**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 + 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: присед+шаг side  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**  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. |