

Технологическая карта занятия по теме: «Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса»

Группа: 1 младшая группа коллектива «Современного танца» театра «Сюрприз»

Педагог: Бобровская Е. А.

<b>Цель занятия:</b>	<b>Укрепление брюшного пресса обучающихся при помощи выполнения комплекса упражнений.</b>		
<b>Задачи:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.</li> <li>2. Совершенствование кувырка вперед, стойка на лопатках. Выполнение упражнений на укрепление брюшного пресса.</li> </ol>		
<b>Планируемые результаты:</b>	<b>Предметные умения</b>	<b>УУД</b>	
	Обучающиеся должны иметь устойчивый интерес к выполняемым ими упражнениям.	<p><b>Личностные:</b> Воспитание дисциплинированности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения действия; внесение необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок</p> <p><b>Познавательный:</b> осмысление важности и необходимости этих упражнения в дальнейших занятиях.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог, взаимодействовать с педагогом.</p>	
<b>I этап. Организационный.</b>	<b>Деятельность педагога</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>	<b>Предполагаемые УУД</b>
Установление положительного контакта.	Приветствие обучающихся в виде игровых технологий с мячом под названием «Приветствие- комплимент», когда каждый обучающийся высказывает слова приветствия и говорит комплимент, и при этом передает мяч другому ученику. Начинает педагог, для создания положительного настроения.	Обучающиеся приветствуют педагога и друг друга.	<b>Коммуникативные:</b> установление положительного контакта между педагогом и обучающимися
<b>II этап. Мотивационный.</b>			
Мотивация на дальнейшую деятельность и	-Ребята, на протяжении всего учебного года, мы учимся танцевать, и чтобы танец был красивым, ритмичным, мы с вами проводим разминку. А для чего нам нужна разминка?	<i>Предполагаемый ответ:</i> (для того чтобы наши мышцы согрелись, были мягки,	<b>Регулятивные:</b> принятие обучающимися цели занятия; готовность к выполнению заданий.

<p>подготовка к усвоению темы.</p>	<p>- Правильно, и чтобы наши мышцы были готовы к занятию, мы сегодня изучим еще один комплекс упражнения для брюшного пресса.</p> <p><b>Постановка проблемной задачи:</b></p> <p>- <i>Какие упражнения вы уже умеете делать?</i></p> <p>- <i>А для чего мы будем делать комплекс упражнений для пресса?</i></p> <p>- правильно, если у вас укрепляются мышцы живота, изменяется к лучшему осанка. И наоборот, <b>когда мышцы живота слабые, искривляется спина, ухудшается осанка</b> и появляются боли в спине.</p> <p>-Сегодня на занятии мы будем изучать комплекс упражнений, учить кувырок вперед.</p>	<p>пластичны и чтобы не получили травму).</p> <p><i>Предполагаемый ответ:</i></p> <p>(«Стойка на лопатках», «Лягушка», «Шпагат» и т.д.)</p> <p><i>Предполагаемый ответ:</i></p> <p>(Чтобы осанка была ровной)</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>ориентируются в информационном пространстве.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют продуктивно общаться, слушать учителя и отвечать на вопросы, не перебивая друг друга.</p> <p><b>Предметные:</b> знают основные термины и понятия.</p>
<p><b>III этап. Основной.</b></p>			
<p>Разминка.</p>	<p>Цель наших занятий – научиться правильно выполнять упражнения, а для того чтобы правильно выполнить упражнения естественно и непринужденно, существуют определённые правила.</p> <p>- Ребята, какие правила вы знаете?</p> <p>- Правильно ребята, молодцы.</p> <p>- И так, давайте начнём наше занятие с разминки:</p> <p><b>- Выполнение беговых упражнений и подскоков:</b></p> <p>- Бег высоко поднимая колени.</p> <p>- Бег сгибая ноги назад.</p> <p><b>Разогревающие упражнения для ног:</b></p>	<p><i>Предполагаемый ответ:</i> во время выполнения, спина должна быть прямой; дышать правильно через нос, и не разговаривать.</p> <p>Обучающиеся повторяют самостоятельно. педагогом упражнения и выполняют само</p>	<p><b>Регулятивные:</b> правильно выполняют задания, в соответствии с поставленной целью, контролируют и корректируют свою деятельность.</p> <p><b>Познавательные:</b> логично и точно отвечают на вопросы, излагают свою точку зрения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют слушать и взаимодействовать с педагогом.</p> <p><b>Предметные:</b> умеют исполнять элементарные упражнения.</p> <p><b>Личностные:</b> уважают чужое мнение, стремятся к самовыражению.</p>

