Технологическая карта открытого занятия

по теме: «**Физическое развитие детей средствами современного танца**»в объединении «Аэробика» педагог дополнительного образования Ознобихина Юлия Григорьевна, МАУ ДО «ДЮСШ» г. Верещагино,

Образовательная программа: «Аэробика»

Возраст детей: 14-15 лет.

Цель занятия: Повышение интереса  обучающихся  к занятиям физической культурой средствами современного танца.  
Задачи занятия:

1. ***Личностные***:

-воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств;

-формирование  навыков сотрудничества в разных ситуациях.

* мотивировать на дальнейшие занятия хореографией

***2. Метапредметные:***

-формирование  умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

***3. Предметные:***

- закрепление навыков правильного выполнения физических упражнений;

- изучение и закрепление аэробной связки;

 - развитие основных качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости, координации и внимания;

* работать с пространством, весом тела.

**УУД**

**Личностные универсальные действия:**

 -Учебно-позновательный интерес к аэробике.

-Способность к самооценке.

-Владение собственным телом.

**Регулятивные универсальные действия:**

- Уметь находить и исправлять ошибки.

**Познавательные универсальные деятельности:**

- Уметь наблюдать и делать выводы.

- Уметь находить главное в технике двигательного действия, соотносить свои двигательные действия с эталоном.

Прогнозируемый результат:

* Ритмично двигаться под музыку;
* Исполнять синхронно движения и комбинацию;

Форма открытого занятия: тренировка.

Технологии: технология разноуровневого обучения, личностно-ориентированный подход.

Методы, приемы: объяснение, показ, беседа, упражнение, исправление ошибок, анализ.

Оборудование:магнитофон.

Список использованной литературы и интернет-ресурсов:

- Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика. Выпуск I, 1975.

- Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000.- 120с.

<http://pedsovet.pro/index.php?option=com_content&view=article&id=11017:2015-03-18-14-24-59&catid=63:physical-culture&Itemid=68>

Краткая аннотация занятия.

**Спортивная аэробика** — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта. Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG ([Международная федерация гимнастики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8)).

Аэробика представляет собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
2. Вариативный характер выступлений (соло, пара, трио, группа (5 человек), целый коллектив) способствует тому, что каждый ребенок может себя проявить;
3. Простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Тренировка — наиболее распространенная форма организации занятий. Занятие состоит из шести этапов: организационный, актуализация знаний, мотивационно-проблематизирующий этап, изучение нового материала, закрепление знаний, рефлексия.В ходе занятия обучающиеся начинают освоение базовых шагов современного танца.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Деятельность педагога (с обозначением используемых технологий, методов, приемов; применяемого технического оснащения) | Деятельность обучающихся (с обозначением видов и форм активности) | Планируемый результат, комментарии |
| 1 этап - организационный - 2 мин. | | | |
| 1.1 | Построение. Приветствие детей.  Организует рефлексию в начале занятия с целью выявления настроения учащихся: предлагает каждому завязать цветную ленточку на щиколотке левой ноги, цвет должен соответствовать настроению перед занятием (Приложение1) | Приветствие педагога. Концентрация внимания обучающихся.  Выбирают и завязывают ленточки на запястье. | Установление контакта с детьми. Укрепление дисциплины.  Умение контролировать и оценивать свое физическое и эмоциональное состояние. |
| ***2 этап – актуализация знаний по теме занятия – 3мин.*** | | | |
| 2.1 | Фронтальный опрос:  1. Что вы знаете о современных танцах?   1. Какие фильмы о современных танцах вы смотрели? 2. А какие телевизионные передачи? | Ответы на вопросы педагога.  Активная мыслительная деятельность | Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию. |
| ***3 этап – мотивационно-проблематизирующий – 6 мин*** | | | |
| 3.1 | Педагог сообщает цели и задачи занятия. Правила техники безопасности поведения на занятии. | Концентрация внимания обучающихся на поставленных педагогом задачах. | Концентрация внимания. Профилактика травматизма. |
| 3.2 | Педагог организует разминку в шахматном порядке (Приложение 2). | Выполнение разминки, с целью подготовки систем организма к выполнению заданий и задач, поставленных на занятии. | Готовность к выполнению поставленных задач (увеличение пульса, разогрев мышц), увеличение амплитуды движений опорно­двигательного аппарата. Повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. |
| ***4 этап – изучение нового материала – 20 мин.*** | | | |
| 4.1 | Педагог организует демонстрацию базовых упражнений, используя речь для регуляции деятельности детей (Приложение 3).  Выполняя упражнение, называть шаг, сторону, ведёт счет.  Все упражнения выполняет вместе с детьми, демонстрируя эталон.  Учитывает особенности восприятия учебного материала учащимися. | Выполняют учебные действия, слушают, выполняют упражнения под счет.  Учитывают особенности своего восприятия.    Контролируют ход своих действий.  Выбирают более эффективные способы решения задач.  Слушают комментарии педагога, выполняют задания.  Оценивают состояния своего организма на основе имеющихся заданий. | Совершенствование двигательных навыков.Умение реагировать на звуковые команды.Сохранение правильной осанки при разнообразных формах движения. Взаимодействовать со сверстниками и педагогом.  Развивать чувство ритма, совершенствовать эстетический вкус. |
| 5 этап – закрепление материала - 10 мин. | | | |
| 5.1 | Педагог предлагает закрепить свои знания в виде танцевального баттла. | Обучающиеся делятся на две группы: мальчики и девочки. Становятся друг напротив друга и выполняют комбинацию под музыку. | Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Уметь технически правильно выполнять двигательные действия |
| ***6 этап – рефлексия – 4 мин.*** | | | |
| 6.1 | Построение, подведение итогов.  Оценка содержания учебного материала. Предлагает фразы, которые учащиеся должны закончить:  - У меня получилось…..  - Я не знал – теперь я знаю….  - Было не просто ….  - Мне запомнилось …. Благодарность за проведенное занятие и выполненную работу.  Организует эмоциональную рефлексию в конце урока с целью выявления настроения учащихся. Просит еще раз взять цветные ленточки и завязать их на запястье другой руки, для того чтобы сравнить, с каким настроением они пришли на урок и как оно изменилось. | Продолжают фразу педагога сообразно своим мыслям и представлениям.  Определяют свое настроение на уроке. | Умение анализировать свою деятельность.  Умение контролировать и оценивать свое физическое и эмоциональное состояние. |

