|  |
| --- |
|  |
| **Конспект занятия**  **на тему:**  **«Фитнес технологии в общеобразовательной школе»**  **Автор:**  **Козлова Юлия Владимировна**  **Педагог дополнительного образования**  **учитель физической культуры**  **ГБОУ № 54**  **Красносельского района**  **Санкт-Петербурга**  2018 год |

***Тема урока:*** Фитнес технологии в общеобразовательной школе.

***Цель урока:*** Популяризация здорового образа жизни на занятиях физической культурой через включение в урок фитнес технологий (ленты амортизаторы)

***Задачи урока:***

1. формирование представлений об алгоритме работы с лентами амортизаторами;
2. создание условий для формирования УУД:

- коммуникативных: посредствам взаимодействия в парах, подгруппах, группах.

- познавательных: посредствам решение проблем поискового характера.

-регулятивных: через оценку учащимися качества и уровня усвоения учебного материала.

- личностные: через формирование осознанного отношения к своему здоровью;

1. способствовать развитию силовых качеств учащихся.

***Оборудование урока:*** Ленты амортизаторы (по количеству учащихся), музыкальный центр, подборка музыкальных композиций с темпом 135-140 ударов минуту, проектор.

***Планируемые результаты:***

*Предметные:*

В результате занятия ученики будут владеть навыком работы с лентами амортизаторами.

*Личностные:*

В результате занятия обучающиеся усовершенствуют коммуникативные навыки, а именно овладеют способами взаимодействия в парах, в группах, умением согласовывать свои действия с действиями сверстников. Обучающиеся получат знания о влиянии лент амортизаторов на развитие силовых качеств человека.

*Метапредметные:*

Обучающиеся, в ходе занятия, расширят опыт анализа представленной информации, самоанализа и представления выводов по теме урока.

У обучающихся расширятся представления о влиянии лент амортизаторов на развитие силовых качеств человека.

***Технологии урока:***

1) здоровьесберегающие технологии;

2) технологии сотрудничества;

3) технология создания учебных ситуаций с элементами исследовательской деятельности;

4) деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению;

***Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроке:*** урок построен в контексте *здоровьесберегающего подхода к образованию,* который подчеркивает развивающий и формирующий характер влияния образования на здоровье участников образовательного процесса и базируется на признании определяющей роли культуры здоровья как ценностно-мотивационной составляющей целенаправленного оздоровления образа жизни.

*Физический компоненты здоровья обучающихся* обеспечивается через соответствие образовательного процесса и условий обучения требованиям СанПиН и за счет систематического применения в педагогической деятельности специальных приемов, направленных на профилактику перегрузки.

*Психологические компоненты здоровья обучающихся* обеспечиваются через виды деятельности педагога, уменьшающие избыточную стрессогенность образовательного процесса и создающие определенный эмоциональный комфорт: соответствие содержания и методов образования уровню развития, состоянию и индивидуально-типологическим особенностям учащихся; оказание учителем помощи и поддержки учащимся; безопасное оценивание.

*Социальные компоненты здоровья обучающихся* зависят от направленности урока на развитие личности: активации внутренней учебной мотивации; создания условий для самодеятельности и совместной деятельности учащихся; создание условий для оценочной самостоятельности учащихся и т.

|  |  |
| --- | --- |
| *Обеспечение физического компонента здоровья* | 1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований: чистота в зале, оптимальность светового и воздушно-теплового режимов, экологичность инвентаря.  2. Соблюдение режимов двигательной активности. |
| *Обеспечение психологических компонентов здоровья* | 1. Соблюдение рационального режима информационной нагрузки.  2. Организация разнообразных форм деятельности.  3. Снятие стрессовых ситуаций при организации групповой и парной работы.  4. Безопасное оценивание |
| *Обеспечение социального компонентов здоровья* | 1. Личностно-ориентированный подход к обучению.  2. Формирование навыков сотрудничества и партнерства через организацию парной и групповой работы.  3. Создание условий для оценочной самостоятельности (самооценивание и взаимооценивание)  4. Формирование ценностного отношения к здоровью и образованию через содержательную линию урока. |

