

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ СОТРУДНИЧЕСТВА

Название предмета	Физическая культура
Класс	3
Раздел программы	Гимнастика
Тема урока	Упражнения на степ - платформах
Тип урока	Комбинированный, с образовательно-познавательной направленностью
Формы организации	Фронтальная, групповая, работа в парах
Используемые технологии	Проблемного обучения, обучения в сотрудничестве, здоровьесберегающие, игровая, информационные
Цель урока	Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом, используя степ-платформы. Формирование необходимых знаний, умений и навыков для овладения техникой акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках).
Интеграция образовательных областей	Физическое воспитание, художественно – эстетическое воспитание
Задачи урока	<p>Образовательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить технику выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках), разучить комплекс упражнений на степ - платформах под музыкальное сопровождение <p>Развивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать координационные, силовые качества, гибкость; -формировать правильную осанку <p>Воспитательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у учащихся положительное отношение и интерес к учению, установку на безопасный образ жизни, воспитывать чувства взаимопомощи и поддержки. Содействовать усвоению учащимися знаний о современных оздоровительных системах гимнастических упражнений.
Планируемые результаты	<p>Предметные: <i>научиться:</i> в доступной форме объяснять технику выполнения акробатических упражнений (кувырка вперед, стойка на лопатках), анализировать и находить ошибки; оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений;</p> <p><i>развивать:</i> физические качества с помощью степ- платформ;</p> <p><i>формировать:</i> умение технически правильно выполнять изучаемые действия</p> <p>Метапредметные: <i>познавательные</i> – умение вести наблюдение за учебной деятельностью учеников, выявлять свои ошибки и ошибки одноклассников;</p>

	<p><i>коммуникативные</i> – слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;</p> <p><i>регулятивные</i> – умение видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя заданную цель</p> <p>Личностные: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, умение соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений.</p>
Место проведения	Спортивный зал
Время	40 минут
Инвентарь и оборудование	Маты гимнастические, степ - платформы, ленты цветные, карточки для самостоятельной работы, ноутбук, динамики для музыкального воспроизведения, мультимедийный экран для презентации, сборник музыки для степ - аэробики

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты заданий и упражнений	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность учащегося	Универсальные учебные действия
I ч подготовительная (12 минут)					
1. Организационный момент	Построение, приветствие.	0,5 мин	Активизация деятельности учащихся посредством выполнения организующих команд. Класс «Становись!». Класс «Равняйся!», «Смирно!». Приветствие учителя. «Вольно!».	Выполнение организующих команд	Личностные: формирование мотивации к учению, потребности в занятиях физической культурой
2. Постановка цели	Сообщение задач урока	1 мин	<i>Создаёт ситуацию для самоопределения учащихся и принятия ими цели урока.</i> Вместе с детьми формулирует тему урока: Ребята, скоро зима. На дорогах гололёд. Почему во время гололёда люди получают всевозможные травмы? (не умеют падать). Но ведь при падении можно сгруппироваться и травму можно избежать. Вопрос, какие акробатические упражнения включают в себя группировку? Как вы думаете, что необходимо для того, чтобы правильно выполнить акробатические упражнения? Одним из условий успеха при выполнении акробатических упражнений является хорошее развитие физических качеств. Задание: наблюдать и примечать, какие	Слушают, отвечают на вопросы. Вместе с учителем формируют тему урока и ее актуальность.	Регулятивные: использовать имеющиеся знания и опыт Познавательные: распознавать и называть двигательные действие, осуществлять поиск необходимой информации
3. Подготовка учащихся к усвоению	1.Ходьба:	1,5 мин	является хорошее развитие физических качеств. Задание: наблюдать и примечать, какие	Выполняют упражнения	Личностные: воспитание

знаний	<p>- без задания;</p> <p>- на пятках, руки за голову;</p> <p>- на носках, руки вверх, ладонями во внутрь;</p> <p>- в полуприседе, руки на пояс;</p> <p>- с высоким подниманием бедра, руки к плечам</p> <p>2.Перестроение в колонну по два, поворотом в движении.</p> <p>Игра «Хвостики» (под музыкальное сопровождение)</p> <p>3. Передвижение к степ-платформам, одновременно восстановление дыхания</p> <p>Построение перед степ-платформами</p> <p>4.Правила выполнения упражнений на степ-платформах</p>	<p>2 мин</p> <p>0,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>0,5 мин</p>	<p>физические качества мы будем развивать в течении урока. В заключительной части ответить на этот вопрос</p> <p>Даёт команду «Налево в обход шагом марш!». Делает необходимые организационно-методические указания.</p> <p>Идти в ногу, темп средний.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Спина прямая, плечи развернуты.</p> <p>Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Даёт команду «Налево в колонну по два марш!»</p> <p>Объясняет правила игры «Хвостики». Каждая команда получает ленточки своего цвета.</p> <p>Игроки прижимают их резинками спортивных штанов, делая себе хвостики. По сигналу начинается игра. Игроки стараются выхватить хвостики у противника.</p> <p>Выигрывает команда, которая сумеет выхватить все хвостики.</p> <p>Осуществляет руководство игрой.</p> <p>Дает указания: дышать равномерно, дыхание не задерживать</p> <p>Дает команду «Налево в колонну по три марш!»</p> <p>Рассказывает о степ-аэробики</p> <p>Ребята, кто знает, что за спортивный инвентарь находится</p>	<p>Перестраиваются в колонну по два</p> <p>Играют в подвижную игру «Хвостики»</p> <p>Восстанавливают дыхание</p> <p>Строятся перед степ-платформами</p> <p>Отвечают на вопрос учителя</p> <p>Слушают объяснения учителя, одновременно смотрят слайды с изображением степ-платформ и основателя направления степ-аэробики на мультимедийном экране</p> <p>Слушают объяснения</p>	<p>дисциплинированности</p> <p>Регулятивные: развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения действий, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>
--------	---	---	--	---	---

