**Технологическая карта занятия**

**По лечебной физической культуре в 3 классе**

**Тема: «Разучивание комплекса гимнастических упражнений по «Фитнес-йоге», для развитие физических качеств у обучающихся»**

 Выполнила: Тагильцева Алёна Владимировна

 Учитель по Лечебной физической культуре

с. Колчедан

2018г.

**Технологическая карта занятия**

**Класс:** 3 класс.

**Предмет:** Лечебная физическая культура.

**Тема:** Разучивание комплекса гимнастических упражнений по «Фитнес-йоге», для развитие физических качеств у обучающихся.

**Цели:**

**Перспективная цель:**

 - создание организационных и содержательных условий, для овладения обучающимися основных двигательных умений и навыков выполнения гимнастические упражнения по «Фитнес-йоге» для развитие физических качеств у обучающихся.

**Актуальная цель:**

- создание организационных и содержательных условий для формирования координационных способностей и ориентировки в пространстве в процессе выполнения гимнастические упражнения по «Фитнес-йоге» для развитие физических качеств у обучающихся.

**Задачи:**

1. Образовательная:
	* закрепление навыков управления статическими позами;
* закрепление знаний о влиянии физических упражнений на организм
1. Развивающая:
* формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в   соответствии с его индивидуальными особенностями;
* расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре.

 3) Воспитательная:

* формирование интереса и потребности к физическим упражнениям;
* воспитание организованности, выдержки, способности к самоанализу.

 4) Коррекционная:

* развитие ориентировки в пространстве, слухового и тактильного восприятия в процессе разучивания упражнений.
* развитие умения взаимодействовать со сверстниками в процессе работы.

 **Методы обучения:** наглядный, словесный, практический;

**Оборудование:** магнитофон, диск с аудиозаписями, гимнастические коврики, наглядное пособие, мультимедийный проектор, ноутбук, экран на штативе, канат, гимнастическая скамейка, массажный коврик.

***Предполагаемые личностные и предметные результаты занятия:***

**в сфере личностных универсальных учебных действий** обучающийся получит возможность для активного взаимодействия со сверстниками, научится проявлять дисциплинированность;

**в сфере регулятивных универсальных учебных действий** обучающийся получит возможность оценивать с помощью педагога правильность выполнения действий, легко ли было выполнять задания, возникли сложности при выполнении;

**в сфере познавательных универсальных учебных действий** обучающийся получит возможность наблюдать и делать самостоятельные простые выводы, с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту осанки;

**в сфере коммуникативных универсальных учебных действий** обучающийся получит возможность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

**в сфере предметных универсальных учебных действий** обучающийся получит возможность закрепить знания о влиянии физических нагрузок на организм, совершенствовать умения и навыки выполнения гимнастических упражнений по «Фитнес-йоге».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Организационно-технологический блок** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **I. Организационно – мотивационный** | ***Задача*** - организовать, подготовить обучающихся к работе на уроке.***Форма*** – фронтальная.***Средства*** – вербальный. ***Принцип*** психологической комфортности.***Приёмы контроля*** – визуальный, устный.***Результат*** – готовность к занятию, положительный настрой на работу. | **Организует об-ся на работу, проверяет готовность обучающихся к занятию, озвучивает тему урока, создает мотивацию, эмоциональный настрой на изучение нового материала.**Звучит спокойная музыка, дети входят в кабинет, рассаживаются на свои места.*Учитель*: Здравствуйте, ребята! Девочки, садитесь. Мальчики, садитесь. А теперь все улыбнитесь! Начинаем наше занятие.  | * Обучающиеся приветствуют учителя.
* Настраиваются на занятие.
* Отвечают на вопросы учителя (диалог).

