**Методическая разработка**

**Технологическая карта занятия объединения «Хоккей с мячом «Ринк бенди - Старт». «Развитие физических качеств обучающихся, через организацию веселых стартов»**

*Лучискенс Александр Викторович.*

**Аннотация**  Воспитание молодого поколения здоровым, физически и психически развитым во все времена – было одной из основополагающих задач любого общества. Педагогический процесс должен быть направлен не только на интеллектуальное развитие ребенка, но и на физическое развитие детей. Недаром существует выражение: «В здоровом теле – здоровый дух». Разнообразные спортивные игры, эстафеты, соревнования, тестовые задания позволяют педагогу сделать занятия увлекательными и интересными, помогают  направлению кипучей энергии младших школьников в нужное русло.  
 Данная разработка представляет собой конспект занятия физкультуры, проведение которого в системе, помогает решить одну из главных задач физического воспитания - формирование у детей жизненной потребности в личном физическом совершенствовании, развитие у них интереса к занятиям физической культурой. Занятие разработано на основании рабочей программы: по физической культуре 1-4 кл. ФГОС В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Разработка может быть полезна педагогам дополнительного образования, реализующим программы физкультурно-спортивной направленности, учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.  
 **Введение** Актуальность представляемой разработки занятия заключается в том, что веселые старты - это игры направленные на общефизическое развитие детей. Сложные и разнообразные движения соревновательной деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.     
 Целью  деятельности на подобных занятиях является активное и методически грамотное использование соревновательных упражнений из основы подвижных и народных игр в процессе физического воспитания обучающихся.

Цель занятия:   Совершенствование физических качеств, через проведение веселых стартов и организацию соревновательной деятельности.    
 Задачи:  
*1.Образовательная:*

* способствовать развитию скоростных качеств, ловкости;
* повторять технику безопасности на занятиях подвижных игр.

*2. Развивающая:*

* способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, СС и дыхательной системы;
* способствовать развитию адекватной самооценки.

*3.Воспитательная:*

* воспитывать чувство взаимопомощи, самодисциплины, целеустремленности, внимательности друг к другу в процессе соревнования.

**Планируемые результаты:***предметные:*

* знать технику выполнения каждого задания;
* находить и анализировать ошибки;
* координировать и контролировать свои действия;
* оказывать помощь при выполнении упражнений.

*метапредметные:*

Коммуникативные:

* умение слушать;
* обсудить ход предстоящей разминки;
* задать вопросы с целью получения необходимой для решения проблемы информации.

Регулятивные:

* планировать необходимые действия, операции, действовать по плану.
* Познавательные:
* понимают причины успеха и неуспеха учебной деятельности конструктивно действуют даже в ситуациях неуспеха;
* извлекают необходимую информацию из прослушанного объяснения педагога, систематизируют собственные знания.

Личностные:

* принимать и осваивать социальную роль обучающегося;
* установить роль разминки при подготовке организма к основной части занятия;
* развивать навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние.

**Педагогические технологии**: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, игровые, информационно-коммуникационные, соревновательная.

**Методы и формы обучения**: словесный, наглядно - практический; групповая.

**Возраст** 7-9 лет.

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Время проведения**: 40 минут.