***Технологическая карта урока***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Этап*  *занятия* | *Время*  *(мин)* | *Содержание* | *Методы*  *приёмы* | *Деятельность*  *учителя* | *Деятельность*  *учеников* | *УУД* | *Предметные*  *результаты* |
| Организа  ционный | 1 | 1.Организованный вход в зал,  Построение в шеренгу.  2. Перестроение из одной шеренги в две уступами.  *-На первый-второй*  *рассчитайсь!*  *-Первые- три,*  *вторые- на месте*  *шагов- шагом марш!* | Словесный  практический | Требует от учащихся  согласованности действий,  быстроты и четкости  выполнения команд | Входят в зал.  Сроятся.  Здороваются.  Перестраиваются.  Следят за осанкой. | *Регулятивные*  Формировать навык  подготовки с системати  ческой деятельности на уроке.  *Коммуникативные*  Согласовывать свои действия с действиями одноклассников. | Овладение умением слышать команды, качественно их выполнять |
| Мотивационно – целевой. | 2 | - *Какие виды физической*  *активности у вас бывают в течении дня?*  *- кто из вас посещал фитнесс центры?*  *- проанализируйте, отличается ли занятия в фитнес центе от урока ФК (на эмоциональном плане)*  *- Как вы считаете возможно ли применение фитнесс технологий на уроке ФК?*  *-Ваши предположения по формулировки темы урока?*  **-Фитнес технологии в общеобразовательной школе.** | Словесный  Практический  Наглядный | Подготавливает и мотивирует обучающихся к самостоятельной формулировке темы урока. | Слушают.  Отвечают на конкретные вопросы опираясь на свой опыт. | *Личностные*  Согласовывать свои цели обучения с целями урока.  *Познавательные*  Осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей.  *Коммуникативные*  Слушать и вступать в диалог с учителем и одноклассниками. |  |
| Проэктировоч-  ный | 7  8 раз  8 раз  4 раза  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | -*У вас в руках ленты –амортизаторы.*  *-Кто с ними знаком?*  *- ленты бывают разных цветов длинны и жесткости.*  *- Подумайте, какие физические качества можно развить с помощью данного*  *инвентаря?*  *- С чего начинается любой тренировочный процесс?*  *- Во время разминки следите за изменениями в физическом состоянии при работе с лентами. В конце разминки ответьте мне на вопрос: « Как можно регулировать нагрузку при работе с лентами? И какие группы мышц были задействованы в работе?»*  ОРУ с предметами  Упр.1.  И.п. стойка ноги врозь лента внизу  1-4 подъем на носки, лента вверх  5-8 и.п.  Упр.2.  И.п. стойка ноги врозь, лента внизу  1-4 выкруты рук назад  5-8 выкруты рук вперед  Упр.3.  И.п. стойка ноги врозь, лента внизу  1-подъём на носки, лена вверх  2-вертикальная складка  3- присед, лента перед собой  4- и.п.  Упр.4.  И.п. стойка ноги на ширине плеч,  лента пред собой  1-2 присед, руки в стороны  3-4 и.п  Упр.5.  И.п. стойка ноги на ширине плеч, лента вверху  1-2 правая рука к низу  3-4 и.п  Упр.6.  И.п. стойка ноги на ширине плеч, лента вверху  1-2 левая рука к низу  3-4 и.п  Упр.7.  И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам, лента сзади  1-присед, руки в стороны  2-и.п.  Упр.8.  И.п. стойка ноги врозь, правая рука согнута вверху, левая внизу, лента за спиной  1- разогнуть правую вверх  2- согнуть правую  Упр.9.  И.п стойка ноги врозь, левая рука согнута вверху, левая внизу  1- разогнуть левую вверх  2- согнуть левую | Словесный  Наглядный  Практический | Даёт команду для раздачи лент амортизаторов.  Создаёт целевую установку на достижение конкретных результатов.  Показывает технику работы с лентой амортизатором.  Акцентирует внимание на правильной техники выполнения упражнений. .  Следит за натяжением лены во время выполнения упражнений.  Следит за правильностью осанки.  Способствует развитию силы верхних конечностей, посредствам выполнения упражнений с лентами амортизаторами . | Замыкающие в шеренгах раздают ленты.  