 (*коммуникативный результат*) |
| **II. Создание проблемной ситуации.** | ***Задача*** – сформулировать основополагающий вопрос.***Форма*** – фронтальная.***Средства*** – вербальный, тактильный***Принцип*** -деятельности.***Приёмы контроля*** – устный. ***Результат*** – выявляют, проговаривают, осознают проблему. Осознают учебный вопрос, сформулированный учителем.  | * **Создаёт проблемную ситуацию.**

**Помогает сформулировать проблемный вопрос занятия:** *Учитель*: Как вы думаете, чем мы сегодня будем заниматься на нашем занятии?*Учитель*: Я дам вам небольшую подсказку. Обратите внимания на картинки, размещенные на стене. Что на них изображено?*Учитель*: Правильно! – это упражнения «Йоги», тоесть «Асаны».Ребята! А давайте вспомним – Чем полезны занятия «Йогой»? А для этого, я предлагаю вам, разместить на нашем солнышке лучики, на которых написанны верные и не верные утверждения, в чем польза от занятий «Йогой». (Приложение№1) Молодцы! Сегодня мы с вами на занятии изучим названия упражнения или вернее сказать «Асаны» из «Йоги», разучим новый комплекс упражнений из «Фитнес-йоги»  | * Выдвигают свои предположения. (личностный рез-т)
* Внимательно смотрят по сторонам. (личностный рез-т)
* Отвечают на вопросы учителя (диалог). (*познавательный, коммуникативный результат*)
* Активно включаются в работу на занятии.

 (*регулятивный ,личностный,* *познавательный*) |
| **III. Актуализация знаний и планирование деятельности.** | ***Задачи***:– составить план, помогающий решить проблему.***Форма*** – фронтальная.***Средства*** – вербальный***Принципы-*** деятельности.***Приёмы контроля*** – устный.***Результат –*** составление плана решения проблемного вопроса | **Помогает учащимся актуализировать и спланировать деятельность на уроке.** Учитель: Замечательно! А кто подскажет мне, с чего мы начинаем каждое занятие и почему?Учитель:Совершенно верно, конечно с разминки! Вы верно подметили, что разминка подготавливает наш организм к предстоящей работе. Учитель:Но у нас с вами сегодня не простое занятие! Мы перенесемся в «Зеркальную страну». Все жители этой страны – волшебники. Они обладают даром перевоплощения в то, что попадается им на пути, отражают предмет, словно зеркало. Как здорово почувствовать себя волшебником! Давайте попробуем! - Но прежде чем мы начнем, нам нужно вспомнить технику безопасности.Учитель: Сейчас вы закроете глаза, я досчитаю до трех, и мы все перенесемся в Зеркальную страну! (дети закрывают глаза).Учитель: -Раз! Два! Три! (звучит фонограмма) Учитель: Открывайте глаза и оглянитесь вокруг (дети открывают глаза, оглядываются) Учитель: Посмотрите, перед вами уже не ваши знакомые ребята, а жители волшебной страны!  | * Слушают учителя, ведут диалог, монологические высказывания-(коммуникативный р-т.)
* Составляют план решения проблемного вопроса с помощью учителя-(познавательный, регулятивный)
* Обучающие точно выполняют указания учителя (регулятивный)
 |
| **IV. Открытие новых знаний** | ***Задачи***:– решить проблемный вопрос.***Форма*** – фронтальная, групповая, индивидуальная.***Средства*** –вербальные, наглядно -тактильные.***Принципы*** деятельности ***Приёмы контроля*** – устный, визуальный.***Результат*** – решение проблемного вопроса | **Организует работу уч-ся по решению поставленного вопроса; контролирует процесс и результат деятельности.**Учитель: Давайте встанем и пройдемся по окрестностям этой удивительной страны! Обратите внимание, какой здесь чудесный воздух! Давайте вдохнем его глубже! Учитель: Нам нужно спешить! Время в Зеркальной стране бежит быстро, и мы можем во время не вернуться домой! Учитель: Спину держите ровно, у всех жителей Зеркальной страны отличная осанка! Обратите внимание, как низко плывут над нами пушистые разноцветные облака! Давайте поднимемся на носочки и потрогаем их! Почувствовали, какие они шелковистые? (Ходьба на носочках) *Учитель*: Смотрите! Впереди узкая тропинка! Нам придется идти на носочках, чтобы не сойти с нее.(Ходьба по конату) Учитель: Смотрите, сразу за ней начинается висячий мост! Нам нужно повернуться боком и приставным шагом добраться до конца. (Ходьба по гимнастической скамье) Учитель: Смотрите, каменная дорожка, её можно пройти только взяв друг друга за талию.(Ходьба по массажному коврику) *Учитель*: Ну, наконец-то, мы пришли! Давайте восстановим дыхание. Делаем глубокий вдох и выдох (вдох – руки вверх, выдох – руки вниз (3 раза)) *Учитель*: Вы чувствуете прилив сил?*Учитель*: Здорово. Тогда мы продолжаем путешествие по волшебной стране! **Суставная разминка.**1. «Мячик» - перекатывание головы от одного плеча к другому: На экране появляется видео с изображением катящегося мяча.

