**Технологическая карта урока (Ход урока)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Содержание этапа** | **Формы и методы организации уч. работы** | **Учебно-методические указания** | **Средства обучения** |
| **Подготовительный этап**(организационно-мотивационный момент и подготовка организма к следующему этапу)**Продолжительность 10-15 минут** | **Организация работы по созданию условий для проведения занятия:**Построение, приветствие.Предлагается девушкам выбрать бантик любого цвета, который им нравится и зацепить к волосам.Определение темы и цели учебного занятия в форме обыгрывания сюжета «Один день в офисе».**Ходьба:** - на носках, пятках, внешней стороне стоп, внутренней стороне стоп;-семенящий бег;- с упражнением для кистей рук и локтевых суставов.**ОРУ в кругу:****1**. И. п. – основная стойка:1-4 вращение головой влево;5-8 вращение головой вправо.**2.** И. п. – о. с. руки в замке на затылок:1-3 наклон головы вперед, подбородок тянется ко груди;4 – и.п..Повторить 4 раза.**3.** И. п. – Правая рука вверху, левая внизу:1 – 2 отведение рук максимально назад;2 – 4 – смена положения рук.Повторить 8-10 раз.**4**. И. п. – стойка ноги врозь:1-2-3 – наклон в правую сторону, рука тянется по бедру максимально вниз;4 – и.п. Тоже повторить в левую сторону.Повторить 6-8 раз.**5.** И. п. – то же:1 – наклон вперед, касание поверхности пола руками;2 – и. п.;3 – наклон назад, руки вниз;4 – и. п.Повторить 8-10 раз.**6.** И. п. – о. с. взявшись за руки:1-наклон вперед, руки вперед, мах правой ноги верх «ласточка»;2-и.п;3-4 – тоже с махом левой ноги «ласточка».Повторить 6-8 раз.**7.** И. п. – стойка ног врозь:1- приседания руки вверх:2 – и.п;3-4 – то же.Повторить 10-12 раз.**8.**И.п. – о.с.:1- прыжок ноги врозь, руки вверх касание ладоней над головой2. и.п.Повторить 8-10 раз**Подвижная игра «Выше ноги от земли»****Интенсивность:** игра высокой подвижности**.**Основное движение: бег, равновесие.**Описание:**Выбирают 2 водящих. Они начинают ловить игроков, которые убегают в рассыпную по залу. При этом игроки стараются оторвать ноги от земли не более чем на 10 секунд (сесть на стул выдерживая осанку). В таком положении водящий не имеет права их осаливать. Если догонит игрока, то он садится на любой выбранный им стул и ждет начала новой игры. | Беседа, игровой момент сюжетаФронтальная форма,наглядный метод (показ преподавателя),практическое заданиеигровой метод | Выбор бантика направлен на повышение эмоционального настроения в начале занятия и обыгрывания сюжета (девушки собираются на работу в офис).Упражнения в ходьбе направлены на работу голеностопного сустава в процессе всего занятия.Преподаватель следит за осанкой, напоминая, что необходимо плечи направлять вниз, а макушку тянуть вверх.Упражнения на разминание кистей рук и локтевых суставов направлены на выбор обучающимися в составлении комплекса производственной гимнастики в домашнем задании.ОРУ подобраны с учетом их применения в формах производственной гимнастики разученные на предыдущем занятии, и с учетом подготовки организма к работе на занятии.При выполнении ОРУ преподаватель следит за правильным выполнением техники упражнений, обращает внимание на синхронность выполнения, осанку. Игра направлена на развитиебыстроты реакции, ориентировку в пространстве, внимательность, умение сохранять координацию движения, повышение эмоционального физического состояния в процессе дальнейшей работы на занятии.В процессе игры преподаватель отслеживает четкое перемещение игроков, правильная посадка их на стул обращая внимание на осанку. | Бантики, гимнастическая скамейка, стулья |
|  **Основной этап**(формирование умений и навыков на основании применения новых знаний и знаний с предыдущих занятий)**Продолжительность 25-30 минут** | **Организация практической работы обучающихся в группах:**В группы девушкам предлагается разойтись по цвету выбранного бантика на волосах и занять место на стульях в соответствии прикрепленным по цвету бантиком к стулу.Обыгрывание сюжета (расположение стульев - один отдел в офисе,в котором предлагается выполнить работу).Начальником отдела становится та, которой достался стул с карточкой - заданием.После выполнения задания в отделе (группе) все одновременно девушки пробегают в легком темпе один круг в обход по залу против часовой стрелки и переходят в следующий отдел приступив к выполнению работы по карточке других упражнений (обыгрывание сюжета).Каждому отделу (группе) необходимо пройти все 4 вида упражнений.