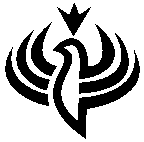
******

**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