*Учитель*: Ребята, смотрите, что это у нас на пути? *Учитель*: Конечно, это мяч! Давайте попробуем его отразить, мы же волшебники Зеркальной страны!ИП. ТВ – руки на пояс, голова повернута вправо; 1 – 4 – поворот головы к левому плечу (подбородок прижать к груди); 5 – 8 – поворот головы от левого плеча к правому. Повторить 6 раз.1. «Паровоз» - вращение плечами.

На экране появляется видео с изображением паровоза в движении.*Учитель*: Перевоплощаемся в паровоз!ИП. ТВ – руки прижаты к бокам и согнуты в локтях на 90 градусов.1 – 2 – поднимаем плечо назад-вверх, 3 – 4 – опускаем вперед вниз;1 – 2 – поднимаем плечо вперед-вверх, 1. – 4 – опускаем назад- вниз. Повторить 6 раз.

3.«Дерево на ветру» - наклоны в стороны.На экране появляется видео с изображением дерева на ветру.Учитель: Молодцы, ребята! У вас здорово получается! ИП. ТВ – руки отвести назад, обхватив локти;*Учитель*: Посмотрите, какой поднялся ветер! Наши ветви раскачивает в разные стороны.1 – 2 – наклон вправо,3 – 4 – ИП1 – 2 – наклон влево,3 – 4 – ИП Повторить 6 раз.4.«Бутерброд» - наклоны к левой и правой ноге поочередно.На экране появляется изображение бутерброда.Учитель: Ребята, а это что такое? (дети отвечают) Учитель: Да, похоже – это бутерброд! Как же нам его изобразить? И.П. – широкая стойка, руки поднять вверх.1 – 2 – наклон к правой ноге, обхватить ее руками,3 – 6 – задержаться в наклоне,7 – 8 – ИП 1 – 2 – наклон к левой ноге, обхватить ее руками,3 – 6 – задержаться в наклоне,7 – 8 – ИПОсновная часть Все упражнения выполняются на три дыхательных цикла. Один цикл составляет вдох на 4 счета и выдох на 8 счетов.**Асаны стоя (ИП – стоя на полу)**1. «Гора». ТВ – плечи тянуть вниз, макушку вверх. Стопы параллельны. Все мышцы напряжены.

Учитель: Вы гора. Вы стоите на этом месте уже не одно тысячелетие. Перед вами миллионы раз один сезон года шел за другим. Одна эпоха сменяла другую. Вы испытываете умиротворение. Почувствуйте, как звенит каждая клеточка вашего тела.1. «Дерево». ТВ – стопу правой ноги прижать к внутренней стороне голени левой ноги. Руки вытянуть вверх – в стороны. Выполнить поочередно на обе ноги.

Учитель: Вы дуб. Огромный, мудрый. В ваших зеленых ветвях чирикают воробьи, стучит дятел, и прыгают белки. Ваши корни далеко проросли в глубь земли и закрепились в ней. Ваши руки — это ветви, они тянутся к солнцу.Почувствуйте, как ваш позвоночник вытягивается при этом. 1. «Треугольник».

