**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Тазовский районный Дом творчества»**

**Технологическая карта урока**

**Тема:** «NATES+ CORE тренировка с амортизатором.

Акцент на развитие большой ягодичной мышцы, мышцы пресса»

(объединение «Фитнес»)

Выполнил: педагог дополнительного

образования, Чернышева Е.К.

Тазовский, 2018г.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Год обучения:** первый

**Тема занятия:** NATES+ CORE тренировка с амортизатором. Акцент на развитие большой ягодичной мышцы, мышцы пресса.

**Цель –** Развить выносливость мышц нижней части тела.

**Задачи занятия:**

1. Укрепить мышцы ягодиц, бедер и пресса.

2.Научить скоординировано управлять мышцами нижней части тела.

3. Научить работать с амортизатором.

**Время проведения:** 40 минут

**Инвентарь:** Коврики, амортизатор, музыкальный центр.

**Образовательные технологии:** технология групповой работы, информационно- коммуникативная технология, здоровьесберегающие технологии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность педагога** | **Деятельность обучающихся** | **Методы обучения** |
| **I. Организационный момент**  2 минуты | Проверяет готовность обучающегося к уроку.  Озвучивает тему и цель урока.  Эмоционально подготавливает обучающихся к занятию.  Построение, принять исходного положения. | Слушают тему и цель урока  Эмоционально подготавливаются к занятию.  Принимают ИП. | Беседа, показ ИП. |
| **II. Разминка**  5 минут | Показ **аэробной разминки** в такт музыкальным квадратам:  1-32: марш + дыхание  1-32: приставной шаг  1-32: открытый шаг  1-16: открытый шаг + круговые движения плечами вперед  17-32: открытый шаг + круговые движения плечами назад  1-16: открытый шаг + движения локтями внутрь  17-32: открытый шаг + движения локтями наружу  1-16: открытый шаг + движения запястьями к себе и вверх  17-32: открытый шаг + движения запястьями от себя и вниз  1-32: открытый шаг  1-32: захлёст  1-32: колено  1-32: открытый шаг  **Предстретчинг**  1-32: плавный переход в боковой выпад, пружины на левую и правую ноги  1-32: пружины на правой ноге  1-32: поворот в сторону в выпад  1-32: выпрямление ноги из выпада  1-32: плавный поворот на середину, пружины в нижней точке  1-32: пружины на левой ноге  1-32: поворот в сторону в выпад  1-32: выпрямление ноги из выпада  1-32: плавный поворот на середину, собираем ноги вместе, держимся за заднюю часть колен  1-32: марш + дыхание | Слушать команды преподавателя.  Выполнять команды преподавателя.  Выполнять аэробную разминку.  Выполнять аэробный предстретчинг. | Объяснение.  Показ.  Наблюдение.  Исправление ошибок.  Голосовые команды. |
| **III. Основная часть**  25 минут | Педагог показывает и рассказывает правильную технику выполнения упражнений.  Поправляет и исправляет ошибки занимающихся.  **1. Классические приседания с помощью**  **амортизатора:**  ИП: ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, таз подкручен, спина ровная, плечи опущены, небольшой наклон вперед, руки за спиной.  Техника выполнения: в приседе колени 90 градусов, не выходят за носки, приседаем до параллели с полом, таз тянем назад, давим на пятки.  Дыхание: дыхание не задерживаем, выдох на подъеме.  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 1-1;  1-32: схема 3 пружины- 1;  1-32: схема 1-1;  1-32: схема 3 статика- 1;  1-32: схема 1-1;  **2. Приседания с широкой постановкой ног с помощью**  **амортизатора:**  ИП: ноги 2 ширины плеч, носки смотрят в сторону на 45 градусов, колени чуть согнуты, спина ровная, плечи опущены, небольшой наклон вперед, руки за спиной.  Техника выполнения: приседаем до параллели с полом, небольшой наклон вперед, колени не выходят за носки стоп, давим на пятки.  Дыхание: дыхание не задерживаем, выдох на подъеме.  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 1-1;  1-32: схема 7 статика- 1;  1-32: схема 1-1;  **3. Ласточка с вытянутыми руками вперед на одной ноге с**  **помощью амортизатора:**  ИП: стойка на одной ноге, вперед вытянуты прямые руки, спина ровная.  Техника выполнения: колено чуть согнуто, спина ровная, наклон вперед на 45 градусов, сзадестоящая нога прямая, голову назад не закидываем.  Дыхание: дыхание не задерживаем, дышим спокойно.  