**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 счетСпину держать прямоРуки в локтях не сгибатьНаклон 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 вышеВращение 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 ногахСтараться 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 действийОсвоенная техника двигательных действий, контроль своих действийУмение проводить и «понимать» результаты измерения. |
| Освоение новых знаний и способов двигательных действий | Освоить технику выполнения комплексаСодействовать 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 действийПолучение 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. |