ТВ – широкая стойка, правую стопу развернуть на 90 градусов. Руки развести в стороны на уровне плеч. Выполнить наклон к правой ноге, одноименной рукой коснуться лодыжки, левую руку вытянуть вверх, на одной линии с правой, смотреть на кисть левой руки. Ноги зафиксировать в коленях. Выполнить поочередно на обе ноги.Учитель: Вы – треугольник. Ваши стороны – это четкие, ровные линии, вершины – острые углы. Ваша форма идеальна.Ощутите, как натянуто ваше тело.1. «Стул»

ТВ – узкая стойка, стопы параллельны друг другу. Руки подняты вверх, ладони развернуты друг к другу. В медленном темпе выполняем полуприсяд.Учитель: Вы стульчик, с ровной спинкой, устойчивыми ножками и мягким сидением. **Асаны сидя (ИП – сидя на полу)**1. «Голубь». ТВ – правую ногу согнуть, встав на колено, пяткой упереться в пах, левую ногу вытянуть назад, составляя прямую линию с правой. Руками потянуть стопу левой ноги к пояснице, не заваливаясь вперед. Выполнить поочередно на обе ноги.

Учитель: Вы – голубь. Вы птица, символизирующая мир во всем мире. С древних времен вы помогали человеку, доставляя почту в различные уголки Земли. Вы очень горды этим. Вы можете взлететь высоко в небо, взмахнув крыльями. Ощущение свободы наполняет вас. Сосредоточьте свое внимание на работающих мышцах, почувствуйте, как они тянутся.1. «Лодка». ТВ – руки перевести в упор сзади, ноги вытянуть на полу перед собой, спина прямая. Прямые ноги оторвать от пола на 45 градусов, носки натянуть. Пальцы рук потянуть к носкам.

Учитель: Вы – лодка. Вы возле берега ранним утром покачиваетесь на воде. Вас окружает легкое облако тумана. Заросли камышей скрывают вас от чужих глаз. Вы знаете, что скоро придет ваш хозяин, и вы понесете его не спеша на другой берег. Подумайте, какую пользу приносит это упражнение? 1. «Цапли». ТВ — сгибая правую ногу в колене, назад, взять руками ступню левой ноги и выпрямить ногу вверх. То же самое проделать с правой ногой.

Учитель: Вы – грациозная цапля. Ваша спина прямая, ноги стройные. Шея длинная, голова тянется к солнцу. **Асаны лежа на животе (ИП – лежа на животе)**1. «Кобра». ТВ – руки в упоре впереди, максимально прогнуть спину назад, бедра не отрывать от пола, ноги вместе.

Учитель: Вы лежите на камне, раскаленном от полуденного зноя. Вокруг вас шумит горячий ветер, который переносит море песка. Вы мудры, вы не делаете ни одного лишнего движения. Вы поднимаете голову и грудь, осматривая окрестности, но вокруг вас никого нет, и вы лишь смотрите вдаль, наблюдая скрытую жизнь пустыни. 1. «Саранча». ТВ – руки вытянуть вперед, ноги вместе. Одновременно оторвать руки и ноги от пола, сохраняя их прямыми, прогнуться в спине, смотреть прямо.

Учитель: Вы сидите на длинной зеленой травинке. С высоты вы следите, как протекает жизнь внизу, у ваших ног. Ах, ваши ноги. Есть ли у кого-нибудь еще такие сильные и большие ноги? Вы чрезвычайно чувствительны — при малейшем шуме вы так легко прыгаете, что вас невозможно найти. 1. «Корзинка». ТВ – руки воль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги в коленном суставе, обхватить руками голеностопный сустав, носки тянуться к голове.

**Асаны стоя на четвереньках (ИП –стойка на четвереньках)**1. «Кошечка». ТВ – На раз медленно выгнуть спину вверх, на два прогнуть спину к низу.