Слушают, определяют личную значимость решения проблемы.  Выполняют под счёт учителя.  Анализируют технику работы с лентами и формулируют ответы на вопросы.  Следят за комментариями учителя и применяют их в технике выполнения. | *Познавательные*  Анализировать и обобщать опыт работы с лентами амортизаторами  *Личностные*: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться;  *Коммуникативные*: обмениваются мнениями, формулируют ответы на вопросы; строят понятные речевые высказывания | Овладение новым способом действия по решению поставленных задач.  Овладение умением выполнять комплексы ОРУ с лентами амортизаторами. |
| Операционно-  деятельный | 20 | *- И так, мы разогрелись, поработали над силовыми качествами и время ответить на поставленный вопрос. Как по вашему можно регулировать нагрузку в работе с лентами? Какие группы мышц были задействованы в работе?*  *- Как вы считаете как мы можем усложнить работу с лентами?*  *- Ещё одним способом усложнения является тренировка в парах. Как вы считаете почему?*  *- Посмотрите на экран.(видеоролик парных упражнений под музыку)*  *-Как вы считаете на что нужно обратить внимание в работе в парах?*  *- Наша с вами задача научится взаимодействовать в парах и выполнить эти упражнения под музыку.*  *« Первые номера кру-гом ! Подошли к партнёрам»*  *-Ваша лента в правой руке, партнера в левой.*  Каждое упражнение показывается на экране.  **1**.Блок 1  И.п. – стоя лицом друг к другу, ленты в руках внизу.  1. 1-2 – ленты в стороны  3-4- ленты вверх  5-6-ленты в стороны  7-8- и.п.  2. 1-2**-**правая лента в сторону  3-4- левая лента в сторону  5-6- пр. лента вверх  7-8- л.лента вверх  1-8- обратно  3.1-2- первый отводит прямые руки назад  3-4- и.п.  5-6-второй отводит прямые руки назад  7-8-и.п.  4. и.п.- ленты к груди, руки прижаты к корпусу, ноги на ширину плеч.  1. 1-2- первый ленты в стороны и назад  3-4- и.п.  5-6- второй ленты в стороны и назад  7-8- и.п.  5. 1-2- ленты в стороны  3-4- ленты вверх  5-6- поворот правыми плечами друг к другу( налево)  7-8- стойка плечом к плечу, ноги и руки на ширине плеч ленты вверху.  Блок 2  И.п. –правыми плечами друг другу, ноги на ширине плеча ленты вверху, хватом сверху.  1. 1-2- полуприсед, лента к плечам  3-4- и.п.  5-8- то же.  2. 1-2- левые руки через стороны к низу  3-4- обратное движение  5-8- то же  3. 1-2- перехват ленты в каждую руку  3-4- поворот направо, лицом друг к другу  5-6- поворот направо, левыми плечами друг другу.  7-8- ленты в две руки, хватом сверху, ноги на ширине плеч..  4. 1-2- полуприсед, лента к плечам  3-4- и.п.  5-8- то же.  5. 1-2- правые руки через стороны к низу  3-4- обратное движение  5-8- то же  6.1-2- перехват ленты в каждую руку  3-4- поворот направо, лицом друг к другу  5-6- ленты в стороны  7-8- ленты внизу  **2.** Выполнение упражнений в парах под музыку.  *-Класс напра-во!*  *-Первые в обход по кругу дистанция 3 метра*  *-Вторые в обход первых с остановкой напротив своего партнёра шагом -марш!*  **3.** Выполнение упражнений парах под музыку со сменой партнера.  1-4 шаг в право  5-8 лицом друг к другу ленты в руках, внизу.  **4.**Перестроение для заминки  Упражнения на растяжку мышц.  1- руки вверх  2-упор стоя согнувшись  3-упор лёжа  4-прогнуться  5-поза «собака головой вниз»  6-упор присев  7- упор стоя согнувшись  8-о.с. | Словесный  Наглядный  Практический | Помогает сформировать ответ на вопрос.  Даёт ориентиры на эффективную работу в парах.  Перестраивает обучающихся.  Обращает внимание на правильную технику работы в парах с лентами амортизаторами.  Способствует развитию координации движений и умению взаимодействию в парах.  Следит за поэтапным усвоением материала. Не переходит к следующему блоку без закрепления пред идущего.  