	<p>5.Комплекс ОРУ на степ-платформах под музыкальное сопровождение</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>I.И.п. - основная стойка у степ – платформы, руки на поясе</p> <p>1-шаг правой на степ - платформу, правая рука в сторону;</p> <p>2-шаг левой на степ - платформу, левая рука в сторону;</p> <p>3-4- и.п.</p> <p>5 – шаг правой на степ – платформу, правая рука вверх;</p> <p>6 – шаг левой на степ – платформу, левая рука вверх;</p> <p>7 - 8 – и. п.</p> <p>II. И.п. - основная стойка у степ – платформы</p> <p>1- касанием пяткой правой ноги степ – платформы, правая рука к плечу;</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- касание пяткой левой ноги степ - платформы, левая рука к плечу;</p> <p>4- и.п.</p> <p>5 – касание носком правой ноги степ – платформы, правая рука вперед;</p> <p>6 – касание носком левой ноги степ</p>	<p>5 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>перед нами?</p> <p>Степ- платформа – основной спортивный инвентарь для занятий степ-аэробикой.</p> <p>Основателем направления степ-аэробики является фитнес-инструктор из США Джина Миллер.</p> <p>Объясняет правила выполнения упражнений на степ-платформах, одновременно демонстрируя их на мультимедийном экране:</p> <p>1.Ступни ставим на платформу полностью.</p> <p>2.Спину всегда держать прямо.</p> <p>3.Не делать резких движений.</p> <p>4.Спускаясь с платформы, ставить ногу с носка на пятку.</p> <p>Осуществляет показ, делает необходимые организационно-методические указания.</p> <p>Ступню ставить на платформу полностью. Темп выполнения средний.</p>	<p>учителя, смотрят слайд с правилами на мультимедийном экране</p> <p>Выполняют комплекс ОРУ на степ-платформах под музыкальное сопровождение</p>	
--	--	---	--	---	--

	<p>– платформы, левая рука вперёд; 7- 8 – и.п. III.И.п. – основная стойка стоя на степ- платформе, руки к плечам. 1-2 -выпад вправо, руки в стороны, посмотреть на правую руку; 3-4- и.п. 5-6-тоже влево; 7-8 - и.п. IV.И.п. - основная стойка у степ – платформы 1-2 - наклон вперёд, с касанием руками о степ- платформу; 3-4- и.п. 5-6- наклон вперёд, с касанием руками за степ - платформой; 7-8 - и.п. V. И.п.- основная стойка у степ - платформы 1 – правая нога на степ 2 – перенести левую ногу через степ, коснуться пола перед степом 3 – 4 – и.п. 5 – 8 – то же левой ногой VI. И.п. - основная стойка у степ – платформы. 1 - шаг на степ- платформу правой; 2 - шаг на степ- платформу левой; 3-4 - и.п. 5- полуприсед, руки перед грудью; 6- и.п. 7 - полуприсед, руки перед грудью; 8- и.п. VII. И.п. - основная стойка у степ – платформы.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Следить за осанкой. Темп выполнения средний.</p> <p>При выполнении шага в сторону вес тела на опорной ноге, другая лишь касается пола носком. Темп выполнения средний.</p> <p>При наклоне ноги прямые.</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Следить за осанкой. Темп</p>		
--	--	---	--	--	--

	<p>1-2 - шаг правой на степ-платформу, небольшой мах левой, руки произвольно; 3-4- и.п. 5-6 - шаг левой на степ-платформу, небольшой мах правой, руки произвольно; 7-8- и.п. VIII. И.п. - основная стойка у степ – платформы. 1 - прыжком правая на степ; 2 - прыжком левая на степ. Ходьба на месте с восстановлением дыхания</p>		<p>выполнения средний.</p> <p>Ступню ставить на платформу полностью, следить за осанкой.</p> <p>Следить за дыханием</p>		
II ч основная (24 минуты)					
4.Изучение нового и закрепление пройденного материала	<p>1. Комплекс упражнений на степ-платформах для развития силовых качеств I. И.п. – сед на степе, упор сзади на пол. 1 – поднять прямую правую ногу; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой II. И.п. – сед на степе, упор сзади на пол 1 – сед углом; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же. III. И.п. – сед углом на степе, упор сзади на пол 1 – 4 - скрестные движения ногами IV. И.п. – сед на степе, упор сзади</p>	<p>3 мин</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Рассказ учителя: степ-платформа вещь очень функциональная и не ограничивается исключительно занятиями степ-аэробикой. Она может использоваться, например, для выполнения упражнений, направленных на развития физических качеств. Объясняет и показывает упражнения на степ-платформах для развития силовых качеств</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений на степ-платформах для развития силовых качеств</p>	<p>Предметные: выполнять комплекс упражнений на степ-платформах</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных</p>