**1 группа (отдел)** – выполняют упражнения для шеи и плеч(рук) согласно указаниям (инструкции) в карточке.D:\папка рук-ля ФВ\Открытый урок 2020_КАРТИНКИ\УПРАЖНЕНИЯ_ПЕЧАТЬ\Слайд2.JPG**2 группа (отдел)** – выполняют упражнения для глаз согласно указаниям в карточкеD:\папка рук-ля ФВ\Открытый урок 2020_КАРТИНКИ\УПРАЖНЕНИЯ_ПЕЧАТЬ\Слайд1.JPG**3 группа (отдел)** – выполняют упражнения для спины и позвоночника согласно указаниям в карточкеD:\папка рук-ля ФВ\Открытый урок 2020_КАРТИНКИ\УПРАЖНЕНИЯ_ПЕЧАТЬ\Слайд3.JPG**4 группа (отдел)** – выполняют упражнения для ног согласно указаниям в карточкеD:\папка рук-ля ФВ\Открытый урок 2020_КАРТИНКИ\УПРАЖНЕНИЯ_ПЕЧАТЬ\Слайд4.JPG**Организация ознакомления обучающихся с формами производственной гимнастики:**Девушкам предлагается встать полукругом лицом к информационной доске.Рассмотрение форм производственной гимнастики:**Вводная гимнастика**-способствует подготовке сотрудников к трудовому процессу, повышая тонус.Выполнение в течении 10-12 минут**Физкультурная пауза**- направлена на продление работоспособности и снижение усталости в течении трудового процесса.Выполняется в первой (через 2 часа после начала работы), и второй половине (за 1,5-2 часа до окончания работы), продолжительностью по времени 7-15 минут.**Физкультурная минутка**- способствует снижению усталости и предотвращения негативных последствий труда.Время выполнения 2-5 минут раз в час (до 5 раз в день).**Физкультурная микропауза** - направлена на достижение бодрости и отдыха, способствует быстрому снятию утомления и приводит общее состояние нервной системы в порядок в течении нескольких недель.Выполняется в течение каждых 15-20 минут рабочего времени.D:\папка рук-ля ФВ\Открытый урок 2020_КАРТИНКИ\Формы произв.гимнастики.jpgD:\папка рук-ля ФВ\Открытый урок 2020_КАРТИНКИ\Заголовки на УГ2020 Валентова Л.Ф.2.jpgПрофилактика заболеваний связанных с сидячим образом на рабочем месте.На что влияют данные формы производственной гимнастики? | Самостоятельная работа с карточками заданийИгровой момент сюжетаЭлементы круговой тренировкиОбъяснение нового материала, обсуждение, беседа в форме вопрос-ответ | Стулья расположены в 4 местах в форме круг спинкой во внутрь.Предлагается развернуть стулья спинкой наружу и присесть.Начальник отдела читает вслух указания по выполнению задания, показывает упражнение и все повторяют согласно предложенному количеству раз.Упражнения в карточках подобраны с учетом профессионально-прикладной физической подготовки специалиста Документационного обеспечения управления и архивоведения.Данные упражнения направлены на развитие двигательных навыков и получения знаний, для дальнейшего их применения при выполнении домашнего задания и умения их использовать в профессиональной деятельности.Преподаватель отслеживает работу в группах, следит за дисциплиной. Обращает внимание на технику выполнения упражнения на стульях. Помогает устранить ошибки при выполнении, при необходимости отвечает на вопросы.При беге указывает на правильное дыхание.Бег в легком темпе между работой в отделе (группе) направлен на взбадривание организма после выполнения упражнений на одни мышцы групп с переходом на другие.В процессе выполнения задания девушки постоянно контролируют свои движения, правильное выполнение техники упражнений.Разворачивается информационная доска с плакатом на котором отображены формы производственной гимнастики.Преподаватель раскрывает содержание представленных форм.Обсуждают какие виды заболеваний приобретаются при сидячем образе на рабочем месте и как их необходимо предотвратить.Преподаватель,используя плакаты, поясняет как воздействуют на организм используемые специалистом формы производственной гимнастики. | стулья,информационная доска, плакаты, карточки с заданиями, источники информации |
| Заключительный этап (Подведение итогов, рефлексия)**Продолжительность** **5 минут** | **Дом/задание:**Составить Комплекс упражнений по распределенным формам производственной гимнастики в группах которых обучающиеся работали.**Анализ результата работы групп в процессе занятия****Рефлексия****C:\Documents and Settings\wlf\Мои документы\Загрузки\IMG-8544cd55178d3132cb7f565ffce9959b-V(1).jpg** | обсуждение, оценка,творческий момент (рисунок) | 1 группа- Комплекс упражнений вводной гимнастики2 группа – комплекс упражнений физкультурной паузы3группа – комплекс физкультурной минутки4 группа – комплекс физкультурной микропаузы.Преподаватель оценивает работу в группах, какой из групп удалось справиться с заданием, кто допускал ошибки, и т.д.Предлагается обучающимся взять цветные маркеры и оставить свои пожелания на листе с цветными кругами, эмоции от работы на занятии и его пользы, поблагодарить друг друга за отличную работу в течение рабочего дня. | Лист (плакат) с цветными кругами размещенный на информационной доске |