

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В 6-М КЛАССЕ

**Раздел программы** Готовимся к выполнению нормативов ВФСК ГТО

**Цель урока** Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

**Задачи урока** *Образовательные:* 1. Совершенствование техники выполнения норм ГТО.

2. Обучение подготовительным упражнениям.

*Оздоровительная:* воспитание выносливости, силы.

Планируемые результаты	
<i>Предметные</i>	Объем освоения и уровень владения компетенциями: <i>научатся:</i> в доступной форме объяснять технику выполнения таких нормативов ГТО как, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег на 2000м – 3000м, поднимание туловища из положения лёжа на спине; анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия. <i>Получат возможность научиться:</i> взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений.
<i>Метапредметные</i>	<i>Познавательные</i> – овладение способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников; формирование представления о технике выполнения нормативов ГТО; передачи мяча сверху; <i>коммуникативные</i> – приобретение готовности слушать собеседника и вести диалог, умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, <i>регулятивные</i> – приобретение умения технически правильно выполнять двигательные действия.
<i>Личностные</i>	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, быстроту, ловкость; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения передвижений.

<b>Организация пространства</b>		
<i>Методы организации занимающихся</i>	<i>Средства и методы обучения</i>	<i>Ресурсы</i>
Фронтальный, поточный, Проходной	Средства: ОРУ в движении; демонстрация техники, подготовительные, подводящие и основные упражнения; подвижная игра. Методы: показ упражнений, объяснение, команды и распоряжения, задания, указания; метод упражнения (в целостном виде, подводящие упражнения), игровой.	<b>Инвентарь и оборудование:</b> фитболы, степ платформа, эспандеры, гимнастические палки, гантели 3кг, 5 кг, 7 кг, гимнастические коврики, свисток.

### ХОД УРОКА

<b>Части урока</b>	<b>Цель этапа урока</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Деятельность учителя (содержание урока)</b>	<b>Деятельность обучаемого(как выполняют ученики)</b>
Вводно-подготовительная  7 мин	Организованное начало урока	1-2 мин	Проверка готовности обучающихся к уроку, Сообщение цели, задач урока. Создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета. Построение; приветствие. Настроить детей на работу	Построение.
	Подготовка организма к предстоящей деятельности	6-8 мин	<b>Строевые упражнения на месте/повороты налево, направо, кругом /</b> <b>Ходьба по залу:</b> Напра-ВО! В обход налево-шагом – МАРШ!- дистанция 2 шага - на носках ( <i>руки на пояс</i> ); - на пятках ( <i>руки за головой</i> ); 9м - на внешней стороне стопы ( <i>руки в стороны</i> ); 9м - на внутренней стороне стопы ( <i>руки к плечам</i> ); 9м - бег в равномерном темпе. - бег с прямыми ногами вперед(руки	Выполняют команды  Выполняют упражнения.  Во время движения по залу выполняют дыхательные упражнения.  Держат спину прямой, голову поднятой.  Ноги не сгибаются в коленных суставах  Не наклоняться назад, держать спину прямо

		9м  1 круг	<p>вперед , выполняют ножницы)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с прямыми ногами назад (руки вверх, ножницы)</li> <li>- бег с захлестыванием голени назад</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>- бег спиной вперед</li> <li>-бег с поворотом на 360</li> <li>- медленный бег</li> </ul>	
Основная 15 мин	Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач	5 мин	Объяснение и показ. Объяснения лаконичные, доступные и образные; показ стойки, способов перемещений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядно воспринимают двигательное действие, выделяя базовые элементы.</li> <li>- Показ техники выполнения нормативов</li> </ul>
	<p><b>1.Совершенствоване техники выполнения норм ГТО.</b></p> <p><b>2.Обучение подготовительным упражнениям</b></p>	10-12 мин  8-10 раз	<p>Формулирует задание, осуществляет педагогический контроль.</p> <p>Обращает внимание на узловые моменты в технике выполнения норм ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лёжа на спине)</p> <p>Дает распоряжение, чтобы упражнение выполнялось в разомкнутом строе (дистанция – 2 м) по периметру спортивного зала</p> <p>Контролирует технику выполнения, дает методические указания. Дает сигналы для выполнения остановки произвольным способом и продолжения перемещений.</p> <p>Смотреть за правильностью выполнения упражнения и выбора исходного положения:</p>	

			<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с эспандерами;</li> <li>- отжимания в И.П. упор лёжа ноги на фитболе;</li> <li>- работа с гантелями.</li> </ul> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание туловища из положения лёжа на фитболе;</li> <li>- складка в упоре лежа;</li> <li>- удержание фитбола согнутыми ногами в И.П. лёжа на спине;</li> <li>- вертикальные «ножницы» с резиновым эспандером.</li> </ul> <p>Бег на 2000м – 3000м:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выпады на стечах;</li> <li>- перепрыгивания через степы;</li> <li>- забегание на степы .</li> </ul>	
	<b>Воспитание быстроты</b>	5 мин	<p>Объясняет правила игры.</p> <p>Контролирует качество воспроизведения техники игровых приемов и соблюдение правил игры.</p> <p>Подводит итоги игры.</p>	<p><b>Подвижная игра «Стрелки»</b></p> <p>Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросаю с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть вбегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко.</p>

				Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
<b>Заключительная часть</b> 8-10 мин	Восстановление организма	3 мин	Объясняет правила выполнения диафрагмального дыхания. Проводит дыхательные упражнения	Выполняют спокойный бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения
	Рефлексия (подведение итогов)	2 мин	Построение, подведение итогов урока. Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся.	Оценивают процесс и результаты своей деятельности. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Осуществляют контроль и самоконтроль, ставят оценку