**Технологическая карта (конспект) урока (занятия)**

Основные характеристики урока (занятия)

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока (занятия) | Использование базовых элементов скиппинга для развития физических способностей обучающихся. |
| Тип урока (занятия) | Урок (занятие) изучения нового учебного материала. |
| Место урока (занятия) в учебной программе | Фитнес-технологии. Освоение техники двигательных действий в скиппинге. Базовые прыжки.  |
| Продолжительность урока  | 45 мин. |
| Цель  | Повышение мотивации обучающихся к формированию здорового образа жизни через освоение базового уровня скиппинга.  |
| Задачи  | Образовательная:- формировать двигательные умения и навыки посредствам выполнения базовых элементов скиппинга;Развивающая: - повысить уровень физических способностей: выносливости, скорости, координации;- формировать правильную осанку.Воспитательная:- формировать навыки здорового образа жизни;- содействовать развитию нравственных и эстетических качеств личности: целеустремленность, самообладание, чувства прекрасного и т.д.  |
| Основные понятия | Фитнес- технологии, скиппинг. |
| Междисциплинарные связи | Анатомия, физиология. |
| Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)Формируемые компетенции | 1. Предметные: - сформированное представление о направлении - скиппинг;- освоенные элементы техники базовых движений;2. Метапредметные:- регулятивные: способность увидеть ключевые положения при освоении нового материала, умение оценивать правильное выполнение заданий и исправлять ошибки;- познавательные: оценивать степень освоения материала.- коммуникативные: умение воспринимать суждение других, формулировать собственное мнение.3. Личностные: формирование нравственных (ответственность, терпение) и волевых (целеустремленность) качеств.1. Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК 2);2. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и клиентами. (ОК6) |
| Принципы обучения | Наглядность, систематичность, последовательность, постепенность, сознательность. |
| Место проведения урока (занятия) | Спортивный зал |
| Формы организации  | Урок физической культуры |
| Ф.И.О. преподавателя  | Соловьева Александра Игоревна (ГАПОУ ИО «ЗАПТ») |
| Средства обучения  | Физическое упражнение, учебное пособие |
| Технологии, методы, приемы обучения | Технология: здоровьесберегающая, лично-ориентированная, ИКТ.Методы: строго регламентированного целостного (расчлененного) упражнения, словесный, наглядный; |
| Используемые методические разработки и дидактические материалы | А.Н. Глейберман. Упражнения со скакалкой. М.Ф и С,2007, 234 стр.;В.Петров. Скиппинг – новая форма физических упражнений. Спорт в школе, 2005, №1, 38-39 стр;М.А. Правдов, М.А. Корнева. «Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скипинга». Шуя: Изд ГОУ ВПО «ШГПУ»,2010, 174-176 стр. |
| Техническое обеспечение | Скакалки, мультимедийный проектор, ноутбук, секундомер, музыкальный центр, флеш-карта с музыкальной подборкой.  |
| Требования, особые условия и ограничения при реализации урока (занятия) | Обеспечение безопасности урока; контроль над ходом и результатами учебной деятельности; учет функциональных возможностей обучающихся; подбор средств и методов обучения с учетом целей и задач урока. |
| Методы и механизмы оценки результативности | Метод открытого наблюдения, итоговая отметка. |
| Список литературы | Давыдов, В. Ю., Шамардин, А. И., Краснова, Г. О. Новые фитнес–системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – 2 – е изд., пе-рераб. и доп. – Волгоград: Изд. ВолГУ, 2005;Берестецкая, И. Ю. Роуп – скиппинг на уроках физического воспитания в школе. И. Ю. Берестецкая, И. Ю. Окунская //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2002. - № 3 |

Технология проведения урока (занятия)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Цель и задачи | Время  | Содержание урока | Общие методические указания по проведению урока | Результаты |
