**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 |
| ВВОДНАЯЧАСТЬ | 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 реакцииСодействовать 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 бедра5.3 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 телаСледить за быстротой выполнения упражнения и четкого выполнения под счет учителя.Следить за быстротой образования минигрупп.Исключить выполнение круговые движения тазом. |
| основнаячасть | 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 шагамиУпр. 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 круг1-2 мин.5 мин.3 мин. | Перестроение в одну шеренгу.Выполнять упражнения по распоряжению учителя.Поочередное выполнение упражнений строго в одном заданном направлении до указанного ориентираСледить 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. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Содействовать развитию межпредметной связи с окружающим миром.Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся, а так жеразвитию 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. |