

## Технологическая карта урока

ФИО учителя	Пономарева Мария Ивановна, учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 5» станицы Тбилисской Краснодарского края
Предмет	Физическая культура
Образовательная программа	Рабочая программа «Физическая культура 10-11 класс», М.И. Пономарева
Класс	10 класс, девушки.
Тип урока	урок открытия нового знания
Тема	«Ритмическая гимнастика»
Цель	Развитие и укрепление здоровья и физических качеств обучающихся через современные направления фитнеса
Дидактические задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить технику базовых шагов аэробики;</li> <li>- содействовать развитию физических качеств гибкости и силы;</li> <li>- формировать навыки здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать сознательное отношение к выполнению физических упражнений и потребность к самостоятельным регулярным занятиям;</li> <li>- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- способствовать воспитанию «культуры движений» при выполнении упражнений аэробики под музыкальное сопровождение.</li> </ul> <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать формированию правильной осанки;</li> <li>- формировать умения выполнять комплекс упражнений для укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;</li> <li>- прививать основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
Планируемые результаты	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила предупреждения травматизма во время занятий танцевальной гимнастикой;</li> <li>- технику выполнения базовых шагов аэробики;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения стретчинга;</li> <li>- танцевальные комплексы «Зумба»;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств силы и гибкости;</li> <li>- выполнять базовые шаги аэробики;</li> <li>- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование для самостоятельных занятий физической культурой;</li> <li>- уметь осуществлять самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для укрепления здоровья;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения физических упражнений в танце;</li> <li>- навыками самоконтроля для выявления функционального состояния организма.</li> </ul>
Основные термины и понятия	ритм, грация, аэробика, фитнес, «Зумба».
Оборудование	компьютер, музыкальные колонки, коврики гимнастические, гимнастическая стенка.
Формы организации деятельности учащихся	коллективная, в группах

### Структура и ход урока

Этапы урока	Формируемые УУД	Цели этапа	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося
1.Организационный (этап мотивации).	<u>Метапредметные УУД:</u> личностные: - осознание ответственности за общее дело; регулятивные: - осуществлять самоконтроль; коммуникативные: выполнять упражнения в группе	Подготовка учащихся к работе на уроке: выработка на личностно-значимом уровне внутренней готовности выполнения нормативных требований	Организует построение, приветствие, формирование внутренней и внешней готовности учеников, позитивный настрой.	Приветствуют учителя. Воспринимают на слух, визуально контролируют свою готовность к уроку.  Психологически

				настраиваются на активную деятельность на уроке.																	
2. Актуализация опорных знаний и умений.	регулятивные: - умение применять знание основных терминов и упражнений ритмики; коммуникативные: - участие в диалоге с учителем и одноклассниками	подготовка обучающихся к усвоению знаний и актуализация опорных знаний и умений.	Проводит инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры; измерение показателей ЧСС (пульсометрия); перестроение в две шеренги.	Выполняют и соблюдают ОМУ																	
3. Постановка учебной проблемы.	регулятивные: - умение ставить цель, формулировать проблему; познавательные: - умение структурировать знания; - находить общее и разное; коммуникативные: - слушать и понимать речь других; -умение грамотно (точно, понятно и развёрнуто) выражать свои мысли с помощью разговорной речи во время ответов. Предметные УУД: - правильно владеть терминологией.	Обеспечение мотивации для принятия цели учебно-познавательной деятельности творческого характера учащимися	<p>Подготовка к практической деятельности на уроке. (слайд 2)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Шаг</th> <th>Методика, указания</th> <th>Фотографии шагов по счётом</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center" colspan="3">МАРШЕВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLY – БЕЗ СМЫСЛЫ НОГИ)</td> </tr> <tr> <td align="center" colspan="3">  </td> </tr> <tr> <td align="center" rowspan="2"><b>Marsh Step</b></td> <td>При выполнении шага стопы не должны касаться земли.</td> <td>Традиционный шаг на месте с касанием стопы при подъёме ноги.</td> </tr> <tr> <td>Отпускается угол захвата бедра и стопы.</td> <td>Традиционный шаг на месте с захлестыванием голени назад, почти до касания ягодицы пяткой сопутствующей ноги. Тело склоняется вперед.</td> </tr> <tr> <td align="center"><b>Basic Step – базовый шаг</b></td> <td>Небольшой шаг вперед, шаг вперед с пяткой на всю стопу, шаг назад с пяткой на всю стопу.</td> <td>  </td> </tr> </tbody> </table> <p>1) И.П. – о.с. Марш(marsh) на месте 1-16 – 16 шагов на месте 2) И.П. – о.с. Бег с захлестом голени назад(jog) на месте 1-16 – 16 шагов на месте 3) И.П. – о.с. Базовый шаг(Basic Step) 1 – шаг правой вперед; 2 – шаг левой вперед; 3 – шаг правой в и.п.;</p>	Шаг	Методика, указания	Фотографии шагов по счётом	МАРШЕВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLY – БЕЗ СМЫСЛЫ НОГИ)						<b>Marsh Step</b>	При выполнении шага стопы не должны касаться земли.	Традиционный шаг на месте с касанием стопы при подъёме ноги.	Отпускается угол захвата бедра и стопы.	Традиционный шаг на месте с захлестыванием голени назад, почти до касания ягодицы пяткой сопутствующей ноги. Тело склоняется вперед.	<b>Basic Step – базовый шаг</b>	Небольшой шаг вперед, шаг вперед с пяткой на всю стопу, шаг назад с пяткой на всю стопу.		<p>Определяют тему урока под руководством учителя и планируют свою деятельность.</p> <p>Дети выполняют танцевальную разминку вместе с учителем.</p>
Шаг	Методика, указания	Фотографии шагов по счётом																			
МАРШЕВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLY – БЕЗ СМЫСЛЫ НОГИ)																					
																					
