**Технологическая карта учебного занятия по теме: «Кроссовая подготовка»**

**Педагог дополнительного образования**: Чекалкина Юлия Олеговна

**Объединение:** «Спортивный туризм»

**Тема занятия:** «Кроссовая подготовка»

**Возраст обучающихся:** 11-12 лет

**Продолжительность занятия:** 135 минут

**Тип занятия:**комплексный

**Цель:** развивать выносливость для качественного усвоения у (обучающиеся) технике бега

**Задачи занятия:**

**1)** способствовать совершенствованию выносливости

**2**) формировать нравственные качества: организованность, самостоятельность.

**3**) совершенствовать технику равномерного бега

**Методы:** Словесные (объяснение, беседа); наглядные (показ упражнения, демонстрация техники выполнения упражнений).

**Оборудование и инвентарь:** секундомер, свисток, конусы , скакалки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Подготовительная часть** – 30 минут.

1. Построение, перекличка, сообщение задач, проверка присутствующих 6 мин. (Проверка готовности к занятию).

2. Ходьба обычная, на носках, на пятках 3 минуты (выполнять в колонну по одному, следить за правильной осанкой, держать голову  прямо, плечи развернуть, спина прямая).

3. Бег обычный 5 мин.

4. Подготовительные упражнения

- ноги врозь, руки за спиной, наклоны головы вперед и назад;

- круговые движения головой;

- ноги врозь. Взмах прямыми руками вверх – назад (вдох) и активный двукратный рывок вниз – назад;

- соединить кисти за спиной, активный двукратный рывок прямыми руками назад – вверх, поднимаясь на носки;

- попеременные взмахи прямыми руками: одной вверх – назад, другой вниз – назад;

- круговые движения руками в противоположном направлении;

- легкие подскоки;

- наклоны в стороны, скользя одноименной наклону рукой вниз, а разноименной вверх к подмышечной впадине;

- ноги врозь, руки в стороны. Два пружинистых наклона вперед, держась руками за голени (выдох).

- медленный бег, забрасывая голени назад.

- ноги врозь, шире плеч, наклон вперед, руки в стороны.

- повороты туловища налево, сгибая руку, разноименную стороне поворота.

- попеременные махи ногами назад – вверх, рывком поднимая руки вверх и прогибаясь в пояснице.

- попеременные приседания на одной ноге (другую не сгибать), поднимая руки вперед (выдох), выпрямляя согнутую ногу, опускать руки вниз (вдох);

- легкие подскоки на месте

- стоя лицом к опоре, опереться о нее руками. Махи ногой вправо – вверх и влево – вверх;

- упражнение на дыхание.

**Основная часть** – 70 минут

Закрепление знаний и умений техники ходьбы и бега по пересеченной местности в форме беседы с использованием практических заданий.

*Кроссовая подготовка*

1.Развитие выносливости. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (дозированная ходьба) 15мин. Темп выполнения бега (ходьбы) дифференцированный, в зависимости от заболевания

*Развитие силы*

а) в висе на перекладине поднимание прямых ног в угол; 15 мин. 2Х10 раз

Следить за дисциплиной, техникой выполнения упражнений после каждого выполнения пауза отдыха не менее 30 сек. Следить за сохранением правильной осанки, дыханием. Соблюдать технику безопасности и вести самоконтроль

б) держась за опору, приседание на одной ноге (по 3-4 раза);

в) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки) 12-20 раз;

г) из и.п., сидя на скамейке поднимание прямых ног, руками держаться сзади за скамейку (по20-30 раз). Выполнять в среднем темпе, пружинисто, без рывков, следить за дыханием.

**Заключительная часть – 35 минут**

Построение, ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Построение, подведение итогов занятия.