**Районный смотр-конкурс педагогических достижений учителей физической культуры образовательных учреждений Кировского района г. Санкт-Петербурга**

**НОМИНАЦИЯ**

**«Творческий потенциал учителя физической культуры при проведении внеклассной работы»**

**УЧАСТНИК КОНКУРСА**

***ЛАРИЧЕВА ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА***

**учитель физической культуры ГБОУ Гимназия № 261 Кировского района**

**г.Санкт-Петербург**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**КОНСПЕКТ**

**ВНЕКЛАССНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССОВ**

ТЕМА УРОКА: **«Подвижные игры применительно к гандболу. Техника перемещения гандболиста»**

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Совершенствовать технику перемещения гандболиста. Совершенствовать тактику выбора места для взаимодействия.

2. Воспитывать волевые качества личности: целеустремлённость, смелость, настойчивость, решительность при участии в подвижной игре. Воспитывать дисциплинированность, взаимовыручку, чувство товарищества.

3. Способствовать развитию оперативного мышления, при помощи игры. Способствовать развитию выносливости при выполнении упражнений в защитной стойке. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Способствовать развитию быстроты двигательной реакции при подвижных играх.

1. Содействовать усвоению учащимися знаний о техники перемещения гандболиста

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: зал размером 24х12 м.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 15.00 – 15.45.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:

