**Технологическая карта  
внеурочного занятия по «Общей физической подготовке»  
в 4 классе   
тема: «Современные подвижные, спортивные игры»**

Учитель: Ущаповская Виктория Владимировна  
Место проведения занятия: Спортивный зал  
**Тип занятия**: занятие с образовательно-познавательной направленностью  
**Цель**: Способствовать повышению уровня физической подготовки посредством подвижных игр

**Задачи:**- Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых;  
- Воспитывать чувство гордости, патриотизма, любви и уважения к Отечеству через теоретические сведения о спортивных играх, которые есть в Российской Федерации;  
- Способствование укреплению здоровья обучающихся и содействие их гармоничному физическому развитию.

**Планируемые результаты:**   
*Личностный результат*: 1.внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;   
2. ответственно относится к порученному делу;   
3. проявляет стремление к самостоятельной работе;  
 4 самостоятельно готовится к участию в мероприятиях  
 *Метапредметный результат*: Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).  
**Метапредметные УУД:***Регулятивные*: понимать учебную задачу урока; определять цель учебного задания; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества   
*Познавательные*: Умение строить по росту, выполнять простые команды;   
Способы развития физических качеств; Организация деятельности с учетом требований еѐ безопасности; Умение контролировать скорость и расстояние при беге; Умение бежать со средней скоростью и ускоряться; Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр; Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры ; Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности   
*Коммуникативные*: умение обмениваться мнениями, слушать одноклассников и учителя; умение обсуждать индивидуальные результаты деятельности;   
 **Предметные УУД:**- Совершенствовать двигательные навыки в играх;  
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  
 - Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,   
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;  
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Методы:** словесный, демонстративный, фронтальный, групповой, индивидуальный.  
**Технология**: игровая.  
**Оборудование**: гимнастические палки (2 шт.), маты гимнастические (2 шт.), координационные ленты (2 шт.), малые конусы (2 шт.), кольца пластмассовые двух цветов (6 шт.), пояса с Тэгами (10-12 шт.), манишки двух цветов (10-12 шт.), мяч набивной (2 шт.), мяч для регби 1 шт.

**Структура и ход занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап занятия | Деятельность учителя | Деятельность ученика | Формируемые УУД |
| 1 | **Вводная часть** 1. Построение, приветствие. Учитель: Мы с вами недавно на уроке, повторяли тему «Физические качества человека», Расскажите, какие физические качества человека вы знаете? Ученики: Скорость, сила, гибкость, выносливость, координация (ловкость) Учитель: При занятии какими видами спорта лучше всего развиваются данные способности? Ученики: Гимнастика, Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Учитель: Верно. Именно спортивные игры, лучше всего тренируют скоростно –ловкостные способности. Какие спортивные игры вы знаете? (Ученики перечисляют игры) Учитель: Ребята, А с какой игрой мы с вами недавно познакомились? Как она называется? (Ответы учеников) Учитель: Что мы знаем о Тэг-регби? (Ответы учеников) Учитель: Что нужно сделать, перед тем, как играть в игру Тэг-регби? Ученики: размяться. | Организация обучающихся. Подведение к теме урока путём ответов на вопросы, поставленные учителем ученикам. | Построение в одну шеренгу. Дежурный ученик докладывает о количестве учащихся, готовых к занятию.  Обучающиеся участвуют в диалоге с учителем, делятся своим жизненным опытом, отвечают на вопросы учителя. | Умение осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной, открытой форме. Проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения. |
| 2. | Учитель: Верно. А разминка у нас сегодня игровая. Играем в «Крестики-нолики». **Делимся на две команды** (из колонны по одному в колонну по два).  Первая команда «Крестики», Вторая - «Нолики». Надеваем манишки (разных цветов). (Объяснение хода игры: Прежде, чем сделать ход, вам необходимо будет выполнить задание (гимнастическое). Я буду записывать победителей партии на листок. В конце игры объявлю результат.  1**.**Упражнение: ходьба на пятках с гимнастическими палками, ход «Крестик-Нолик» 2.Прыжки на координационной ленте, вправо-влево через клетку, ход «Крестик-нолик» 3. Прыжки на координационной ленте «ноги вместе, ноги-врозь, через клетку. Ход «Кр.-Нол» 4. Простые прыжки на координационной ленте, ноги вместе, через клетку. Ход «кр.-нол» 5. Ходьба руками на координационной ленте, переступанием сбоку. Ход «Кр.-нол.» 6. Кувырок вперёд с разбега. Ход «кр.-нол.»  7. Скоростная пробежка. Ход «Кр.-нолик» | Деление учащихся на 2 команды. Организация построения в колонну по два. Проведение Игровой разминки с гимнастическими заданиями. | Построение в колонну по одному и в движении перестроение в колонну по два. Выполнение гимнастических упражнений в сочетании с вниманием, необходимым для игры в «Крестики – нолики» | Умение организовать собственную деятельность; умение распознавать и называть двигательное действие; умение взаимодействовать со сверстниками; запомнить упражнение; |
|  | **Основная часть** Молодцы ребята, вы уже хорошо размялись. Приступим к упражнению, подводящему к игре в Тэг-регби. 1. Двигаемся тройками – два человека впереди, один – сзади. 2. Двигаемся приставными шагами и делаем пасы по треугольнику. 3. Встаём в круг и бросаем друг другу мяч для регби. Когда даём пас, называем громко имя того, кому пас предназначается. Замечательно. Одеваем пояса с Тэгами и приступаем к игре. Капитаны, подойдите ко мне, для решения, кто будет первым атаковать. (тянем жребий, победивший атакует).  **Напоминаю правила игры в Тэг – регби. (Приложение1 )** *Далее сама игра* | Организация команд тройками, для выполнения подводящих к игре в Тэг-регби. Объяснить, как выполнять упражнения. Следить за правильностью выполнения упражнений, соотносить задание учителя с двигательными действиями учащихся. | Выполнение упражнений, необходимых для дальнейшей игры в Тэг – регби.              Сохранять заданную цель игры, видеть и понимать ошибку и исправлять её по указанию | Умение эффективно работать в команде; умение технически правильно выполнять двигательные действия. Умение активно включаться в коллективную деятельность. |
| 3. | **Заключительная часть.** Стоп – игра. Построились в шеренгу. Проходим один круг по спорт.залу, поднимаем руки вверх - вдох, руки вниз – выдох. Восстанавливаем дыхание. Останавливаемся. Учитель: Ребята, о чём вы сегодня узнали на занятии? Ученики: Мы узнали, что с помощью подвижных, спортивных игр лучше всего развиваются физические способности, качества человека. Учитель: Скажите, какие физические качества мы тренировали с помощью этих игр?Ученики: (их ответы) Учитель: что на этом занятии для вас было труднее всего?  Ученики:… (ответы) - Понравились ли вам игры, в которые сегодня мы играли?  - Сможете ли вы теперь организовать игру со своими друзьями во дворе? - Молодцы, все сегодня старались и получили полезный опыт.  - Всем большое спасибо за занятие. | Подведение итогов занятия, оценивание работы учащихся | Обучающиеся делают выводы о полученных знаниях и приобретённых навыков и умений. | Умение выполнять упражнения по команде. Умение применять полученные знания об играх в повседневной жизни. |