**Оборудование и инвентарь**: свисток, теннисный мяч 2 шт., теннисная ракетка 2 шт., конусы 6 шт., волейбольный мяч 2 шт., обручи 2 шт.,  гимнастическая палка 2 шт., ведро 2 шт.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся | Универсальные учебные действия | Виды контроля | Формы взаимодействия |
| 1.Организационный момент Актуализация знаний. Постановка цели и задач. Мотивация учебной деятельности.   Цель: организовать учеников к решению основной задачи занятиеа*.* | Построение, приветствие педагога. - Группа, стройся! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята. По порядку рассчитайсь! На 1-2 рассчитайсь! Педагог озвучивает тему и цель занятия («Веселые старты», цель: развитие физических качеств, научиться играть в команде), создаёт эмоциональный настрой на изучение нового предмета. Дает команду на выполнение строевых упражнений. -Напра-во, раз -два! -Нале-во, раз -два! -Кру-го, раз -два м!(2р.) -Напра-во, раз -два! Следит за тем, что бы команды выполнялись правильно. - Группа, в обход налево, шагом марш! Даёт команды на выполнение заданий. Бег с заданием. - Группа бегом марш! Приставным шагом правым боком. Приставным шагом левым боком. Бег спиной. Ходьба с заданием. - Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба руки наверх на носочках. Ходьба руки за голову, на пятках. Проводит дыхательную гимнастику 1-Руки через стороны - вдох 2- Руки через стороны – выдох. - направляющий на месте стой, раз-два. Нале-во, раз-два. Техника безопасности. Перестраивает обучающихся в круг,  для выполнения ОРУ. *(ОРУ приложение 1)* Упражнение на восстановление дыхания. Глубокий вдох, выдох. - Направо, в обход налево шагом «марш»! - Направляющий на месте, стой, раз, два. Налево. На первый – второй рассчитайсь! Первые номера стоят на месте. Вторые четыре шага вперед шагом «марш»! | Обучающиеся строятся и приветствуют учителя. Создает эмоциональный настрой.       Выполняют команды.                   Выполняют упражнения.                           Перестраиваются под руководством педагога для выполнения ОРУ. Выполняют ОРУ. Выполняют упражнения на восстановления дыхания. | *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. *Регулятивные:* умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движения педагогом. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия; задают вопросы; контролируют действия партнёра. | Выполнение действий по инструкции                 Выполнение действий по инструкции             Выполнение действий по инструкции                               Выполнение действий по инструкции | Индивидуальная                 Фронтальная, индивидуальная             Фронтальная, индивидуальная                           Фронтальная, индивидуальная |
| 2.Основная часть. Актуализация знаний. Цель: формирование и умение у обучающихся осознанного выполнения игровых заданий. | Озвучивает правила техники безопасности. Создает эмоциональный настрой перед началом эстафет. Объясняет правила, назначает капитана, проводит «Веселые старты». *(Веселые старты приложение 2)* | Дают название команде. Выполняют упражнения. | *Регулятивные:* воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ движений педагогом. *Коммуникативные:* умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. | Выполнение действий по инструкции | Фронтальная |
| 3.Заключительная часть.Контроль усвоения. Обсуждение допущенных ошибок.  Рефлексия. Цель: снизить активность учащихся. | - А сейчас мы немного отдохнем и поиграем в игру «Кто быстрее?» *(Игра «Кто быстрее приложение 3)*  Подведение итогов эстафеты. - Сегодня на занятиее мы с вами проводили эстафеты, а так же поиграли в подвижную игру. Все работали отлично, соблюдали правила и играли честно. А победила у нас сегодня- дружба. -Какое задание было наиболее сложным? С чем справились легко? у вас будет, выполнять зарядку по утрам!  - Спасибо за занятие!  До свидания! | Играют.         Отвечают на вопросы педагога. Анализируют свою деятельность. Определяют свое эмоциональное состояние на занятие. | *Регулятивные:* воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его. *Регулятивные:* прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Выполнение действий по инструкции     Оценивание обучающихся за работу на занятии. | Фронтальная, индивидуальная   Фронтальная. |

**Заключение**       Соревновательно - игровой метод используется с целью развития физических качеств обучающихся. При правильном использовании данного метода обучающиеся всегда увлечены, внутренне подтянуты. И такое их отношение объясняется тем, что в соревновании каждый выступает с позиции успеха своей команды. А это увлекает всех участников игры. Рациональное использование соревновательно-игрового метода оказывает эффективное воздействие на развитие силы, воспитание трудолюбия, целеустремленности, настойчивости, формирует психологическую устойчивость учащихся к успехам и неудачам, способствует преодолению психологического барьера – неуверенности в своих силах. Кроме того, соревновательно - игровой метод помогает формировать у занимающихся целевую установку на осознанное развитие физических качеств.

