**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 урокаЭмоционально подготавливаются к занятию.Принимают ИП. | Беседа, показ ИП. |
| **II. Разминка**5 минут | Показ **аэробной разминки** в такт музыкальным квадратам:1-32: марш + дыхание1-32: приставной шаг1-32: открытый шаг 1-16: открытый шаг + круговые движения плечами вперед17-32: открытый шаг + круговые движения плечами назад1-16: открытый шаг + движения локтями внутрь17-32: открытый шаг + движения локтями наружу1-16: открытый шаг + движения запястьями к себе и вверх17-32: открытый шаг + движения запястьями от себя и вниз1-32: открытый шаг1-32: захлёст1-32: колено1-32: открытый шаг**Предстретчинг**1-32: плавный переход в боковой выпад, пружины на левую и правую ноги1-32: пружины на правой ноге1-32: поворот в сторону в выпад1-32: выпрямление ноги из выпада1-32: плавный поворот на середину, пружины в нижней точке1-32: пружины на левой ноге1-32: поворот в сторону в выпад1-32: выпрямление ноги из выпада1-32: плавный поворот на середину, собираем ноги вместе, держимся за заднюю часть колен1-32: 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 нога1-32: 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 нога1-32: 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 нога1-32: 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 нога1-32: 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. |