**Технология проведения урока (занятия)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Цель и задачи | Время | Содержание урока | | Общие методические указания по проведению урока | Результаты |
| Деятельность  преподавателя | Деятельность обучающихся |
| ***Мотивационно-целеполагающий***  ***(подготовительный)*** | Мотивировать деятельность обучающихся, создать целевую установку. | 2 мин. | Построение, обмен приветствиями.  Формулировка темы и цели, задач урока.  Строевые упражнения на месте. | Приветствие преподавателя, выполнение строевых приемов. | Построение 1 шеренгу, проверка готовности к уроку, расчет по порядку номеров.  Повороты на месте, расчет по 1,2,3. | Готовность к уроку. |
| Актуализация знаний и опыта | Познакомить обучающихся с понятием «Скиппинг». | 3 мин. | Использование знаний об скиппинге: понятие, особенности, преимущества. | Восприятие видео показа на проекторе, объяснений преподавателя. |  | Активная познавател. деятельность на всех этапах, осмысление нового материала. |
|  | Организовать обучающихся к выполнению общеразвивающих упражнений. | 1 мин. | Перестроение в шахматном порядке | Выполнение перестроения. | Занимающиеся берут скакалки.  1-е номера становятся в 1 шеренгу лицом к преподавателю, 2 и 3 соответственно за ними. Преподаватель располагается в центре зала. | Выраженная направленность обучающихся к восприятию материала. |
| Освоение способов двигательных действий | Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма в активную двигательную работу. | 7 мин. | О.Р.У. со скакалкой, на месте:  - И.п.- о.с., скакалка вчетверо перед грудью:  1 – выкрут назад, скакалка за голову;  2 – и. п.;  3 – наклон головы влево;  4 – и.п.  5 - выкрут назад, скакалка за голову;  6 – и.п.  7 – наклон головы вправо;  8 – и.п.  И.п. – о.с., скакалка вдвое внизу:  1 – выкрут назад;  2 – выкрут вперед.  И.п. – широкая стойка, скакалка вчетверо за спину, руки согнуты:  1 – наклон влево;  2 – наклон;  3 - наклон вправо;  4 – и.п. – скакалка вверху;  - И.п. – о.с., скакалка вчетверо за спиной, руки согнуты:  1- скакалка вверху;  2 - наклон;  3 - скакалка вверху;  4 - и.п.  Затем то же, но удерживаться в наклоне на счет 2-6.  - И.п.- широкая стойка, скакалка вперед;  1 - полуприсед, поворотом вправо;  2 – и.п.;  3 - полуприсед, поворотом влево;  4- и.п.  - И.п.- о.с., скакалка вчетверо внизу:  1 – шаг через скакалку правой;  2 – шаг через скакалку левой;  3 – шаг через скакалку левой;  4 – и.п.  - И.п. - о.с., скакалка вдвое, внизу:  1 – встать на правую, левая назад на носок, прогнувшись, скакалка вверх;  2 – и.п.;  3- то же, но встать на левую;  4 – и.п.  - И.п. - о.с., скакалка вчетверо вверху;  - 4 шага вперед, скакалка вперед;  4 шага назад – в сторону, скакалка вперед.  - Прыжки на месте (имитация вращения скакалки)  - Шаг на месте. | Осуществление контроля функционального состояния сердечно - сосудистой системы.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. | Измерение пульса проводить на запястье указательным и средним пальцем или на шейной артерии.  ЧЧС в покое 60-80 уд/мин.  Упражнения выполнять под счет  Спину держать прямо  Руки в локтях не сгибать  Наклон выполнять глубже.  Спину держать прямо, смотреть вперед.  Ноги в коленях не сгибать.  Скакалку натянуть.  Ноги в коленях не сгибать.  Руки в локтях не сгибать.  Скакалку натянуть.  Скакалку натянуть.  Спину стараться удержать прямо.  Прогнуться в спине.  Скакалку натянуть.  Продвигаться вперед на 4 счета, на 4 счета назад.  Бедро поднять выше  Вращение скакалки осуществлять правой рукой. | Умение проводить и «понимать» результаты измерения.  Освоенная техника двигательных действий, контроль своих действий |