1-32: стойка на правой ноге;  1-32: стойка на правой ноге;  1-32: ласточка на двух ногах с приседом;  1-32: ласточка на двух ногах с приседом;  1-32: стойка на левой ноге;  1-32: стойка на левой ноге;  **4. Стационарные выпады:**  ИП: одна нога в выпаде, колени чуть согнуты, спина ровная, плечи опущены, небольшой наклон вперед, руки за спиной.  Техника выполнения: колени 90 градусов, не выходят за носки, не касаемся пола коленом.  Дыхание: дыхание не задерживаем, выдох на подъеме.  Правая нога  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 1-1;  1-32: схема 3 пружины- 1;  1-32: схема 1-1;  Левая нога  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 1-1;  1-32: схема 3 пружины- 1;  1-32: схема 1-1;  **Опускаемся в партер**  **Отдых:**  1-32: поза младенца;  1-32: поза младенца;  **5. Планка:**  ИП: ноги и руки на ширине плеч; голова, спина, таз, ноги одна прямая линия;  Техника выполнения: спина ровная, таз подкручен, голову не закидываем, смотрим в пол, плечи от ушей.  Дыхание: дыхание не задерживаем, дышим спокойно.  1-32: планка на ровных руках;  1-32: упражнение скалолаз;  1-32: планка на запястьях;  **6. Подъем прямой ноги вверх:**  ИП: положение лежа на боку, рука согнута в локте под углом 90 градусов, пресс напряжен.  Техника выполнения: под счет поднимаем прямую ногу вверх, колено прямое, при опускании не касаемся второй ноги, лежащей на полу.  Дыхание: дыхание не задерживаем, выдох на подъеме.  Правая нога  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 1-1;  1-32: схема 3 пружины- 1;  1-32: схема 1-1;  Левая нога  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 2-2;  1-32: схема 1-1;  1-32: схема 3 пружины- 1;  1-32: схема 1-1;  **7. Боковая планка:**  ИП: положение лежа на боку, рука согнута в локте под углом 90 градусов, пресс напряжен.  Техника выполнения: поднимаем таз от пола, при этом держа ровную спину.  Дыхание: дыхание не задерживаем, дышим спокойно.  **8. Ягодичный мост:**  ИП: лежим на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, таз подкручен, спина ровная, плечи опущены, руки лежат на полу.  Техника выполнения: поднимаем таз до максимального положения, при этом лопатки плотно лежат на полу, сводим в конце ягодицы.  Дыхание: дыхание не задерживаем, выдох на усилии.  1-32: статика;  1-32: статика;  1-32: попеременный подъем ног;  **9. Боковые скручивания:**  ИП: лежим на спине, колени согнуты в колене, лопатки сведены, руки за головой в замке.  Дыхание: дыхание не задерживаем, выдох на усилии.  1-32: боковые скручивания;  1-32: боковые скручивания;  **10. Подъем прямых ног лежа:**  ИП: лежим на спине, ноги согнуты в коленях.  Техника выполнения: лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх, на выдохе дотрагиваемся до носков.  Дыхание: дыхание не задерживаем, выдох на усилии.  **11. Складка:**  ИП: лежим в партере, ноги согнуты, руки выпрямлены вперед, плечи опущены вниз.  Техника выполнения: из положения лежа выходим в положение складка, стоим в статике.  Дыхание: дыхание не задерживаем, дышим спокойно.  1-32:складка с согнутыми ногами;  1-32: складка с прямыми ногами; | Слушать команды преподавателя.  Выполнять команды преподавателя.  Выполнять упражнения с правильной техникой. | Объяснение.  Показ.  Наблюдение.  Исправление ошибок.  Голосовые команды. |
| **V. Изучение нового материала**  5 минут | Показывает и объясняет технику выполнения нового упражнения с амортизатором. | Слушать и выполнять упражнения, показанные педагогом. | Объяснение, показ,  наблюдение, исправление ошибок, голосовые команды. |
| **VI. Заключительная часть. Растяжка**  3 минут | Педагог показывает и рассказывает правильную технику выполнения упражнений.  Поправляет и исправляет ошибки занимающихся.  Заключительная часть в партере с амортизатором:  1. Потянуть ногу в колене;  2. Выпрямить ногу, надеть сверху амортизатор;  3. Отвести прямую ногу в сторону;  4.Отвести согнутую ногу в бок;  5. Согнуть ногу в колене на животе. | Слушать команды преподавателя.  Выполнять команды преподавателя.  Выполнять упражнения с правильной техникой. | Объяснение.  Показ.  Наблюдение.  Исправление ошибок.  Голосовые команды. |
| **VII. Итоги урока** | Обобщить полученные на уроке сведения. Проводит беседу по вопросам:  - Чему новому вы сегодня научились?  - Какие упражнения на выносливость для нижней части тела вы узнали сегодня?  -Как ваше самочувствие и эмоциональное состояние?  Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. | Отвечают на вопросы педагога. | Беседа. |