	<p>к коленям, голову наклонить вперёд между коленями; -группировка в приседе: из стойки ноги врозь, присесть, взяться руками за середину голеней, наклонить туловище к коленям, локти прижать к туловищу, спину округлить, голова между коленей, наклонена, сидеть на всей ступне</p> <p>3.Игра «Ёжики и лисы» Учащиеся делятся на две команд. Первая команда – ёжики, вторая – лисы. Ёжики находятся в группировке сидя. Лиса подходит к ёжику и толкает вперёд, ёжик должен пролежать в группировке, пока лиса обходит вокруг мата. Затем дети меняются ролями (игра выполняется под музыку)</p> <p>4.Стойка на лопатках 5.Кувырок вперед из упора присев в упор присев</p> <p>6.Подвижная игра с использованием степ-платформ «Иголка, нитка, оловянные солдатики» Учащиеся в колонне по одному передвигаются под музыку между расставленными по залу степами змейкой. Как только перестаёт звучать музыка, нужно как можно быстрее занять свободный степ</p>	<p>5 мин 6 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Объясняет правила, осуществляет руководство игрой</p> <p>Объясняет и показывает технику выполнения стойки на лопатках и кувырка вперед. Демонстрирует слайд на мультимедийном экране. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль.</p> <p>Объясняет правила игры, осуществляет руководство</p>	<p>Закрепляют полученные умения в игровой деятельности</p> <p>Учащиеся объединяются в пары, один выполняет упражнения под счет учителя, другой осуществляет помощь и страховку, контроль правильности выполнения упражнений,затем меняются ролями.</p> <p>Слушают правила игры, играют в игру.</p>	<p>рабочие отношения. Познавательные: восстановить навык в выполнении группировки.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию учителя и четко ей следуют Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения</p>
--	--	--------------------------------------	--	--	---

	(степов на 1 меньше, чем участников). Проигравшие становятся оловянными солдатами и до конца игры стоят на степе, руки за спиной (упражнения для формирования правильной осанки)				
III ч заключительная (4 минуты)					
4.Рефлексия и самооценка	<p>1.Построение в одну шеренгу.</p> <p>2.Игра «Вопрос-ответ» Учитель загадывает слова, имеющее отношение к теме урока. Дети должны отгадать это слово, по очереди задавая вопросы, на которые учитель отвечает "да" или «нет»</p> <p>3.Подведение итогов</p> <p>4.Домашнее задание</p>	<p>1 мин</p> <p>2,5 мин</p> <p>0,5 мин</p>	<p>Объясняет правила игры, осуществляет руководство</p> <p>Учитель задаёт вопрос: какие физические качества сегодня мы развивали на уроке? Что нового вы узнали на уроке? Ребята, скажите мне, какой всеми любимый праздник мы скоро будем отмечать. Конечно же это новый год. Вы уже начали готовиться к нему? Давайте нарядим ёлку вашими отметками.</p> <p>Озвучивает домашние задание: самостоятельно найти информацию о том, какое влияние оказывают упражнения степ-аэробики на организм занимающихся</p>	<p>Слушают правила, играют в игру</p> <p>Отвечают на вопросы (после ответов на мультимедийном экране слайд с физическими качествами) Учащиеся оценивают себя самостоятельно: выбирают елочную игрушку в соответствии с самооценкой: розовый-отлично, жёлтый-хорошо, зелёный-удовлетворительно. Пишут на игрушках своё имя и вешают на ёлку.</p>	<p>Регулятивные: умение анализировать и давать оценку собственной деятельности, оценку успешности достижения цели.</p>

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова, М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой / М.В. Анисимова // Физическая культура в школе. 2014. №6. С. 29-35

2. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. М.: Академия, 2017. 304 с.
3. Волчек, Н.П. Идеальная фигура / Н.П. Волчек. Мн.: Харвест, 2017. 214 с.
4. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. / Ю.И. Гришина. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 249 с.
5. Давыдов, В.И. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.И. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. Ун-та, 2014. 124 с.
6. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. 25 с.
7. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы / В.И. Ковалько. М.: Вако 2007. 400с.
8. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданович. М.: Просвещение, 2015. 127 с.
9. Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. М.: Просвещение, 2002. 80 с.
10. Стрельникова, Н.С. Фитнес – в практику дошкольного и школьного физического воспитания / Н.С. Стрельникова // Физическая культура в школе. 2018. № 8. С. 10 -14
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2013. 480 с.
12. Яных, Е.А. Степ – аэробика / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. М.: АСТ, 2016. 78 с.
13. Лисицкая Т. Степ-аэробика // <http://spo.1september.ru>