******

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 684 «Берегиня»**

**Московского района Санкт-Петербурга**

*Победитель городского конкурса "Школа года - 95", "Школа года - 98", лауреат Всероссийских конкурсов*

*"Школа года - 95", "Школа года - 96", "Школа года - 97", "Школа года - 2003", "Школа Века"*

196240, Санкт-Петербург, Пулковское шоссе, д.5, корп.3 тел./факс (812) 413-58-76

www.bereginia.spb.ru school684@bk.ru

**Конспект внеклассного занятия физической культуры**

**по теме: «Скоростно-координационная подготовка юных футболистов».**

**Конспект выполнил: учитель физической культуры**

**ГБОУ СОШ №684 «Берегиня»**

**Марков Владимир Игоревич**

**Категория: без категории**

**Санкт-Петербург**

**2016 год.**

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**для учащихся 8-9 классов.**

# Тема: Скоростно-координационная подготовка юных футболистов.

**Цель: Способствовать повышению уровня скоростно-координационных способностей учащихся.**

**Задачи:**

**Предметные: совершенствование техники выполнения бега.**

**Метапредметные:** **ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.**

**Личностные: осознание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья; воспитание активности, самостоятельности, коммуникативности.**

**Проблемная ситуация: какие физические качества необходимо развивать, чтобы успешно осваивать скоростно-координационные упражнения?**

**Ожидаемый результат:**

* **Умение учащимися выполнять технические приёмы при помощи координационной лестницы**
* **Повышение двигательно-познавательной активности**
* **Выполнение учащимися упражнений, направленных на максимальный результат.**

**Тип занятия: совершенствование (освоенных ранее навыков и умений)**

**Вид занятия: по футболу**

**Место проведения: спортивный зал**

**Продолжительность урока: 45 мин.**

**Инвентарь и оборудование:**

1. **Координационная лестница 2 шт.**
2. **Гимнастические палки 18 шт.**
3. **Секундомер 1 шт.**
4. **Стойки 6 шт.**

**Учитель физической культуры**

**ГБОУ СОШ №684 «Берегиня»**

**Марков В.И.**

 **2**

| **№ п/п** | **Этапы урока** | **Частная задача этапа** | **Дозировка** | **УУД** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **1.** | **Организационный момент** |  |  |  |
| **1.1.** | **Построение. Создание проблемной ситуации: проблемные вопросы**  | **Активное участие в диалоге с преподавателем.** | **Мотивировать деятельность учащихся на предстоящее занятие.** | **1 мин** | **Осознание смысла предстоящей деятельности**  |
| **1.2.** | **Постановка проблемы:** **какие физические качества необходимо развивать, чтобы успешно осваивать скоростно-координационные упражнения?**  | **Активное участие в диалоге с преподавателем.** | **2 мин** |  **участвовать в диалоге по заданной теме**  |
| **2.** | **Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания занятия** |
|  |  | **Подготовить организм к выполнению упражнений на развитие силовых, координационных способностей**  |  |  |
| **2.1.** | Сообщение учащимся задачи этапа. Взять замер пульса на момент начала занятия. | **Восприятие объяснения учителя.** | **2 мин.** |  **воспринимать объяснения педагога** |
| **2.2.** | **1. Проведение ОРУ в движении:** **повороты на месте*** **ходьба на носках, руки в стороны**
* **ходьба на пятках, руки за спину**
* **ходьба с переходом с пятки на носок, руки на пояс**
* **бег и переход на шаг**
* **руки согнуты в локтевом суставе, повороты туловищем вправо и влево на каждый шаг;**
* **ходьба с вращением рук в плечевом суставе вперед-назад на каждый шаг**

**перестроение шеренгу** **-ходьба с махом ноги и рук вперед-вверх на каждый шаг****-то же, но на 3 шаг*** **у опоры: свободные махи ногой с возрастающей амплитудой.**
* **стоя у стены на носках, поочередное опускание на стопу**
* **стоя спиной друг к другу, взявшись под локти, прыжки (или приседания).**
* **И.П.-о.с.1-р.вверх;2-наклон вперед;3-присед,р.вперед;4-и.п.**
* **Выпады (стретчинг) или у шведской стенки(на 3 рейке)**