<b>Marsh Step</b>	При выполнении шага стопы не должны касаться земли.	Традиционный шаг на месте с касанием стопы при подъёме ноги.																			
	Отпускается угол захвата бедра и стопы.	Традиционный шаг на месте с захлестыванием голени назад, почти до касания ягодицы пяткой сопутствующей ноги. Тело склоняется вперед.																			
<b>Basic Step – базовый шаг</b>	Небольшой шаг вперед, шаг вперед с пяткой на всю стопу, шаг назад с пяткой на всю стопу.																				

**4 – шаг левой в и.п..  
(слайд-3)**

Шаг	Методика, указания	Фотографии шагов по счёту			
Straddle – шаг в стороны	Небольшой на- клон туловища вперед.	1 – шаг П в сторону	2 – шаг П в сторону	3 – шаг П в к.л.	4 – шаг П в и.п.
V-Step – шаг в стороны	Небольшой на- клон туловища вперед.	1 – шаг П вперед – в сторону по диагонали	2 – шаг П вперед – в сторону по диагонали	3 – шаг П назад	4 – П приставить

**4) И.П.- о.с.**

Ходьба ноги врозь(Straddlle)

- 1 – шаг правой в право;
- 2 – шаг левой влево;
- 3 – шаг правой в и.п.;
- 4 – шаг левой в и.п..

**5) И.П.-о.с.**

V-Step

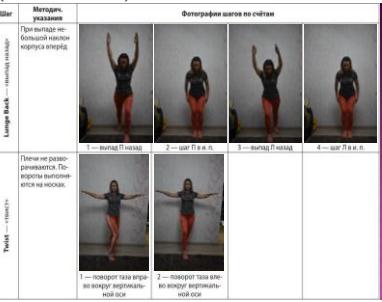
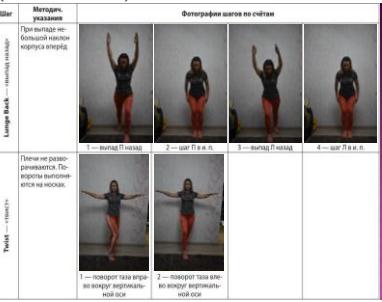
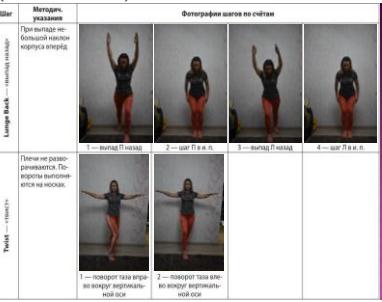
- 1 – шаг правой вперёд-право;
- 2 – шаг левой вперёд-влево;
- 3 – шаг правой в и.п.;
- 4 – шаг левой в и.п..

