

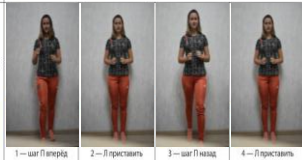
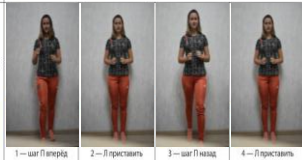
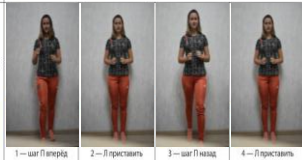
### Технологическая карта урока

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>

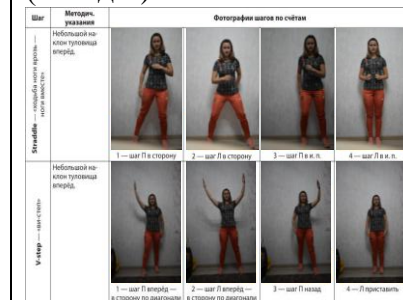
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения стретчинга;</li> <li>- танцевальные комплексы «Зумба»;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств силы и гибкости;</li> <li>- выполнять базовые шаги 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. (ссылка на музыку: <a href="https://yadi.sk/d/Rnn2yAU2MsFljA">https://yadi.sk/d/Rnn2yAU2MsFljA</a> , ссылка на презентацию: <a href="https://yadi.sk/i/mejf6p1jglhZrQ">https://yadi.sk/i/mejf6p1jglhZrQ</a> )
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"> <li>- осознание ответственности за общее дело;</li> </ul> <p>регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль;</li> </ul> <p>коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять упражнения в группе</li> </ul>	<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;"><b>МАРШОВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLE – БЕЗ СМЕНЫ НОГИ)</b></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	<b>МАРШОВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLE – БЕЗ СМЕНЫ НОГИ)</b>			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																	
<b>МАРШОВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLE – БЕЗ СМЕНЫ НОГИ)</b>																			
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.

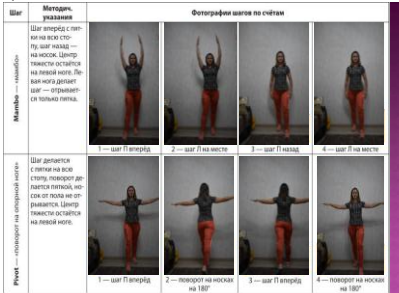
V-Step

- 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 «Мамбо» И.П.-о.с.  1-Шаг вперед 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>

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"> <li>- умение проводить анализ своей двигательной деятельности;</li> <li>коммуникативные:</li> <li>- слушать и понимать речь других;</li> <li>- умение развёрнуто и точно (понятно и доступно) выразить свои мысли во время ответов.</li> <li>предметные:</li> <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>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установление связи между целью деятельности и её результатом;</li> </ul> <p>регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку деятельности на уроке совместно с учителем и одноклассниками;</li> </ul> <p>коммуникативные:</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.	

### 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>
--	---