

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"> - разучить технику базовых шагов аэробики; - содействовать развитию физических качеств гибкости и силы; - формировать навыки здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать сознательное отношение к выполнению физических упражнений и потребность к самостоятельным регулярным занятиям; - воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; - способствовать воспитанию «культуры движений» при выполнении упражнений аэробики под музыкальное сопровождение. <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать формированию правильной осанки; - формировать умения выполнять комплекс упражнений для укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; - прививать основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.
Планируемые результаты	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила предупреждения травматизма во время занятий танцевальной гимнастикой; - технику выполнения базовых шагов аэробики;

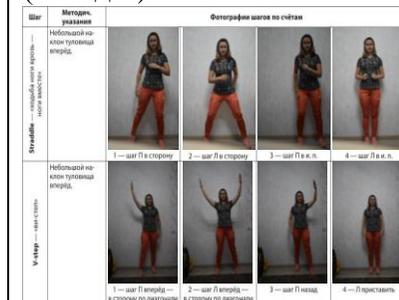
	<ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения стретчинга; - танцевальные комплексы «Зумба»; <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств силы и гибкости; - выполнять базовые шаги аэробики; - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование для самостоятельных занятий физической культурой; - уметь осуществлять самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для укрепления здоровья; <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения физических упражнений в танце; - навыками самоконтроля для выявления функционального состояния организма.
Основные термины и понятия	ритм, грация, аэробика, фитнес, «Зумба».
Оборудование	компьютер, музыкальные колонки, коврики гимнастические, гимнастическая стенка. (ссылка на музыку: https://yadi.sk/d/Rnn2yAU2MsFljA , ссылка на презентацию: https://yadi.sk/i/mejf6p1jglhZrQ)
Формы организации деятельности учащихся	коллективная, в группах

Структура и ход урока

<i>Этапы урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>	<i>Цели этапа</i>	<i>Деятельность учителя</i>	<i>Деятельность обучающегося</i>
1.Организационный (этап мотивации).	<p><u>Метапредметные УУД:</u></p> <p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание ответственности за общее дело; <p>регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль; <p>коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять упражнения в группе 	<p>Подготовка учащихся к работе на уроке:</p> <p>выработка на личностно-значимом уровне внутренней готовности выполнения нормативных требований</p>	<p>Организует построение, приветствие, формирование внутренней и внешней готовности учеников, позитивный настрой.</p>	<p>Приветствуют учителя.</p> <p>Воспринимают на слух, визуально контролируют свою готовность к уроку.</p> <p>Психологически</p>

				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 терминалогией.	Обеспечение мотивации для принятия цели учебно-познавательной деятельности творческого характера учащимися	Подготовка к практической деятельности на уроке. (слайд 2) <table border="1"> <thead> <tr> <th>Шаг</th> <th>Методы, указанные</th> <th>Фотографии шагов по счётам</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">МАРШОВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLE – БЕЗ СМЕНЫ НОГИ)</td> </tr> <tr> <td>Метрдотель</td> <td>При выполнении шага стараться держать вертикально.</td> <td>Традиционный шаг на месте с вытягиванием стопы при подъёме ноги.</td> </tr> <tr> <td>Жог</td> <td>Отсутствует упор в тазобедренной системе.</td> <td>Традиционный бег на месте с замахиванием голени назад почти до касания внутренней поверхности ноги. Тело слегка наклонено вперёд.</td> </tr> <tr> <td>Базовый шаг</td> <td>Небольшой наклон туловища вперёд. Шаг вперёд с опорой на всю стопу, шаг назад с носки 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 вперёд; 2– шаг левой вперёд; 3 – шаг правой в и.п.;</p>	Шаг	Методы, указанные	Фотографии шагов по счётам	МАРШОВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLE – БЕЗ СМЕНЫ НОГИ)			Метрдотель	При выполнении шага стараться держать вертикально.	Традиционный шаг на месте с вытягиванием стопы при подъёме ноги.	Жог	Отсутствует упор в тазобедренной системе.	Традиционный бег на месте с замахиванием голени назад почти до касания внутренней поверхности ноги. Тело слегка наклонено вперёд.	Базовый шаг	Небольшой наклон туловища вперёд. Шаг вперёд с опорой на всю стопу, шаг назад с носки на всю стопу.		Определяют тему урока под руководством учителя и планируют свою деятельность. Дети выполняют танцевальную разминку вместе с учителем.
Шаг	Методы, указанные	Фотографии шагов по счётам																	
МАРШОВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLE – БЕЗ СМЕНЫ НОГИ)																			
Метрдотель	При выполнении шага стараться держать вертикально.	Традиционный шаг на месте с вытягиванием стопы при подъёме ноги.																	
Жог	Отсутствует упор в тазобедренной системе.	Традиционный бег на месте с замахиванием голени назад почти до касания внутренней поверхности ноги. Тело слегка наклонено вперёд.																	
Базовый шаг	Небольшой наклон туловища вперёд. Шаг вперёд с опорой на всю стопу, шаг назад с носки на всю стопу.																		

4 – шаг левой в и.п..
(слайд-3)



4) И.П.- о.с.

Ходьба ноги врозь(Straddle)

- 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)



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. коммуникативные: - слушать и понимать речь других; - ориентироваться в пространстве; - находить ответы на вопросы с помощью своего жизненного опыта; - уметь точно и в полном объеме воспринимать и осознавать получаемую информацию; - владеть опытом обобщения по теме урока; 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 вперед с пятки на всю стопу 2-шаг назад - на носок. Центр тяжести остается 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>

деятельность на уроке под руководством учителя и определять её последовательность; -анализировать свою двигательную деятельность;

Ребята теперь попробуем сделать его под музыку...
 2 шаг - Поворот на опорной ноге «Pivot»
 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.
 (Слайд -7)

Дети повторяют за учителем.



3 шаг- Выпад «Lunge Back»
 И.П.-о.с.
 1-выпад правой назад;
 2-правая в и.п.;
 3-выпад левой назад;
 4-левая в и.п..
 Выполняя выпад, корпус наклоняем немного вперёд, руки вверх.

			<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. Первичная 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>	<p>Комментарии и отзывы учащихся, вопросы учителю.</p>
6.Применение новых знаний.	<p>регулятивные: - определять последовательность своих действий на уроке; - осознанное восприятие конкретных двигательный действий; - анализировать правильность выполнения задания; -осуществлять самоконтроль; познавательные:</p>	<p>Обеспечение усвоение новых 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>

	<ul style="list-style-type: none"> - умение проводить анализ своей двигательной деятельности; коммуникативные: - слушать и понимать речь других; - умение развёрнуто и точно (понятно и доступно) выразить свои мысли во время ответов. предметные: - овладение практическими умениями и навыками для реализации творческого и двигательного потенциала. 		<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	<ul style="list-style-type: none"> личностные: - установление связи между целью деятельности и её результатом; регулятивные: - давать оценку деятельности на уроке совместно с учителем и одноклассниками; коммуникативные: - обсуждать работу одноклассников и давать 	<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.	

Планируемые результаты урока

<p><u>Предметные умения</u>: дать представление о танцевальной гимнастики 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>
--	---