**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 | *Образовательные:*  - разучить технику базовых шагов аэробики;  - содействовать развитию физических качеств гибкости и силы;  - формировать навыки здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой.  *Воспитательные:*  - 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.  *Оздоровительные:*  - 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. |
| Пла Планируемые результаты | *знать:*  - правила предупреждения травматизма во время занятий танцевальной гимнастикой;  - технику выполнения базовых шагов аэробики;  - технику выполнения стретчинга;  - танцевальные комплексы «Зумба»;  *уметь:*  - 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;  *владеть:*  - 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. |
| 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). | Метапредметные УУД:  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 терминалогией. | Обеспечение мотивации для принятия цели учебно-позна-вательной деятельности творческого характера учащимися | Подготовка к практической деятельности на уроке.  (слайд 2)    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.;  4 – шаг левой в и.п..  (слайд-3)    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)    6) И.П.- широкая стойка  Захлест голени(Leg Curl)  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.. | Определяют тему урока под руководством учителя и планируют свою деятельность.  Дети выполняют танцевальную разминку вместе с учителем. |
| 4. Открытие нового знания | 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 объёме воспринимать и осознавать получаемую информацию;  - владеть опытом обобщения по теме урока;  регулятивные:  -уметь планировать свою деятельность на уроке под руководством учителя и определять её последовательность;  -анализировать свою двигательную деятельность; | Установление правильности и осознанности усвоения учебного материала, выявление пробелов и неверных представлений, их коррекция. | Организует выполнение базовых шагов аэробики:  (Слайд- 6)    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.  Ребята теперь попробуем сделать его под музыку…  2 шаг - Поворот на опорной ноге «Pivot»  И.П.-о.с, руки в стороны.   1. Шаг правой вперёд 2. Поворот на носках на 180 3. Шаг правой вперёд 4. 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)    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.  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. | Выполняют комплекс упражнений сначала без музыки, затем под музыку.  Слушают, смотрят, анализируют и выполняют упражнения.  Комментарии и отзывы учащихся,  ответы на вопросы учителя.  Дети повторяют за учителем. |
| 5. Первичная проверка понимания | регулятивные:  - определять и формулировать деятельность на уроке;  - под руководством учителя, планировать свою деятельность на уроке и определять последовательность своих действий;  -проводить анализ двигательной деятельности | Установление правильности и осознанности усвоения учебного материала, выявление пробелов и неверных представлений, их коррекция. | Уточняем, правильность понимания задания, выявляем наличие вопросов по ходу выполнения упражнений. Измерение показателей ЧСС (пульсометрия); | Комментарии и отзывы учащихся, вопросы учителю. |
| 6.Применение новых знаний. | регулятивные:  - определять последовательность своих действий на уроке;  - осознанное восприятие конкретных двигательный действий;  - анализировать правильность выполнения задания;  -осуществлять самоконтроль;  познавательные:  - умение проводить анализ своей двигательной деятельности;  коммуникативные:  - слушать и понимать речь других;  - умение развёрнуто и точно (понятно и доступно) выражать свои мысли во время ответов.  предметные:  - овладение практическими умениями и навыками для реализации творческого и двигательного потенциала. | Обеспечение усвоение новые знаний и способов действий на уровне применения в изменённой ситуации. | 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»  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) | Коллективное творческое дело:  Выполняют вместе с учителем танцевальный комплекс «Зумба».  В медленном темпе, вместе с учителем выполняют дыхательную гимнастику. |
| 7.Рефлексия учебной деятельности | 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 оценку своей деятельности на уроке;  - уметь точно, развёрнуто и грамотно излагать свои мысли. | Анализ и оценка успешности достижения цели.  Проверить степень усвоения обучающимися нового материала. | Что для вас было необычным, новым? В чём испытывали затруднения? Что больше всего понравилось?  Подведение итогов, выставление оценок, рекомендации о выполнении домашнего задания. | В конце урока учащиеся активно обсуждают работу и дают объективную оценку. |
| Домашнее задание: |  |  | Составить «связку» из изученных шагов. |  |

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