**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап деятельности | Этап проблемно-поисковой технологии обучения | Действия учителя | Действия обучающегося | | | |
| Регулятивные УУД | Познавательные  УДД | Коммуникативные  УДД | Личностные УДД |
| 1.Мотивационный | Создание проблемной ситуации.  Использование:  ИКТ, личностно-ориентированная | Построение. Приветствие.  **Беседа с просмотром видеоролика (3мин)**  -Мы часто произносим фраза, у неё красивая фигура. Что вы под этим подразумеваете?  Показ слайдов разных фигур.  *Определение слайда красивого, здорового тела.*  -Можно ли добиться такого  Тела, не посещая тренажёрные залы, имея противопоказания по состоянию здоровья к сильным физическим нагрузкам? | Ответы учащихся | Определяют связь между красотой тела и правильным питанием и необходимостью заниматься физическими упражнениями для развития и укрепления мышц | Слушают, смотрят, обсуждают |  |
| 2. Целеполагания | Формулирование проблемы.  Использование технологии: ИКТ | Как можно улучшить красоту своего тела и укрепить мышечный корсет, не посещая тренажёрный зал или людям с ограничениями в двигательной активности по состоянию здоровья?  Настраиваю девушек на работу. Выслушиваю и подвожу к составлению плана.  Просмотр видеоролика (3мин)  «Разноцветные шары».  Для решения поставленной задачи предлагаю использовать фитбольный мяч. | Анализируют организацию безопасности на уроке во время выполнения упражнений на мячах. | Самостоятельно находят травмоопасные ситуации. | Обсуждают необходимые условия для коррекции телосложения и фигуры с одноклассниками. | Уважительно и доброжелательно  выслушивают мнение одноклассников и учителя |
| 3.Ориентировочный | Выдвижение гипотезы | Могут ли упражнения на фитбольных мячах давать полноценную физическую нагрузку на все группы мышц и быть полезными. |  |  |  |  |
| 4. Исполнительская | Поиск способов решения проблемы  Использование технологии:  личностно-ориентированная | Рассказываю, как правильно выбрать мяч для индивидуального занятия. Показывает на компьютере подготовленные карточки отдельно для девочек и мальчиков.  **Комплекс упражнений на мячах.**  ***Приложение №1***  ОРУ с мячом (разминка)  ***Приложение №2***  Упражнения для развития силовых способностей для мышц брюшного пресса и ног.  ***Приложение № 3***  Аэробная нагрузка с сжиганием калорий.  ***Приложение №4***  Упражнения на растяжку и формирование правильной осанки. | Анализируют организацию безопасности на уроке.  Оценивают правильность выполнения действия: носят необходимые коррективы и действия и предлагают свои варианты  выполнения упражнения. | Самостоятельно находят травмоопасные ситуации.  Извлекают необходимую информацию из рассказа и показа учителя, из собственного опыта.  Логически –осуществляют поиск необходимой информации. | Выполняют упражнения. Во время выполнения самостоятельно определяют на какую группу мышц, данное упражнение и какое значение данного упражнения для коррекции фигуры. | Воспитание желания к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с  целью  формирования красивой осанки;  осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к  мнению одноклассников и учителя |
| 5. Результативно-оценочный. | Формулирование выводов.  Использование технологии:  эвристическая беседа. | Скажите, кто из вас посчитал сколько раз вы сделали упражнений на пресс? И сможем ли мы выполнить такое количество повторений на обычном уроке и почему?  Так какой вывод мы сможем сделать?  Упражнения на мячах это…… | Вспоминают и обговаривают упражнения и подсчитывают количество выполненных раз.  Самостоятельно анализируют результат своей работы.  Отвечают на вопросы. | Формируют вывод. Что работа на мячах не только интересна, но и требует больших усилий и хорошей координации движений. | Договариваются и приходят к общему решению. | Осмысление полученных знаний. |
| 6. Рефлексия, релаксация | Оценка результатов деятельности  (рефлексия) | Построение.  Вы сегодня показали, что действительно не зависимо от состояния здоровья и уровня физической подготовки справились с поставленной задачей.  Я предлагаю оценить свою работу с помощью релаксации.  **(Приложение №5)**  **Д/З**  составить индивидуальный комплекс упражнений на фитболах с учётом своих потребностей и способностей для укрепления мышц ног. | Определяют своё  эмоциональное состояние на уроке.  Осуществляют контроль и самоконтроль, ставят оценку. | Определяют связь между постоянными специально организованными  и самостоятельными занятиями, правильным  питанием и красивым здоровым  телосложением. | Организуют учебное сотрудничество. | Анализа  собственной деятельности на уроке, умеют оценивать  собственный вклад в работу. |