Технологическая карта урока

Ф.И.О педагога: Одинцова Арина Андреевна

Предмет: Физическая культура

Тип урока: образовательно-тренировочный

|  |  |
| --- | --- |
| Тема  | Аэробика. Круговая тренировка. Стретчинг |
| Цель | Развитие физических способностей при круговой тренировке. Развитие ритма средствами музыки и ритмических движений. |
| Задачи | Образовательные задачи : Изучать метод круговой тренировки для повышения функциональных способностей школьниковРазвивающие задачи : Развивать чувства ритма, координации движений; Развивать ловкость при выполнении комплекса стретчингаВоспитательные задачи:Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой. Умениевидеть и чувствовать красоту движения |
| УДД | Коммуникативные УУД: Взаимодействовать со сверстниками при выполнении круговой тренировки; умение слышать и слушать друг друга, умение воспринимать учителяЛичностные УУД: Формирование активного включения в совместную работу; проявление дисциплинированности и трудолюбияПознавательные УУД: Формируют способность понимать учебную задачу урока и стремиться к ее выполнению; учатся отвечать на вопросы; соотносить различные произведения по настроению, форме, по некоторым средствам музыкальной выразительности (темп, динамика); |
| Планируемые результаты | Предметные: Закрепить умения ритмично двигаться под музыку, учить детей запоминать последовательность движений. Умение самостоятельно выполнять изученные упражнения в процессе круговой тренировки.Метапредметные:Умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, умение анализировать и выстраивать доказательство своих взглядов, проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве (убеждать, доказывать), оценивать правильность выполнения действияЛичностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| Основные понятия | March – марш; Basic step – базовый шаг; Step-touch – приставной шаг; Grape wine – «скрестный» шаг в сторону; .V-step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе |
| Межпередметные связи | Музыка; Русский язык; Математика |
| Ресурсы | Музыка; колонка; маты |
| Форма урока | Фронтальная; групповая; индивидуальная  |
| Технология | Здоровьесберегающая; личностно-ориентированная |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Содержание | Деятельность учеников | Деятельность учителя | Планируемые результаты |
| УДД |
| **Подготовительный****(10-15 мин)**1.Организационный момент  | Построение, приветствие- проверка учащихся Здравствуйте, ребята!- Все ли готовы к уроку? Посмотрите друг на друга у всех ли форма соответствует сегодняшнему занятию? | Проявление интереса к материалу изучения.Построение. Приветствие. Диалог с учителем | Создаёт ситуацию для самоопределения обучающихся | Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. (Личностные УУД) |
| 2. Формулирование темы урока | Ребята а как вы понимайте, что такое аэробика?Аэробика – комплекс упражнений оздоровительной направленности, исполняемый под музыку с заданным ритмом и темпом.Сегодня на уроке мы изучим базовые шаги аэробики а также выполним круговую тренировку, где после выполним комплекс упражнений стретчинга | Анализируют, отвечают на вопросы | Предлагает сформулировать тему урока. | Умение участвовать в диалоге по заданной теме (Коммуникатиный УДД) |
| 3. Актуализация знаний и постановка учебной проблемы | Ребята для чего необходима круговая тренировка?Круговая тренировка- метод, который направлен на развитие физических способностей.Перед их выполнением необходимо, выполнить разминку, которую мы с вами выполним комплекс базовых шагов аэробики  | Анализируют, отвечают на вопросы | Актуализирует знания об акробатических элементов . | Использовать имеющиеся знания и опыт (Регулятивные УУД) |
| 4.Изучение и выполнение базовых шагов аэробики | Сегодня мы познакомимся с базовыми шагами аэробики:1.March – марш2.Basic step – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед. “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад. “4” – приставить левую.3.Step-touch – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. “1” – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. “2” – приставить другую ногу на носок.4.Grape wine – «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой в сторону. “2” – шаг левой вправо сзади (скрестно). “3” – шаг правой в сторону. “4” – приставить левую ногу к правой.5.V-step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. “1” – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. “2” – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы “V”.4” – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.2. 5.Танцевальная композиция из разученных базовых шагов. | Знакомиться с новыми терминами. Осваивают технику выполнения танцевальных элементов. | Принимать и сохранять учебную цель и задачу.Выявлять ошибки выполнения танцевальных элементов и исправлять их.Соблюдать такт и ритм при выполнении движений | Умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока (Личностные УДД)Умение воспринимать объяснения педагога (Коммуникативные УДД) |
| **2.Основная часть (25 мин)**Выполнение круговой тренировки | Круговая тренировка1 станция- прыжки со сменой ног на гимнастическую скамейку2- станция- поднятие туловища лежа на спине3 станция- прыжки на скакалке 4 станция- сгибание и разгибание рук в упоре лежа5 станция- поднимание ног на гимнастической лестнице6 станция- в упоре лежа постановка рук: в упоре лежа- в упоре лежа на локтяхКаждое упражнение выполняется в течении 30 секундКомплекс упражнений на стретчинг:1.И.п: узкая стойка ноги врозь, правая на поясе, левая рука вверху; 1-8-наклон туловища с удержанием2.И.п:выпад правой ноги, руки на коленях; 1-3-покачивание вверх –вниз4- поворот3. узкая стойка, правая нога вперед, носок ноги на себя; 1-3- наклон к ноге; 4 –смена ноги 4.И. п: сед ноги врозь; 1-4 наклоны вперед; 5-8- удержание в наклоны вперед5.И.п: сед ноги врозь; 1-2 –наклон вправо; 3-4- наклон влево6.И.п: барьерный сед; 1-4- наклон к ноге; 5-8- удержание наклона к ноге7.И.п: сед на коленях в упоре; 1-2- прогиб спины вверх; 3-4- прогиб спины вниз | Слушают информацию о станциях круговой тренировки Распределяются по станциям  | Закреплять знаний по двигательным действиям и исходным положениямСоотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.Развитие умения давать оценку двигательным действиям. | Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Регулятивные УДД). |
| **3.Заключительный часть (5 мин)**1.Рефлексия деятельности и подведение итогов | **1. Чем понравился урок?****2. Какое впечатление от урока?****3.Какие упражнения вам больше понравились при выполнений круговой тренировки?****4.Все ли смогли запомнить последовательность базовых шагов?** | Анализируют свою деятельность (оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании урока).Отвечают на вопросы, выполняя действия, в зависимости от своего ответа. | Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения | Умение организовывать коллективную совместную деятельность (Коммуникативные УДДРефлексия мотивации, способов деятельности, общения. (Личностные УУД) |
| **2.Домашнее задание**  | В ходе закрепления, вы можете самостоятельно выполнить базовые шаги по музыку изученные сегодня на уроке |  | Мотивирует учащихся к выполнению домашнего задания | Умение применять полученные знания в организации режима дня (Регулятивные УДД). |