Приложение 1

Цветовое обозначение:  
Оранжевый – радость, веселье.  
Зелёный – спокойствие, уравновешенность.  
Синий – грустное настроение.

Приложение 2

Разминка в шахматном порядке

1. Плавно совершаем наклоны влево, вправо, наклон вперёд и назад по 10 раз. Круговые движения головой против и по часовой стрелке по 5 раз. Главное упражнение выполнять плавно, без резких рывков.
2. Руки в стороны, сжать кисти рук в кулаки и вращать их по часовой стрелке, и против часовой стрелки, по 10 раз в обе стороны.
3. Переходим к упражнениям плечевого пояса. Положите ладони на плечи и сделайте десять оборотов вперед и назад. После этого выполняем махи руками вперед и назад, по 10 раз.
4. Ноги врозь, руки положите на пояс. Начинаем выполнять наклоны корпуса влево и вправо, назад, вперед по 8 раз. После выполнения наклонов с руками на поясе, продолжаем их выполнять, при этом дотрагиваясь руками до пола.
5. Ноги врозь, руки положите на пояс, повороты туловища влево и вправо, по 10 раз.
6. Упражнения на стопы, шагаем на внешней и внутренней сторонах стоп. Вращательные движения каждой стопой индивидуально. Каждое упражнение по 10 раз

Приложение 3

***Базовые упражнения***

1. Базовое упражнение «кач», ноги вместе, слегка согнуты и качаем корпусом.
2. «Кач» в стороны корпусом, ноги вместе.
3. Движения руками, в стороны и вперед скрестно, ноги стоят врозь, с добавлением «кача» корпуса.
4. Движения руками, руки вверх и обратно сгибаем к груди, 10 раз.
5. «Кач» с руками вверх, 10 раз.
6. Базовые шаги, в сторону, в право-влево по 10 раз.
7. Базовый шаг «колено» в перёд, с добавлением «кача», правая, левая ноги по 10 раз.
8. Прыжки в сторону, в право и влево по 10 раз, по очереди.
9. Прыжки в сторону в право и влево по 2 раза одновременно.
10. Прыжок ноги врозь по диагонали, по 10 раз на каждую ногу.
11. Прыжок ноги врозь по диагонали по 2 раза одновременно.

***Комбинация ( из 2-х танцевальных «восьмёрок»)***

1 –ая танцевальная «восьмёрка».  
Исходная положение – ноги вместе  
1 – шаг в левую сторону с «качем», руки в сторону  
2 – возвращаемся в исходное положение, руки прямые с крестно  
3 – шаг в правую сторону с «качем», руки в сторону  
4 – возвращаемся в исходное положение, руки сверху сгибаются к груди  
5 – левое колено вверх с «качем», руки вперед с крестно  
6 – опускание левой ноги вперёд, руки в стороны   
7 – правое колено вверх с «качем», руки вперед с крестно  
8 – опускание правой ноги к левой ноге, руки сверху сгибаются к груди.

2 –ая танцевальная «восьмёрка».  
1 – 2 прыжка в право, ноги вместе, левая рука в кулачке вверх два раза  
3 – прыжок ноги врозь по диагонали в правую сторону 2 раза, руки в стороны, слегка опущены к низу  
5 – поворот через левое плечо, руки в стороны  
7 –стойка ноги врозь, «кач» руки с верху сгибаются к груди 2 раза.