**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Тазовский районный Дом творчества»**

**Технологическая карта урока**

**Тема:** «Аэробная тренировка с добавлением различных ударов ногами.

Укрепление дыхательной системы, развитие координационных способностей»

(объединение «Фитнес»)

Выполнил: педагог дополнительного

образования, Чернышева Е.К.

Тазовский, 2018г.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Год обучения**: первый

**Тема занятия:** Аэробная тренировка с добавлением различных ударов ногами. Укрепление дыхательной системы, развитие координационных способностей.

**Цель –** Развитие координационных способностей.

**Задачи занятия:** 1. Научить технике ударов ногами

2. Научить скоординировано работать нижней частью тела.

3. Укрепление дыхательной системы

**Время проведения:** 40 минут

**Инвентарь**: Коврики, 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+удары  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.  Удары ногой:  1. Удар Knee Raise.  2. Удар Front Kick.  3. Удар Back Kick.  4. Side Kick.  Защита:   1. Уклон 2. Нижний блок 3. Защита головы 4. Верхний блок   Связка с ударами + защита. | 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. | 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 растяжки.  Поправляет и исправляет ошибки занимающихся.  1.Лежа на спине согнуть одну ногу в колене, прижать к себе, после отвести в сторону. Повторить симметрично на другую ногу.  2.Выпрямить ногу, потянуть к себе.  3.Перевернуться на живот, согнуть ногу в колене. | Слушать и выполнять упражнения, показанные педагогом. | 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. |