**(слайд-4)**

Шаг	Методика, указания	Фотографии шагов по счёту			
Lag Curl – захлест туловища	Колени сметают направо, туловище вперед. Не большой на- клон туловища вперед.	1 – шаг П в сторону	2 – захлест туловища П назад	3 – шаг П в сторону	4 – захлест голени П назад
Kick – подиры	Чаще делают из положения на коленях, но сок отмечает. Так же можно делать из положения на руках. Несколько турнира спо- ртивных наций отмечает	1 – шаг П в сторону	2 – подиры П вперед, на 45° (надар)	3 – шаг П в сторону	4 – подиры П вперед, на 45° (надар)

**6) И.П.- широкая стойка  
Захлест голени(Leg Curl)**

			<p>1- захлест голени правой назад 2- и.п. 3 -4 левой ногой. 7) И.П.- широка стойка Махи (Kick ) 1 – мах правой вперед-влево; 2– ип; 3 –. мах левой вперед-вправо; 4 –и.п..</p>	
4. Открытие нового знания	<p>познавательные: - действия по моделированию изучаемого материала; - самостоятельное создание способов решения проблем двигательного характера.</p> <p>коммуникативные: - слушать и понимать речь других; - ориентироваться в пространстве; - находить ответы на вопросы с помощью своего жизненного опыта;</p> <p>- уметь точно и в полном объёме воспринимать и осознавать получаемую информацию;</p> <p>- владеть опытом обобщения по теме урока;</p> <p>регулятивные: -уметь планировать свою</p>	<p>Установление правильности и осознанности усвоения учебного материала, выявление пробелов и неверных представлений, их коррекция.</p>	<p>Организует выполнение базовых шагов аэробики: (Слайд- 6)</p>  <p>1 шаг - Мамбо «Mambo» И.П.-о.с. 1-Шаг вперёд с пятки на всю стопу 2-шаг назад - на носок. Центр тяжести остаётся на левой ноге. Левая нога делает шаг-отрывается только пятка. Выполняем плавно, без резких движений.</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений сначала без музыки, затем под музыку. Слушают, смотрят, анализируют и выполняют упражнения.</p> <p>Комментарии и отзывы учащихся, ответы на вопросы учителя.</p>

	<p>деятельность на уроке под руководством учителя и определять её последовательность; -анализировать свою двигательную деятельность;</p>		<p>Ребята теперь попробуем сделать его под музыку...  <b>2 шаг - Поворот на опорной ноге «Pivot»</b>  И.П.-о.с, руки в стороны.  Шаг правой вперёд  Поворот на носках на 180  Шаг правой вперёд  Поворот на носках на 180  Шаг делается с пятки на всю стопу, поворот выполняется пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.</p> <p>(Слайд -7)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Шаг</th><th>Методика, указания</th><th>Фотографии шагов по счёту</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lunge Back — пятка назад</td><td>Поворот на большой носок корпуса вперёд Печень не разворачиваем. По корпусу выполняются шаги на носках.</td><td>  </td></tr> <tr> <td>Turn — вправо</td><td>Печень не разворачиваем. По корпусу выполняются шаги на носках.</td><td>  </td></tr> </tbody> </table>	Шаг	Методика, указания	Фотографии шагов по счёту	Lunge Back — пятка назад	Поворот на большой носок корпуса вперёд Печень не разворачиваем. По корпусу выполняются шаги на носках.		Turn — вправо	Печень не разворачиваем. По корпусу выполняются шаги на носках.		<p>Дети повторяют за учителем.</p>
Шаг	Методика, указания	Фотографии шагов по счёту											
Lunge Back — пятка назад	Поворот на большой носок корпуса вперёд Печень не разворачиваем. По корпусу выполняются шаги на носках.												
Turn — вправо	Печень не разворачиваем. По корпусу выполняются шаги на носках.												

