**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Тазовский районный Дом творчества»**

**Технологическая карта урока**

**Тема:** «Стретчинг. Акцент на развитие поперечного и продольного шпагата»

(объединение «Фитнес»)

Выполнил: педагог дополнительного

образования, Чернышева Е.К.

Тазовский, 2018г.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Год обучения**: первый

**Тема занятия:** Стретчинг. Акцент на развитие поперечного и продольного шпагата.

**Цель –** Развитие поперечного и продольного шпагатов.

**Задачи занятия:**

1. Способствовать развитию гибкости мышц, связок и сухожилий.

2. Научить технике выполнения продольного и поперечного шпагатов.

**Время проведения**: 40 минут

**Инвентарь**: Коврики, теннисные мячи, музыкальный центр.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность педагога** | **Деятельность обучающихся** | **Методы обучения** |
| **I. Организационный момент**3 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 | Показывает и объясняет технику выполнения **аэробной разминки** Аэробная разминка во время занятия по стретчингу нужна для того, чтобы хорошо разогреть тело перед занятием.Разминка 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: присед+шаг side1-32: 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**20 минут |  Педагог показывает и рассказывает правильную технику выполнения упражнений.Поправляет и исправляет ошибки занимающихся. * Прогиб в пояснице, руки подняты вверх
* Наклон к ровным ногам
* Собака мордой вниз
* Выпад на левую ногу
* Наклон к ровной ноге
* Полушпагат на левую ногу
* Собака мордой вверх
* Боковой полувыпад на левую ногу

Поза младенца* Собака мордой вниз
* Выпад на правую ногу
* Наклон к ровной ноге
* Полушпагат на правую ногу
* Собака мордой вверх
* Боковой полувыпад на правую ногу
 | Слушать команды преподавателя.Выполнять команды преподавателя.Выполнять упражнения с правильной техникой. | Объяснение.Показ.Наблюдение.Исправление ошибок.Голосовые команды. |
| **V. Изучение нового материала** | Показывает и объясняет технику выполнения новых упражнений.* Шпагат продольный
* Шпагат поперечный
 | Слушать и выполнять упражнения, показанные педагогом. | Объяснение, показ,наблюдение, исправление ошибок, голосовые команды. |
| **VI. Заключительная часть.** 5 минут | Проводит заключительную часть на миофасциальный релиз с использованием теннисных мячей. | 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.Домашнее задание. | Отвечают на вопросы педагога. | Беседа. |