Приложение 1.

Тэг-регби представляет собой разновидность классического регби с упрощёнными правилами и наличием дополнительного инвентаря в виде двух ленточек на липучках, которые и называются «тэгами». В тэг-регби играют в основном начинающие, дети и подростки, так как он более безопасный.  
*Отличия от обычного регби* Особенность этого лёгкого вида регби в том, что он бесконтактный. Нужно не сделать захват как в классическом регби, а сорвать ленту с пояса соперника.

**Правила игры в Тэг-регби.**  
1. Цель каждой из команд - положить мяч на или за линию ворот противника, таким образом, реализовав попытку.   
2. Во время выполнения свободного удара группа противника должна стоять достаточно далеко от игрока с мячом: дистанция не менее 5 м. Они бегут вперёд только после того, как мяч был разыгран.   
3. Разрешается делать передачи назад и вбок. Пасы вперёд делать запрещается.  
4. Нельзя передавать мяч из рук в руки, бить его ногами.   
5. Чтобы ввести мяч обратно в игру после аута судья объявляет выполнение свободного удара.  
 6. Выполнение штрафного или свободного удара заключается в касании его ногой, когда он лежит на земле.   
7. Игрок, который утратил ленту, должен по возможности сразу остановиться и передать «дыню» в течение 3 секунд другому участнику своей команды. После этого он получает свою ленту обратно, закрепляет её снова на поясе и после этого входит снова в игру.  
8. Участник, который сорвал ленту, тут же должен поднять руку с ней и выкрикнуть «Тэг!». Затем отступить на 1 метр в сторону от зачётного поля противника, чтобы последний смог передать мяч. Участник возвращает ленту сопернику из рук в руки и возвращается в игру.   
9. Положение аута возникает в момент срывания тэга.   
10. Срывать ленту можно только с участника, владеющего мячом.

***Роли игроков*** В каждой команде по 3 нападающих и 4 защитника ( В нашем варианте – 3 нападающих и два защитника) Цель первых - бежать с мячом до линии ворот, чтобы реализовать попытку и принести команде очки. Задача защиты - препятствовать продвижению мяча к линии их ворот, срывать ленту с игрока, владеющего мячом.

***Ловкость важнее силы*** Тэг-регби отличается от классического не только более высоким уровнем безопасности, но и тактикой игры, ведь здесь применяется не сила, а ловкость. Для игры в Тэг-регби не нужны обычные ворота в виде огромных столбов. Их роль выполняют линии, за которые участники должны приземлять мяч, чтобы получить баллы.

Источник: <https://sportyfi.ru/regbi/teg/?ysclid=lpe9r4sw58267251115>  
Ещё одна из разновидностей регби – Тач Регби, тоже является одной из безопасных подвижных игр, доступных для людей всех возрастов. Подробнее о играх Тэг-регби и Тач-регби можно узнать на сайте Wikipedia.com