			<p>4 шаг-Твист «Twist» И.П.- о.с., правая нога впереди, руки в стороны. 1- поворот таза вправо вокруг вертикальной оси; 2-поворот таза влево вокруг вертикальной оси. Плечи не разворачивать, повороты выполняем на носках.</p>	
5. Первоначальная проверка понимания	<p>регулятивные:            - определять и формулировать деятельность на уроке;            - под руководством учителя, планировать свою деятельность на уроке и определять последовательность своих действий;            -проводить анализ двигательной деятельности</p>	<p>Установление правильности и осознанности усвоения учебного материала, выявление пробелов и неверных представлений, их коррекция.</p>	<p>Уточняем, правильность понимания задания, выявляем наличие вопросов по ходу выполнения упражнений. Измерение показателей ЧСС (пульсометрия);</p>	Комментарии и отзывы учащихся, вопросы учителю.
6. Применение новых знаний.	<p>регулятивные:            - определять последовательность своих действий на уроке;            - осознанное восприятие конкретных двигательных действий;            - анализировать правильность выполнения задания;            -осуществлять самоконтроль;</p> <p>познавательные:</p>	<p>Обеспечение усвоение новые знаний и способов действий на уровне применения в изменённой ситуации.</p>	<p>Ребята, а теперь попробуем соединить изученные шаги вместе в танец «Зумба»            Соединять эти шаги мы будем уже известным нам шагом «Marsh».            Итак начинаем с медленного темпа и без музыки.            «Marsh» 1-4            4-3-2-1            «Mambo»</p>	<p>Коллективное творческое дело:             Выполняют вместе с учителем танцевальный комплекс «Зумба».</p>

	<p>- умение проводить анализ своей двигательной деятельности;</p> <p><b>коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать и понимать речь других;</li> <li>- умение развёрнуто и точно (понятно и доступно) выражать свои мысли во время ответов.</li> </ul> <p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение практическими умениями и навыками для реализации творческого и двигательного потенциала.</li> </ul>		<p>1-4 на правую ногу 1-4 на левую ногу 4-3-2-1 «Marsh» 1-8 4-3-2-1 «Pivot» 1-4 «Marsh» 1-8 4-3-2-1 «Twist» 1-4 правой 1-4 левой «Marsh» 1-8 Теперь под музыку и немного быстрее. Измерение показателей ЧСС (пульсометрия); Дыхательная гимнастика: И.п. – «Marsh», руки внизу 1-4 руки вверх через сторону-вдох; 5-8 руки в и.п. через сторону-выдох. Молодцы! (Слайд-9)</p>	<p>В медленном темпе, вместе с учителем выполняют дыхательную гимнастику.</p>
7.Рефлексия учебной деятельности	<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установление связи между целью деятельности и её результатом;</li> </ul> <p><b>регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку деятельности на уроке совместно с учителем и одноклассниками;</li> </ul> <p><b>коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждать работу одноклассников и давать</li> </ul>	<p>Анализ и оценка успешности достижения цели. Проверить степень усвоения обучающимися нового материала.</p>	<p>Что для вас было необычным, новым? В чём испытывали затруднения? Что больше всего понравилось?  Подведение итогов, выставление оценок, рекомендации о выполнении домашнего задания.</p>	<p>В конце урока учащиеся активно обсуждают работу и дают объективную оценку.</p>

	оценку своей деятельности на уроке; - уметь точно, развёрнуто и грамотно излагать свои мысли.			
Домашнее задание:			Составить «связку» из изученных шагов.	

<b>Планируемые результаты урока</b>	
<p><u>Предметные умения</u>: дать представление о танцевальной гимнастике и техники выполнения базовых шагов аэробики, стретчинга и комплекса «Зумба»;</p> <p><u>Учебные умения</u>: выполнять упражнения танцевальной аэробики и стретчинга.</p> <p><u>Оздоровительные навыки</u>: осуществлять самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p><u>Личностные УУД</u>: взаимодействовать со сверстниками и учителем, развивать красоту движения и чувство ритма, а также навык укрепления здоровья через аэробику.</p> <p><u>Регулятивные УУД</u>: определять последовательность своих действий при выполнении упражнений.</p> <p><u>Познавательные УУД</u>: умение проводить анализ своей двигательной деятельности.</p> <p><u>Коммуникативные УУД</u>: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы, осуществлять совместную работу в группе.</p>