| Деятельность преподавателя | Деятельность обучающихся |
| ***Мотивационно-целеполагающий*** ***(подготовительный)*** | Мотивировать деятельность обучающихся, создать целевую установку. | 2 мин. | Построение, обмен приветствиями.Формулировка темы и цели, задач урока. | Приветствие преподавателя, выполнение строевых приемов. | Построение в 1 шеренгу, проверка готовности к уроку, расчет по порядку номеров | Готовность к уроку. |
| Актуализация знаний и опыта | Познакомить обучающихся с понятием «Скиппинг». | 3 мин. | Использование знаний об скиппинге: понятие, особенности, преимущества. | Восприятие видео показа на проекторе, объяснений преподавателя. |  | Активная познавател. деятельность на всех этапах, осмысление нового материала. |
|  | Организовать обучающихся к выполнению общеразвивающих упражнений. | 1 мин. | Строевые приемы на месте | Осуществление контроля функционального состояния сердечно - сосудистой системы. Выполнение перестроения. | Измерение пульса проводить на запястье указательным и средним пальцем или на шейной артерии.ЧЧС в покое 60-80 уд/мин.Упражнения выполнять под счет | Умение проводить и «понимать» результаты измерения. |
| Освоение способов двигательных действий | Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма в активную двигательную работу. | 9 мин. | Бег медленный, перестроение в колонны.О.Р.У. со скакалкой, на месте:- И.п.- о.с., скакалка вчетверо перед грудью:1 – выкрут назад, скакалка за спину, руки согнуты;2 – и. п.;3 – наклон головы влево;4 – и.п.5 - выкрут назад, скакалка за спину, руки согнуты;6 – и.п.7 – наклон головы вправо;8 – и.п.И.п. – о.с., скакалка вдвое внизу:1 – выкрут назад;2 – выкрут вперед.И.п. – широкая стойка, скакалка вчетверо за спину, руки согнуты:1 – наклон влево;2 – наклон;3 - наклон вправо;4 – и.п. – скакалка вверху;- И.п. – о.с., скакалка вчетверо за спиной, руки согнуты:1- скакалка вверху;2 - наклон;3 - скакалка вверху;4 - и.п. Затем то же, но удерживаться в наклоне на счет 2-6.- И.п.- широкая стойка, скакалка вперед;1 - полуприсед, поворотом вправо;2 – и.п.;3 - полуприсед, поворотом влево;4- и.п.- И.п.- о.с., скакалка вчетверо внизу:1 – шаг через скакалку правой;2 – шаг через скакалку левой;3 – шаг через скакалку левой;4 – и.п.- И.п. – о.с., скакалка вчетверо внизу:1 – выпад правой, скакалка вверху, прогнуться;2 – и.п.;То же левой. - И.п. - о.с., скакалка вдвое, внизу:1 – стойка на правой, левая назад на носок, прогнувшись, скакалка вверх;2 – и.п.;3- то же, но стойка на левой;4 – и.п.- Прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке)- Шаг на месте. | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. | Упражнения выполнять под счетСпину держать прямоРуки в локтях не сгибатьНаклон выполнять глубже.Спину держать прямо, смотреть вперед.Ноги в коленях не сгибать.Скакалку натянуть.Ноги в коленях не сгибать.Руки в локтях не сгибать.Скакалку натянуть.Скакалку натянуть.Спину держать прямо.Прогнуться в спине.Скакалку натянуть.Выпад глубже.Спина прямая.Смотреть вперед.Вращение скакалки осуществлять правой рукой. | Умение проводить и «понимать» результаты измерения.Освоенная техника двигательных действий, контроль своих действий |
| ***Содержательно-деятельностный (основной)*** Освоение новых знаний и способов двигательных действий | Формировать умения и навыки технически правильно выполнять подводящие и базовые элементы в скиппинге.Содействовать развитию выносливости, скоростно-силовых качеств, координации. | 15 мин. | Подводящие упр.:- «Восьмерка» И.п.- о.с., концы скакалки в руках.Описываем поперечную восьмерку скакалкой: от левого плеча к правому бедру и обратно.- «Восьмерка с двойным вращением»И.п. - то же.Описываем 2 круга с правой стороны, затем слева.- «Приставной шаг с восьмеркой».И.