* Разметочные конусы 12 шт.
* свисток, секундомер

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ:«\_\_24\_\_» \_ноября\_2016 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занят-ия и их продолжитель-ность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В  В  О  Д  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.  Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности.  Способствовать активизации внимания и организованности занимающихся.  Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в работу.  Активизировать работу сердечнососудис-той и дыхательной систем.  Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по освоению перемещений в гандболе.  Способствовать формированию правильной осанки.    Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по освоению перемещений в гандболе.  Способствовать формированию правильной осанки.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани шеи.  Содействовать развитию быстроты двигательной реакции.  Содействовать развитию подвижности в плечевых суставах.  Обратить внимание на межпредметную связь с окружающим миром.  Содействовать развитию быстроты и правильности движений в плечевом поясе.  Содействовать развитию быстроты двигательной реакции  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани позвоночника. | **1.Построение.** Обмен приветствиями.  1.1 Мотивация на занятие.  **2.** **Сообщение задач** занятия учащимся.  **3.** **Перестроение** в колонну по-одному поворотом на месте **и ходьба за направляющим** в обход на лево **с размыканием** на дистанции в два шага.  **4. Ходьба** в заданном темпе.  **5. Бег** в умеренном равномерном темпе.  5.1 Бег змейкой.  5.2 Бег с высоким подниманием бедра  5.3 Бег с захлестом голени назад.  5.4 Приставными шагами левым боком.  5.5 Приставными шагами правым боком.  5.6 Бег спиной вперед.  5.7 Прыжки на правой ноге.  5.8 Прыжки на левой ноге.  **6. Ходьба** в заданном темпе. Построение в одну шеренгу.  Перестроение уступом на «9», «6», «3», «на месте».  **7. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Молекулы».**  **Подвижная игра «Части тела».**  Упр. 1 И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – наклон головы влево.  2 – наклон головы вправо.  3 – наклон головы вперед.  4 – и.п.  Подвижная игра «Молекулы».  Упр. 2 И.п. – стойка ноги с крестно, руки к плечам.  1,2,3,4 – круговые движения руками вперед.  5,6,7,8 – круговые движения руками назад.  Подвижная игра «Части тела»  Упр. 3 И.п. – основная стойка.  1 – левая рука на пояс.  2 – правая рука на пояс.  3 – левая рука к плечу.  4 – правая рука к плечу.  5 – левая рука вверх.  6 – правая рука вверх.  7,8 – два хлопка над головой.  9-16 то же в обратном порядке.  Подвижная игра «Молекулы».  Упр. 4 И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.  1,2,3,4 – круговые движения туловища влево.  5,6,7,8 – круговые движения туловища вправо. | 2-3 мин.  1 мин.  30сек.  30 сек.  3-4 мин.  1-2 мин.  8-10 раз.  30 сек.  10-12 раз.  20-30 сек.  5-6 раз.  20-30 сек.  6-8 раз. | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.  Обеспечить конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность понимания их формулировок контингенту учащихся.  Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения правильной осанки при всех видов передвижений, точного выполнения исходных и конечных положений, строгого соблюдения техники безопасности.  Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счет учителя.  Акцентировать внимание занимающихся на сохранении принятой дистанции.  Смену способов передвижения выполнять по сигналу учителя, команду сопровождать показом.  Акцентировать внимание учащихся на выполнении с максимальной амплитудой движений.  Акцентировать внимание учащихся на выполнении с максимальной амплитудой движений.  Исключить выполнение упражнения наклон головы назад.  Следить за быстротой образования минигрупп.  Акцентировать внимание учащихся на выполнении с максимальной амплитудой движений.  Следить за правильностью определения части тела  Следить за быстротой выполнения упражнения и четкого выполнения под счет учителя.  Следить за быстротой образования минигрупп.  Исключить выполнение круговые движения тазом. |
| о  с  н  о  в  н  а  я  ч  а  с  т  ь | Содействовать развитию выносливости при выполнении упражнений в защитной стойке.  Способствовать развитию быстроты реакции.  Совершенствовать технику перемещения гандболиста в защитной стойке.  Содействовать развитию физического качества координации.  Совершенствование тактики выбора места для взаимодействия.  Содействовать развитию быстроты при подвижной игре. | **Упражнения и игры на совершенствование техники перемещения гандболиста и тактики выбора места для взаимодействия.**  Упр. 1 «Движение по руке».  Учитель показывает рукой направление движения, обучающиеся перемещаются с заданием.  Игра «Шустрые ладошки».  Упр. 2 «Елочка».  Перемещение потоком к конусам приставными шагами  Упр. 3 «Цапля».  Игра в тройках «Коршун, курица, цыплёнок».  «Курица» защищает «цыпленка» защитными действиями гандболиста без помощи рук, а «коршун» пытается осалить «цыпленка», «цыпленок» прячется за спину «курицы».  Игра «Волки во рву».  Посередине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 300 см одна от другой. Этот коридор – «ров».  Из числа играющих выбираются три волка, которые становятся во рву. Все остальные игроки – «Козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой стороне площадки линией очерчивается «пастбище». По сигналу тренера козы бегут из дома на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя изо рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленная коза отходит в сторону, затем осаленных пересчитывают, и они снова включаются в игру. Далее по сигналу козы снова перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят, когда они перебегают через ров.  После двух перебежек выбираются новые волки, и игра повторяется. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и, волки, поймавшие в ходе игры наибольшее количество коз.  Волки салят коз, находясь только во рву.  Козы перебегают только после сигнала.  Если коза, испугавшись волков задержалась перед рвом, тренер считает до пяти и коза обязана перебежать через ров. | 2 мин.  2 мин.  1 круг  1-2 мин.  5 мин.  3 мин. | Перестроение в одну шеренгу.  Выполнять упражнения по распоряжению учителя.  Поочередное выполнение упражнений строго в одном заданном направлении до указанного ориентира  Следить за правильностью выполнения упражнения: все перемещения в левую сторону – левым боком приставными шагами, в правую сторону правым боком. Ноги в коленях согнуты. Обратить внимание на работу рук.  Руки согнуты в локтях и выполняют движение вверх, вниз.  Акцентировать внимание на быстроте реакции.  Следить за правильностью выполнения упражнения: все перемещения в левую сторону – левым боком приставными шагами, в правую сторону правым боком. Ноги в коленях согнуты. Обратить внимание на работу рук. Руки согнуты в локтях и выполняют движение вверх, вниз.  Акцентировать внимание на сохранении равновесия.  Акцентировать внимание на обманных движениях (финтах) у нападающего («коршуна»), а также выбора места для взаимодействия у «цыпленка» с « курицей» - защитника.  Обратить внимание на соблюдении техники безопасности. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я    Ч  А  С  Т  Ь | Содействовать развитию межпредметной связи с окружающим миром.  Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся, а так же  развитию кругозора в области спорта.  Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | Игра «К нам приехал паровоз».  Игра на знание спортивных слов «Буква».  **Построение** в одну шеренгу и **подведение итогов** занятия:  - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности,  - обобщение высказываний учащихся,  - оценка степени решения задач,  - выделение лучших.  Обратная связь. | 2-3 мин.  2 мин.  2-3 мин | Выполнять движения строго по команде учителя.  Называть слова по очереди.  Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии. |