*Учитель*: Кошечка обиделась, она шипит, её начали гладить и кошечка стала добрая, ласковая. Какую пользу приносит это упражнение, какие части тела укрепляет?Расслабление1. «Поза ребенка». На экране появляется изображение ребенка.

ИП – сесть на колени, ягодицы прижать к пяткам. ТВ – наклониться вперед, грудь прижать к бедрам, руки вытянуть перед собой, голову опустить на колени.  | -Выполнение дыхательных упражнений.Разучивают комплекс упр-й под счет и под музыку. (предм-й рез-т)- Обучающиеся отвечают на вопросы педагога, вступают в диалог. (коммуникативный рез-т)-Проводят анализ и самоанализ выполнения упражнений.(регулятивный, познаватель-й) |
| **V. Применение новых знаний** | ***Задача***:– применить навыков правильного дыхания и умения расслабиться.***Форма*** – фронтальная, групповая, индивидуальная.***Средства*** – вербальные (диалог), наглядные ***Приёмы контроля*** – устный, визуальный.***Результат*** – применение новых знаний. | **Организует работу по применению новых знаний в различных видах деятельности.** «Шавасана». На экране появляется картинка чистого поля.ИП – лечь на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Глаза закрыть. Расслабиться.Учитель**:** Кладем правую руку на живот, левую руку кладем на грудную клетку. На 1 делаем вдох расширяется грудная клетка, на 2 медленный выдох, 3 делаем вдох надувается живот и на 4 медленный выдох (4 раза).Учитель: Вы лежите под чистым голубым небом, по которому изредка пробегают облачка, похожие на взбитые сливки. Яркое солнце сияющий блин. Вы слышите нескончаемое количество звуков, все вокруг умеет петь — прислушайтесь и вы услышите песню каждого. Легкий ветерок шевелит ваши волосы, ласково щекочет лицо. Вы ощущаете легкость во всем теле. Сейчас я досчитаю до трех, и вы откроете глаза. Раз, два, три (дети открывают глаза, садятся и оглядываются)  | Выполняют указания педагога.Применяют навыки самоконтроля. (познавательный, регулятивный результат) |
| **VI. Итог урока** | ***Задачи:*** – сформулировать выводы по проблеме урока. – оценить результаты работы на уроке.***Форма*** – фронтальная***Средства*** – вербальные (диалог).***Принцип*** деятельности.***Приёмы контроля*** – устный.***Результаты:***– обобщение и формулирование выводов по проблеме;– оценка результатов работы на уроке. | **Организует подведение итогов урока.**Учитель: Ребята, вот мы снова дома! Наше путешествие в Зеркальную страну подошло к концу. Какие ощущения и эмоции вы испытывали во время занятий? Учитель: Подумайте, какие мышцы и системы организма участвовали сегодня в работе? Учитель: А можно ли назвать это путешествие оздоровительным и почему? Учитель: Ребята, это занятие было заключительным в разделе фитнес-йога. Мы сегодня закрепили навыки выполнения статических поз и знания о влиянии физических упражнений на организм. Мне хочется узнать на сколько хорошо, по вашему мнению, у вас все получилось (педагог раздает подписанные конверты)Учитель: Ребята, в этих конвертах находятся картинки с изображениями тех поз, которые вы выполняли. Если вы считаете, что эта асана у вас получилась очень хорошо, с обратной стороны закрасьте кружок зеленым цветом, если были трудности – закрасьте синим и положите обратно в конверт. (Приложение№2) Учитель: Спасибо большое, ребята! Мне с вами было очень здорово! Вы не боялись высказывать свое мнение и проявили большую заинтересованность! Не забудьте обсудить сегодняшнее приключение дома со своими близкими и обязательно применяйте полученные знания в жизни. Помните, здоровье – главное жизненное благо! Всем спасибо, до встречи! | * Отвечают на вопросы учителя (диалог). (*коммуникативный результат*)
* Обобщают
* Анализируют результаты своей работы на уроке.

(регулятивный,познаватель-ный рез-т) |