п. - то же. Выполняем приставной шаг с одновременным описыванием двойного круга с правой, с левой стороны.- «Восьмерка с подскоками»Выполняем подскоки с правой на левую ногу с одновременным описыванием восьмерки скакалкой.- «Восьмерка правой, левой рукой».И.п. – о.с., концы скакалки в правой руке.Описываем поперечную восьмерку скакалкой: от левого плеча к правому бедру и обратно, то же левой рукой.Базовые упр.:- Прыжки на месте через скакалку на двух ногах;- «Восьмерка - вход с прыжком через скакалку», - «Восьмерка - выход с прыжком через скакалку»- Прыжки на месте через скакалку на двух ногах вперед-назад;- Прыжки через скакалку на двух ногах, руки скрестно-вперед;- Прыжки через скакалку на правой, левой ноге;- Бег через скакалку. | Восприятие объяснений преподавателя, выполнение двигательных действий по команде преподавателя.Осуществление контроля ЧСС после нагрузки. | При выборе скакалки руководствоваться ростом: рост 150 см – длина скакалки 2м; 151 см-168 см -2,5 м и т.д.Локти прижать к туловищу.Центр тяжести переносить с правой на левую ногу.Вращать скакалку необходимо быстро.Двигаться на полусогнутых ногахВращать скакалку вперед.Стараться прыгать на носках, «мягко»Прыгать невысоко, 4-5 см. от пола.Приземляться на слегка согнутые ноги в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.Локти прижаты к туловищу, стараться вращать рукой от локтя – предплечьем.Оптимальный пульс на этом этапе урока в пределах 150-170уд/мин. -60-80 % от макс. | Теоретические знания о техники выбора скакалки, основах техники выполнения двиг. действий, их практического освоения.Освоенная техника двигательных действий, контроль своих действийОсвоенная техника двигательных действий, контроль своих действийУмение проводить и «понимать» результаты измерения. |
| Освоение новых знаний и способов двигательных действий | Освоить технику выполнения комплексаСодействовать укреплению мышц туловища, пояса верхних и нижних конечностей. | 9 мин. | С.П.У. со скакалкой:- И.п. – сед, скакалка в правой руке.Вращать скакалку над головой, поднять правую ногу, держать.То же, но поднять левую ногу. Повторить.- И.п. – сед, согнув ноги, скакалка вчетверо вперед.Пронести скакалку под ногами. - И.п. – о.с., скакалку вчетверо внизу.Выполнить наклон вперед, положить скакалку назад, переход на руках в положение упор лежа, держать, переход в и.п.- И.п. – упор лежа. Скакалка между рук сложена.Взять скакалку правой, развернуть туловище вправо. То же левой. - И.п. – присед у стены, скакалка вчетверо вперед. Держать.«Стретчинг» в парах. | Восприятие объяснений и показа преподавателя, выполнение двигательных действий. | Спину держать прямо.Смотреть вперед.При переносе скакалки вверх-вниз ноги выпрямитьВо время выполнения упр. пятками не касаться пола.Ноги в коленях не сгибать.Удерживать упор лежа на руках 5 сек.Удерживать правильное положение «планки».Фиксировать положение «крест» 2 сек.Опереться спиной о стену.Удерживать прямой угол между бедром и голенью.По команде 1,3 шеренга выполняют поворот кругом | Освоенная техника двигательных действий, контроль своих действийПолучение эмоциональной разрядки |
| ***Контрольно-оценочный (заключительный)*** | Содействовать осмыслению обучающихся результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | 3 мин. | Построение, оценка реакции организма на выполненную нагрузку, рефлексия, подведение итогов занятия: - выявление мнений, обучающихся о результатах их деятельности,- обобщение высказываний обучающихся,- оценка степени решения задач,- выделение лучших.Домашнее задание. Организованный выход из зала. | Осуществление контроля ЧСС.Активное участие в обсуждении с преподавателем. | Оптимальный пульс 90 -100 уд/мин.Д/з: выполнять комплекс ОРУ, изученный на уроке ежедневно в виде утренней гимнастики  | Умение анализировать ответную реакцию организма на нагрузку в течении урока.Самоанализ и выводы по результатам учебной деятельности. |