

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 567  
Петродворцового района Санкт-Петербурга

**Технологическая карта занятия по внеурочной деятельности**

**Тема занятия: «Фитнес для детей»**

Авторы – составители:  
учитель физической культуры: Кроитор О.Е.  
учитель начальных классов: Хлоповских Э.В.

Санкт-Петербург

2023

**Дата проведения:** 17.03.2023

**Класс:** 2-3

**Место проведения:** спортивный зал школы

**Формы организации учебной деятельности:** фронтальная, групповая, индивидуальная

**Технология, методика использования на занятии:** технология личностного – ориентированного обучения

**Образовательные ресурсы:** гимнастические коврики, портативная Bluetooth– колонка, планшет

**Предмет:** ритмика

**Тип занятия:** обучающий

**Цель занятия:** обучение оздоровительным упражнениям с помощью средств детского фитнеса

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение формами коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга

Развивающие: развитие основных физических качеств учащихся, общей выносливости, силы; гибкости, пластичности, координации движений в пространстве; формирование фигуры, укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной силы, повышение двигательных способностей

Воспитательные: формирование основ культуры здоровьесбережения и потребности к физической нагрузке

№	Этапы занятия	Деятельность учителя	Дозировка	Деятельность обучающихся
1.	<b>Организационный момент</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие и знакомство с занимающимися. Создание положительной атмосферы между занимающимися и педагогом</li> <li>2. Подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций организма к работе</li> <li>3. Психологический, эмоциональный настрой на урок</li> <li>4. Сосредоточение внимания и организация занимающихся</li> <li>5. Проверка готовности группы к уроку</li> <li>6. Краткое ознакомление с историей возникновения детского фитнеса и его гармоничное влияние на физическое и психологическое развитие человеческого организма</li> </ol>	2 мин	<p>Сосредоточение внимания</p> <p>Осознанное и произвольное построение речевого высказывания</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>
2.	<b>Подготовительная часть занятия</b>	<p>Организует подготовку обучающихся опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем к предстоящей работе на уроке проведением комплексов:</p> <p>✓ <b>Базовых шагов аэробики без предметов:</b>          Комплекс классической аэробики из ранее разученных базовых шагов (низкой интенсивности):          March – марш          Basic Step – Базовый шаг          Step-touch (степ-тач) – приставной шаг          Openstep (1-2) – открытый шаг.</p>	<p>10 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p>Соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>Дети учатся быстро реагировать на указания, команды педагога, ориентироваться в пространстве. Появляется психологическая настроенность</p>

		<p>(Grapewine) – скрестный шаг в сторону  V-step (1-4) - английскую букву «V»  A-step с правой ноги  Straddle (1-4) – ходьба ноги врозь, ноги вместе</p> <p>✓ <b>Танцевально-беговая игра «Найди пару»;</b></p> <p>✓ <b>ОРУ:</b>  - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  - упражнения для мышц шеи;  -упражнения для мышц туловища;  -упражнения для мышц ног;  -упражнения для мышц всего тела;  - упражнения на восстановление дыхания</p> <p>Все упражнения проводятся под ритмичную, улучшающую настроение музыку</p>	<p>2 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>на выполнение заданий. Выполняют упражнения на месте и в движении, в умеренном ритме и темпе</p> <p>Вспоминают названия базовых шагов аэробики и выполняют под ритмичную музыку, с хорошей работой рук и ног. Нагрузка на нервно - мышечную и на сердечно-сосудистую, дыхательную системы занимающихся умеренная</p> <p>Осваивают технику выполнения танцевальных элементов</p> <p>Повышение эмоционального настроения занимающихся</p> <p>Нагрузка на нервно - мышечную и на сердечно-сосудистую, дыхательную системы занимающихся увеличивается</p> <p>Постепенное восстановление организма и подготовка к следующей части урока</p>
3.	<b>Основная часть занятия</b>	<p>Обеспечивает мотивацию учения, включения в совместную деятельность по определению целей занятия</p> <p>✓ Упражнения на силу мышц рук (с предметами)  «Технический прогресс»</p>	<p><b>25 мин</b></p> <p>3мин</p>	<p>Выполняют движения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнения на расслабление мышц рук «Попугай»</li> <li>✓ Образное упражнение прыжкового - бегового характера «Моль»</li> <li>✓ Организация детей для работы на гимнастических ковриках</li> <li>✓ Упражнения на расслабления и растягивание «Кораблики»</li> <li>✓ Упражнение на укрепление основных мышечных групп (спины и брюшного пресса) в низких исходных положениях</li> <li>✓ Упражнения на координацию «Жонглирование мячом»;</li> <li>✓ Музыкально - подвижная игра «Охотник – заяц»</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Расслабление мышц рук с помощью специальных упражнения «встряхивания» рук</p> <p>Поднимается эмоциональной настрой занимающихся. Нагрузка на нервно - мышечную и на сердечно-сосудистую, дыхательную системы занимающихся увеличивается</p> <p>С помощью специальных упражнений на расслабление снижается тоническое напряжение мускулатуры</p> <p>Выполнение упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины</p> <p>Сосредоточение внимания, развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев</p> <p>Развитие пространственного ориентирования, скоростно – силовых качеств</p>
4.	<p><b>Заключительная часть занятия</b></p> <p><b>Рефлексия</b></p> <p><b>Итоги занятия</b></p>	Музыкальная игра «Найди свое пожелание»	<b>7мин</b>	Развитие музыкальности, слышание и слушание музыки

5.	<b>Организационный конец занятия</b>	Складываем коврики  Организованный уход на переодевание в раздевалку	<b>3 мин</b>	
----	--	---	--------------	--