ознакомление обучающихся с порядком прохождения	<p>3-3-поворот головы влево 4-4-и.п., 2) И.П. –стойка ногиврозь- руки в стороны. Круговые движения руками вперед-назад на 4 счета. 3) И.П. - стойка ногиврозь, руки согнуты перед грудью, 1-2 рывки руками назад, 3-4 рывка назад прямыми руками. 4) И.П. - стойка ногиврозь, руки на пояс. 1-4. - вращение туловищем вправо, 5-8 вращение туловищем влево. И.П.- стойка ноги врозь, руки сцеплены в замок за головой. 1-2 наклоны туловища вправо, 3-4- влево. 6). И.П. - стойка ногиврозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны, повороты туловища налево- направо. 10-12 раз 7) И.П. о.с- руки в стороны, 1-мах левой ногой, хлопок ладонями под ногой, 2-и.п., 3-мах правой ногой, хлопок ладонями под ногой, 4-и.п. 8) И.П. о.с- Приседания (15 раз) 9) И.П. о.с 1-выпад правой ногой вперед, руки на поясе, 2-и.п., 3- выпад левой ногой, руки на поясе, 4-и.п. 10) Прыжки 1- ноги в стороны, 2 – крестно, руки на пояс. ходьба на месте, вдох- руки вверх, выдох – руки опустить.</p> <p>Дает команду для построения в одну шеренгу. Дает задание приготовить спортивный</p>	Выполняют построение и готовят	5 мин	физкультурной деятельности ЛР 09. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты ЛР 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью			
--	--	--------------------------------	-------	--	--	--	--



станций	инвентарь. Объясняет порядок прохождения станций с одновременным демонстрационным выполнением упражнения на них одним из обучающихся (на каждую станцию отводится 20 сек и 20 секунд для перехода). Повторяет ТБ при выполнении упражнений и использовании инвентаря	оборудование для станций  Образно воспринимают двигательные действия и технику их выполнения, повторяют ТБ					
3. Управление процессом осознания приобретения знаний и умений	Предлагает обучающимся проанализировать технику выполнения упражнений.	Анализируют технику выполнения упражнений.	5 мин				
4. Этап применения знаний. Управление процессом перехода от теории к практике.	Дает команду перестроится в колонны по 8 Раздает личные карточки и дает команду заполнить их. Дает команду –измерить пульс за 10 сек.  Дает команду разойтись по станциям Дает команду приступить к выполнению круговой тренировки. 1 станция- Подтягивание на перекладине из виса (юноши), поднимание прямых ног под углом 90 из виса на перекладине (девушки) 2 станция- прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку. 3 станция- поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги зафиксированы, согнуты в коленях. 4 станция- в висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до уровня груди.	Выполняют перестроение в две шеренги. Измеряют пульс за 10 сек, Расходятся по станциям  Учащиеся выполняют задание круговой тренировки, освобожденные помогают считать и записывать результаты.  Останавливаются и измеряют пульс за 10 сек.,  Слушают и	15 мин				



	<p>5 станция- Прыжки через скакалку.</p> <p>6 станция- бег со средней скоростью</p> <p>7 станция- упражнения на силовом тренажере.</p> <p>Дает команду закончить задание и измерить пульс за 10 сек.</p> <p>Обращает внимание учащихся на ошибки</p> <p>Дает команду –измерить пульс за 10 сек.</p> <p>Обращает внимание учащихся на ошибки</p>	анализируют					
IV. Заключительная часть	<p>Дает команду для построения в одну шеренгу. Организует и проводит игру на внимание «Запрещенное движение», рассказывает правила игры.</p> <p>Повторяют за преподавателем все движения, кроме запрещенного (нельзя ставить руки на пояс)</p>	<p>Строятся в одну шеренгу</p> <p>Участвуют в игре</p>	2 мин	<p>ЛР 01. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению</p> <p>ЛР 02. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>ЛР 03. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья</p> <p>ЛР 04. Приобретение личного опыта творческого</p>	<p>МР 02. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p> <p>МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников</p>	<p>ПРб/у 01. Умение 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 "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p>ПРб/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
Итог на рефлексивной основе. Обобщение усвоенного и включение его в систему УУД.	<p>Помогает обобщить усвоенный материал урока.</p> <p>Проводит беседу по вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- С помощью каких упражнений развиваются различные группы мышц?</li></ul> <p>Выставляет оценки</p>	<p>Отвечают на вопросы, анализируют степень решаемых задач урока. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Обсуждают результаты своей деятельности</p> <p>Анализируют результаты своей деятельности.</p>	3 мин				



				<p>использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p> <p>ЛР 05. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике</p> <p>ЛР 09. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>ЛР 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--



ГАПОУ СО «Самарский государственный колледж»

Методическая разработка урока

				жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью			
--	--	--	--	---	--	--	--



