Комитет по образованию Администрации Городского округа Подольск

Муниципальное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества

Утверждаю:

Директор МУ ДО ЦДТ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Огаркова

**План-конспект**

**открытого занятия**

объединения «Спортивные игры»

группы 1 года обучения (стартовый уровень)

Возраст детей: 13-15 лет.

**Тема:** «Развитие подвижности и укрепление суставно-связочного аппарата плечевого сустава. Развитие ловкости и координации: упражнения с теннисным мячом».

Педагог дополнительного образования

Морозова Наталья Евгеньевна

2017 г.

*Человек – высшее творение природы.*

*Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней*

*мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

*А.А. Леонов.*

**Дата проведения:** 24.10.2017 г.

**Время проведения:** 16.00-17.40.

**Тип занятия:** повторение изученного материала.

**Вид занятия:** учебное занятие практико-ориентированной деятельности.

**Цель занятия:** сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие правильному их физическому развитию через приобщение к игровой деятельности.

**Задачи.**

Личностные:

* формировать у учащихся спортивную мотивацию;
* укреплять здоровье детей, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
* содействовать гармоничному физическому развитию учащихся.

Метапредметные:

* способствовать развитию подвижности и укреплению суставно-связочного аппарата плечевого сустава»;
* способствовать развитию ловкости и координации через упражнения с теннисным мячом;
* способствовать развитию ловкости и координации через двустороннюю игру в волейбол;
* приобретать общую выносливость;
* развить широкий круг основных физических и специальных качеств,

повышения функциональных возможностей органов и систем организма.

Предметные:

* формировать комплекс специальных знаний и навыков, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
* освоить комплекс физических упражнений;
* научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться;
* обучать способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

**Планируемые результаты.**

У учащихся будут:

Личностные:

* сформирована спортивная мотивация;
* укреплено здоровье, повышен уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
* гармоничное и физическое развитие личности.

Метапредметные:

* развита подвижность и укреплен суставно-связочный аппарат плечевого сустава»;
* развита ловкость и координация через упражнения с теннисным мячом;
* развита ловкость и координация через двустороннюю игру в волейбол;
* сформирована общая выносливость;
* развит широкий круг основных физических и специальных качеств,

повышены функциональные возможности организма.

Предметные:

* сформирован комплекс специальных знаний и навыков, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
* освоен комплекс физических упражнений;
* обучены выполнять движения без излишних напряжений;
* обучены способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

**Формы работы:** фронтальная, групповая, парная.

**Педагогические технологии:**личностно-ориентированные технологии,технология дифференцированного обучения, групповая технология, здоровьесберегающие.

**Методы обучения:** словесные (объяснение, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов; пояснения и комментарии при выполнении учащимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей), наглядные (выполнение упражнений педагогом), практического упражнения (практическое выполнение упражнений: целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения; расчлененным упражнение; игровым, соревновательным методом).

**Методические приёмы:**

* применение индивидуального подхода, наблюдение за развитием учащихся, групповой и индивидуальный опрос;
* побуждение детей к самоконтролю и самооценке в процессе выполнения упражнений ;
* вариативность заданий при повторении упражнений;
* юмор, одобрение, поощрение успехов учащихся с целью стимуляции их интереса к занятиям, как способ вызвать положительные эмоции, повышающие работоспособность..

**Оборудование и инвентарь**: свисток, теннисные, волейбольные мячи, гимнастические коврики, волейбольная сетка, гимнастические палки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть - 25-30 минут | 1. Построение. Сообщение задач урока. Проверка присутствующих (спортивная форма, обувь). | 2 мин. | Обратить внимание на соответствие спортивной формы целям и задачам занятия. |
| 1. Бег и его разновидности:  * Равномерный * Подскоки * Перемещение в стойке волейболиста (правым и левым боком) * Равномерный бег | 5 мин  3 мин  1 круг  1 мин  1 мин | Во время бега и выполнения упражнений соблюдать дистанцию 2-3м |
| 1. Упражнения с теннисным мячом.  * перебрасывание мяча из руки в руку; * подбрасывание и ловля мяча одной рукой; * подбрасывание мяча из-за спины через плечо и ловля перед собой; * перекладывание мяча вокруг пояса в быстром темпе; * «восьмерка» с подниманием ног; * «восьмерка» в положении стоя; * перебрасывание двух мячей в парах | 20  20 раз  20 раз каждой рукой  10 раз каждой рукой  по 20 раз в каждую сторону  2мин  2 мин  4 мин | На мяч не смотреть  Ладонь при ловле направлена вниз  Выполнять упражнение, не сходя с места  Сохранять высокую скорость  Сохранять высокую скорость  Сохранять высокую скорость  Мячи перебрасывать одновременно |
| Основная часть – 50-55 минут | 1. **Способствовать развитию подвижности и укреплению суставно-связочного аппарата плечевого сустава.**  * упражнения на гимнастической стенке (висы, висы с поворотом, наклоны с выкрутом); * выкруты с гимнастической палкой; * работа в парах с волейбольным мячом (передача «восьмеркой» с поворотом в положении стоя спиной друг к другу, повороты с касанием мячом пола в заданной точке за спиной и т.д.) | 20 мин  4 мин  2 мин  14 мин | Вначале продемонстрировать упражнение, обратив внимание на детали техники, затем приступать к выполнению  Следить за правильностью выполнения упражнений. |
| 1. **Способствовать развитию ловкости и координации через двустороннюю игру в волейбол.**  * Деление на команды; * Двусторонняя игра в волейбол. | 2 партии до 25 очков | Останавливать игру при необходимости проанализировать игровую ситуацию. |
| Заключит. часть 5-8 минут | 1. Дыхательные упражнения. 2. Построение. Подведение итогов занятия. Анализ ошибок и успехов. 3. Рефлексия. | 3-4 минуты | Следить за правильностью выполнения. |