**2.Специальные беговые упражнения по диагонали:****-с высоким подниманием бедра****-с захлестом голени****- бег с вынесением ног в стороны****-бег с вынесением ног во внутрь****-приставным шагом левым и правым боком с вращением рук в плечевом поясе****-подскоки с вращением рук назад в плечевом поясе****- бег с вынесение прямых ног вперёд****-бег с вынесением прямых ног назад****-прыжки на правой левой ноге****-прыжками в приседе, руки на плечи друг другу****- ходьба гуськом.** | **Выполнение ОРУ в движении.****Устанавливают интервал «руки в стороны»****Определение толчковой и маховой ноги (индивидуально)****Учащиеся выполняют упражнения в соответствии с заданием учителя и организуют их выполнение; оценивают деятельность друг друга.****Упражнения выполняются по диагонали с дистанцией 2 метра.**  | **5 мин.****10 мин.** | **проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части занятия**  |
| **3.** | **Контроль за развитием скоростно-координационных способностей**  |
| **3.1.** | **1. Напоминает учащимся правила техники безопасности, описывает технику выполнения упражнений.****2. Организует работу в группах учащихся, для выполнения скоростно-координационных упражнений.** | **Учащиеся делятся на 2 группы, выполняют упражнения на координационной лестнице** **(приложение 1):****1.** Бег с высоким подниманием колен**: (бег по одной линии, один шаг в каждый отсек, колени****должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием) рис.1****2.** Бег вбок с высоким подниманием колен**: (бег вбок, наступая дважды в каждый отсек, обращая****внимание на то, что колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием) рис.2****3.** Прыжки с высоким подниманием колен**: (подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в один отсек. Убедитесь, что вы используете все возможные движения, пытаясь дотянуться коленом до груди во****время прыжка) рис 3.****4.** 2 внутри, 2 снаружи: **(двигаясь боком, делайте по 2 прыжка в каждом отсеке и 2 снаружи, проходя через лестницу. Это беговые или прыгательные движения) рис 4.****5.** Прыжки на одной ноге**: (прыжки на одной ноге в каждый отсек лестницы) рис 5.****6.** Лыжные прыжки**:** **(1 нога внутри, 1 снаружи, прыгайте вперед и измените положение в****следующем отсеке из стороны в сторону) рис 6****7.** Зиг-заги**:** **(прыжки. Внутри-снаружи, внутри-снаружи – пересекая, таким образом лестницу) рис.7****Бег с изменением направления в заданном коридоре (схема в приложении №2)****Бег с изменением направления в заданном коридоре с опорой на руку около стоек, 1 круг (схема в приложении 2)** | **Под контролем учителя выполняют упражнения** | **2 мин.****2 мин.****2 мин.****2 мин.****2 мин.****2 мин.****2 мин.****3 мин.****3 мин.** | **1. контролировать и оценивать результаты собственной деятельности** **2. добросовестно выполнять учебное задание** **3. соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания.** |
| **4.** | ***Решение проблемы*:****Какие качества сегодня развивали на занятии?****Достигли ли вы желаемого результата?(да, не совсем, нет)****С какой проблемой вы столкнулись?****Каким способом её можно решить?*****Вывод*: продолжать работу по развитию физических качеств: силы, координации, быстроты.****Для чего? (чтобы улучшить свой результат)** | **Сформировать общий вывод по решению проблемы** | **2 мин.** | **1. обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.****2. логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения**  |
|  | **Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует ответы учащихся (по мере необходимости), обобщает их.** | **Предлагают варианты решения проблемы на основе анализа своей работы на предшествующих этапах занятия.** |  | **1 мин.** |  |
| **5.** | **Подведение итогов урока (рефлексия)*** **Назовите самый интересный момент занятия.**
* **Назовите самый сложный момент занятия.**
* **Измерение пульса**
 | **Выставление отметки самими учащимися за занятие.** | **2 мин.** |  **видеть собственные проблемы и адекватно оценивать результаты собственной деятельности**  |

Приложение 1

**рисунок 1**

** рисунок 2**

**рисунок 3**

** Рисунок 4**

** Рисунок 5**

**Рисунок 6**

** Рисунок 7**

Приложение 2

Условные обозначения

Место учителя Стойки

Место учащихся

Передвижения учащихся