**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап деятельности | Этап проблемно-поисковой технологии обучения | Действия учителя | Действия обучающегося |
| Регулятивные УУД | ПознавательныеУДД | КоммуникативныеУДД | 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 такогоТела, 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 доброжелательновыслушивают 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 проблемыИспользование 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 вариантывыполнения 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 организованнымии самостоятельными занятиями, правильным питанием и красивым здоровым телосложением. | Организуют учебное сотрудничество. | Анализасобственной деятельности на уроке, умеют оценивать собственный вклад в работу. |