Способствует улучшению эмоционального состояния занимающихся  Способствует тренировке координационных умений  Перестраивает учеников.  Содействует более быстрому восстановлению функционального состояния организма занимающихся. | Анализируют полученный опыт.  Отвечают на поставленный вопрос.  Смотрят ролик, отвечают на вопрос.  Перестраиваются.  Выполняют упражнения после просмотра.  Следят за осанкой.  Учатся взаимодействовать в парах.  Выполняют упражнения под счет учителя.  Анализируют полученные в ходе урока знания и применяют их при выполнении комбинации.  Отрабатывают навыки перестроения  Тренируют умения действовать в быстро меняющейся среде. | *Познавательные*:  Анализируют и синтезируют информацию из рассказа учителя, из видео и из собственного опыта;  логически осуществляют поиск необходимой информации.  *Коммуникативные*: обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога  и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль  *Личностные:* активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания | Овладение умением структурировать знания и применять их на личном опыте.  Расширение двигательного опыта за счет упражнений с лентами, ориентированные на развитие силовых качеств и координации. Повышение функциональных возможностей организма. |
| Контрольно- оценочный этап | 5 | -*На уроке перед нами были поставлены несколько задач:*  *- научится работать с лентами амортизаторами*  *- улучшить коммуникативные умения*  *- развить силовые качества*.  Перед вами таблица прошу каждого ее заполнить.  Построение в одну шеренгу.  По результатам итоговой таблицы ведётся диалог и обсуждение.  Организованный выход из зала. | Словесный  Наглядный | Соотносит цель и результат занятия.  Стимулирует учащихся к самоанализу результативности собственных действий  Строит обучающихся.  Анализирует полученные данные. | Устанавливают связи между целью и задачами учебной деятельности и её результатом.  Строятся по команде учителя. | *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его.  *Регулятивные:* прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала | Расширение опыта самоанализа. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **работа с лентами амортизаторами** | **Достигнуто в высокой степени** | **Достигнуто частично** | **Не достигнуто, или не стояла такая задача.** |
| В работе с лентами не возникло проблем. В комбинация выполнена без  ошибок. | В работе с лентами возникли не большие проблем. В комбинации были помарки. | Принцип работы с лентами не понятен. Комбинация не усвоена. |
| **силовые качества** | Мышцы плечевого пояса проработаны в полном объёме. | Мышцы плечевого пояса проработаны не в полном объёме. | Мышцы плечевого пояса не задействованы |
| **Работа в парах** | В работе с партнёром не возникло проблем. Использовались принципы  Сотрудничества и взаимопонимания. | В работе с партнёром возникло недопонимание. | В работе с партнером полное не понимание. |

**Критерии:**

Список литературы:

1. Здоровая школа: проектирование программы здоровьесозидания: настольная книга для руководителей образовательных учреждений и педагогов: учебно-методическое пособие / под ред. С.В. Алексеева. – СПб., 2010. – 176с.

2. Колесникова М.Г. Урок здоровья в контексте новых образовательных стандартов: опыт санкт-петербургской школы //

3. Здоровье нации – основа процветания России: Материалы IХ Всероссийского форума (Москва, 9-11 апреля 2015 г.). М., 2015. С. 209-214

4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие СПБ.: Познание 2001.г.

5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец.

6. Формирование здоровья детей и подростков в системе непрерывного образования: Коллективная научная монография / Под ред. Т.Н. Ле-ван. – Новосибирск,2013. – 298с.

7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М., 2006. – 137с.