	<p>- упражнение «Козлик»</p> <p>- «цапля» и т.д.</p> <p><b>Упражнения на рястяжку:</b></p> <p>- И.П. сидя на полу, тянемся к носочкам.</p> <p>- Упражнение «лягушка»;</p> <p>- «колечко»;</p>		
--	---	--	--

**IV этап. Динамическая пауза**

Музыкальная Игра	<p>Я вижу, что вы немного устали, давайте мы с вами поиграем в игру, которая называется</p> <p><b>«Тренируем эмоции»</b></p> <p>- Я вас буду просить чтобы вы;</p> <p>... нахмурились, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осенняя туча;</li> <li>• рассерженный человек;</li> <li>• злая волшебница.</li> </ul> <p>...улыбнулись, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кот на солнце;</li> <li>• само солнце;</li> <li>• как Буратино;</li> <li>• как хитрая лиса;</li> <li>• как радостный человек;</li> <li>• как будто он увидел чудо.</li> </ul> <p>...позлились, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенок, у которого отняли мороженое;</li> <li>• два барана на мосту;</li> <li>• как человек, которого ударили.</li> </ul> <p>...испугались, как:</p>	Обучающиеся выполняют задание.	<p><b>Регулятивные:</b> обучающиеся правильно выполняют задания, выстраивают свое поведение в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> внимательно слушают педагога.</p> <p><b>Предметные:</b> умеют применять свой опыт в различной творческой деятельности.</p>
------------------	---	--------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенок, потерявшийся в лесу;</li> <li>• заяц, увидевший волка;</li> <li>• котенок, на которого лает собака.</li> </ul> <p>...устали, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• папа после работы;</li> <li>• человек, поднявший большой груз;</li> <li>• муравей, притащивший большую муху. ...отдохнули, как:</li> <li>• турист, снявший тяжелый рюкзак;</li> <li>• ребенок, который много трудился, помогая маме;</li> <li>• как уставший воин после победы.</li> </ul> <p>- молодцы!</p>		
--	---	--	--

**V этап. Продолжение основного этапа**

<p>Разучивание комплекса упражнений для брюшного пресса.</p>	<p>- Ребята, теперь мы вернёмся к нашему занятию, давайте поработаем с упражнениями.</p> <p>1. - <b>Сжимание кишечника.</b></p> <p>И.п. – лежа на спине.</p> <p>1-2 – сгибая ногу, обхватываем ее и отводим в сторону. До счета 4 тянемся виском головы к колену. До счета 8 – нога как бы выскальзывает из рук, после этого переходим в и.п. и расслабляемся. Глаза закрыты.</p> <p>1. <b>Угол, движения вправо влево.</b></p> <p>И.п. – сидя с прямыми ногами с упором руками сзади.</p> <p>1 – Отводим ноги вправо, над полом немного приподнимая ноги. 2 – Отводим ноги влево, над полом немного приподнимая ноги. Повторяем упражнение по 5 раз в каждую сторону.</p> <p>1. <b>Укрепление мышц брюшного пресса.</b></p> <p>И.п. – лежа на спине</p> <p>– Силой поднимаем ноги и голову в (уголок), держим на 2 счета, выпрямляя руки вверх. Затем лечь в и.п. и расслабиться.</p>	<p>Обучающие выполняют упражнения.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> внимательно слушают педагога, работают в команде.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролируют свою деятельность, возможности своего тела во время выполнения упражнений.</p>
--	--	--	--

**VI этап. Закрепление пройденного материала**

Повторение танца «Русские матрёшки»	А теперь мы с вами вспомним танец «Русские матрёшки». Встаём все на свои места.	Готовятся к танцу, встают по «рисунку».	<b>Коммуникативные:</b> внимательно слушают педагога, работают в команде. <b>Регулятивные:</b> ориентируются в пространстве зала, выполняют поставленную задачу, контролируют свою деятельность.
-------------------------------------	---	---	--

**VII этап. Заключительный**

Подведение итога занятия, рефлексия	Молодцы ребята, вам понравилось занятие, было интересно? Давайте подведём итоги нашего занятия. Какая тема была сегодня? Над чем мы сегодня работали?  Домашнее задание: повторить комплекс изученных упражнений.	Ответы обучающихся. <i>Предполагаемый ответ:</i> («Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса», работали над прессом).	<b>Регулятивные:</b> обучающиеся умеют оценивать свою деятельность на занятии, уровень успешности освоения нового материала. <b>Личностные:</b> проявление у обучающихся желания продолжить заниматься хореографией и совершенствоваться в избранной деятельности.
-------------------------------------	---	--	---