| ***Содержательно-деятельностный (основной)***  Освоение новых знаний и способов двигательных действий | Формировать умения и навыки технически правильно выполнять подводящие и базовые элементы в скиппинге.  Содействовать развитию выносливости, скоростно-силовых качеств, координации. | 15 мин. | Подводящие упр.:  - «Восьмерка»  И.п.- о.с., концы скакалки в руках.  Описываем поперечную восьмерку скакалкой: от левого плеча к правому бедру и обратно.  - «Восьмерка с двойным вращением»  И.п. - то же.  Описываем 2 круга с правой стороны, затем слева.  - «Приставной шаг с восьмеркой».  И.п. - то же.  Выполняем приставной шаг с одновременным описыванием двойного круга с правой, с левой стороны.  - «Восьмерка с подскоками»  Выполняем подскоки с правой на левую ногу с одновременным описыванием восьмерки скакалкой.  - «Восьмерка правой, левой рукой».  И.п. – о.с., концы скакалки в правой руке.  Описываем поперечную восьмерку скакалкой: от левого плеча к правому бедру и обратно, то же левой рукой.  Базовые упр.:  - Прыжки на месте через скакалку на двух ногах;  - «Восьмерка - вход с прыжком через скакалку»  - «Восьмерка - выход с прыжком через скакалку»  - Прыжки на месте через скакалку на двух ногах вперед-назад;  - Прыжки через скакалку на двух ногах, руки скрестно-вперед;  - Прыжки через скакалку на правой, левой ноге;  - Бег через скакалку. | Восприятие объяснений преподавателя, выполнение двигательных действий по команде преподавателя.  Осуществление контроля ЧСС после нагрузки. | При выборе скакалки руководствоваться ростом: рост 150 см – длина скакалки 2м; 151 см-168 см -2,5 м и т.д.  Локти прижать к туловищу.  Центр тяжести переносить с правой на левую ногу.  Вращать скакалку необходимо быстро.  Двигаться на полусогнутых ногах  Стараться прыгать на носках, «мягко»  Прыгать невысоко, 4-5 см. от пола.  Приземляться на слегка согнутые ноги в тазобедренном, коленном, голестопном суставах.  Локти прижаты к туловищу, стараться вращать рукой от локтя – предплечьем.  Оптимальный пульс на этом этапе урока в пределах 150-170уд/мин. -60-80 % от макс. | Теоретические знания о техники выбора скакалки, основах техники выполнения двиг. действий, их практического освоения.  Освоенная техника двигательных действий, контроль своих действий  Освоенная техника двигательных действий, контроль своих действий  Умение проводить и «понимать» результаты измерения. |
| Освоение новых знаний и способов двигательных действий | Освоить технику выполнения комплекса  Содействовать укреплению мышц туловища, пояса верхних и нижних конечностей. | 9 мин. | С.П.У. со скакалкой:  - И.п. – сед, скакалка в правой руке.  Вращать скакалку над головой, поднять правую ногу, держать.  То же, но поднять левую ногу. Повторить.  - И.п. – о.с., скакалку вчетверо вверху.  Выполнить наклон вперед, положить скакалку назад, переход в положение упор лежа на прямых руках, держать, переход в и.п.  - И.п. – лежа на спине согнув ноги, скакалка вчетверо вверху.  Подняться, положить скакалку на голень, опуститься в и.п. Повторить.  - И.п. – присед, скакалка вчетверо вперед.  Держать присед.  - И.п. – лежа на животе, руки вверху, скакалка сложена в правой руке.  Выполнить «лодочку», переложить скакалку в левую руку, передать скакалку в правую руку в области поясницы.  Упр. на растяжку и расслабление. | Восприятие объяснений и показа преподавателя, выполнение двигательных действий. | По команде взять коврики.  Спину держать прямо.  Смотреть вперед.  Проносить скакалку между ног.  Ноги в коленях не сгибать.  Удерживать упор лежа на руках 5 сек.  Стараться не уронить скакалку.  Опереться спиной о стену.  Удерживать прямой угол между бедром и голенью.  Дышать глубоко. Глаза закрыть. | Освоенная техника двигательных действий, контроль своих действий  Получение эмоциональной разрядки |
| ***Контрольно-оценочный (заключительный)*** | Содействовать осмыслению обучающихся результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | 3 мин. | Построение, оценка реакции организма на выполненную нагрузку, рефлексия, подведение итогов занятия: - выявление мнений, обучающихся о результатах их деятельности,  - обобщение высказываний обучающихся,  - оценка степени решения задач,  - выделение лучших.  Домашнее задание. Организованный выход из зала. | Осуществление контроля ЧСС.  Активное участие в обсуждении с преподавателем. | Оптимальный пульс 90 -100 уд/мин.  Д/з: выполнять комплекс, изученный на уроке ежедневно в виде утренней гимнастики | Умение анализировать ответную реакцию организма на нагрузку в течении урока.  Самоанализ и выводы по результатам учебной деятельности. |