**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 счет  Спину держать прямо  Руки в локтях не сгибать  Наклон 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 ногах  Вращать 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 действий  Освоенная техника двигательных действий, контроль своих действий  Умение проводить и «понимать» результаты измерения. |
| Освоение новых знаний и способов двигательных действий | Освоить технику выполнения комплекса  Содействовать 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 выпрямить  Во 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 действий  Получение 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. |