|  |
| --- |
|  |
| **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* |
| Организационный | 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!* | Словесныйпрактический | Требует от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд | Входят в зал.Сроятся.Здороваются.Перестраиваются.Следят за осанкой. | *Регулятивные*Формировать навык подготовки с систематической 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.** | СловесныйПрактическийНаглядный  | 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 | 78 раз8 раз4 раза8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 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 предметамиУпр.1.И.п. стойка ноги врозь лента внизу1-4 подъем на носки, лента вверх5-8 и.п.Упр.2.И.п. стойка ноги врозь, лента внизу1-4 выкруты рук назад5-8 выкруты рук впередУпр.3.И.п. стойка ноги врозь, лента внизу1-подъём на носки, лена вверх2-вертикальная складка3- присед, лента перед собой4- и.п.Упр.4.И.п. стойка ноги на ширине плеч, лента пред собой1-2 присед, руки в стороны3-4 и.пУпр.5.И.п. стойка ноги на ширине плеч, лента вверху1-2 правая рука к низу3-4 и.пУпр.6.И.п. стойка ноги на ширине плеч, лента вверху1-2 левая рука к низу3-4 и.пУпр.7.И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам, лента сзади1-присед, руки в стороны2-и.п.Упр.8.И.п. стойка ноги врозь, правая рука согнута вверху, левая внизу, лента за спиной1- разогнуть правую вверх2- согнуть правуюУпр.9.И.п стойка ноги врозь, левая рука согнута вверху, левая внизу1- разогнуть левую вверх2- согнуть левую | СловесныйНаглядныйПрактический  | 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 1И.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- обратно3.1-2- 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 2И.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 же3. 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 же6.1-2- 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 право5-8 лицом друг к другу ленты в руках, внизу.**4.**Перестроение для заминкиУпражнения на растяжку мышц.1- руки вверх2-упор стоя согнувшись3-упор лёжа4-прогнуться5-поза «собака головой вниз»6-упор присев 7- упор стоя согнувшись8-о.с. | СловесныйНаглядныйПрактический  | 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 занимающихсяСпособствует тренировке координационных уменийПерестраивает 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 перестроенияТренируют 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. | СловесныйНаглядный  | 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 безошибок. | 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.