**Библиографический список**:

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: В.И. Лях, А.А. Зданевич., 8-е изд., М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
2. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов: Ю.П.Луговская, М.:Просвещение,2002- 414с.
3. Турыгина С.В., Кашина Н.А. Тренировка хорошего настроения. Фестивали, конкурсы, шоу-программы: С.В.Турыгина, Н.А.Кашина, М.:Просвещение, 2010- 316с.

**Интернет-ресурсы:**

<https://multiurok.ru/index.php/files/otkrytyi-urok-po-fizkulture-veselye-starty.html>https://infourok.ru/razrabotka-uroka-veselie-starti-klass-1405906.htm

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1  **Общеразвивающие упражнения на месте**  **(ОРУ на месте)**  И.п. – исходное положение  О.с.- основная стойка | | | |
| Исходное положение | Содержание | Дозировка | Ому |
| И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину. | 1- наклон головы вперед 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п. 5- наклон головы вправо. 6- и.п. 7 - наклон головы влево. 8- и.п. | 4-8 раз | Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное. |
| И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке | 4 - 6 раз | Выполнять медленно, без резких движений. |
| И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью | 1-2 - рывки руками перед грудью 3-4 - рывки прямыми руками в стороны | 4 - 8 раз | Смотреть вперед. Рывок резче. |
| И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх | 1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад | 4-8 раз | Выполнять с большой амплитудой. |
| И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | 1- наклон туловища вперед, руки в стороны 2- и.п. 3- наклон туловища назад 4- и.п. 5- наклон туловища влево, правую руку вверх 6- и.п. 7- наклон туловища вправо, левую руку вверх 8-и.п. | 4-8 раз | Рука прямая. |
| И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке | 4-8 раз | Выполнять с амплитудой. |
| И.п. – широкая стойка, руки перед собой | 1-3-пружинистые наклоны вперед, коснуться локтями пола 4- и.п. | 4-8 раз | Наклон ниже. Локтями достать пол, колени не сгибать. |
| И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях | 1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону | 4-8 раз | Колени максимально отводить в сторону. |
| И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1 – выпад правой, руки в стороны 2 – смена положения (ног) прыжком | 4-8 раз | Опорная нога перпендикулярно полу. |
| И.п. - выпад вправо, руки на коленях | 1-4 – пружинистые покачивания 5-8 – то же в другую сторону | 4-8 раз | Опускать таз ниже. |
| И.п. – глубокий выпад вправо | 1-4 - пружинистые покачивания 5-6 - то же в другую сторону | 4-8 раз | Нога на полной стопе. |
| И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед. | 1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п. | 4-8 раз | Мах как можно выше, нога прямая. |
| И.п. – основная стойка, руки на пояс. | 1-полуприсед, руки вперед 2-и.п. | 10-12 раз | Спина прямая, колени на уровне носков. |
| И.п. – узкая стойка, руки на пояс. | Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди | 8-10 раз | Прыгать выше. Бедро выше. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Веселые старты

1) «Не урони мяч». У первого игрока в руках теннисная ракетка, на ней лежит теннисный мяч, по сигналу донести мяч на ракетке до фишки и вернуться обратно, стараясь не уронить мяч.  
2) «Пингвин». У первых игроков между ног волейбольный мяч, по сигналу игроки идут до фишки, в обратном направлении бегут бегом, мяч несут в руках.  
3) «Ведение мяча в обруче». Первый игрок держит обруч в руках, мяч лежит на полу, по сигналу игроки бегут до фишки и обратно, ведя мяч обручем.  
4) «Быстрый и ловкий». Игроки в руках держат гимнастическую палку. По сигналу игроки бегут до фишки и обратно, обводя мяч палкой вокруг кеглей.  
5) «Посадка овощей». Команда строится в колонну по одному за линией старта. У первого участника в руках ведро с мячами, условно обозначающими овощи (лук, свекла, морковь, картофель). По сигналу участник с «овощами» бежит и раскладывает их в соответствующие кружки, после чего возвращается обратно бегом по прямой. Второй участник бежит и собирает овощи в ведро и предает третьему участнику и т.д. Все участники должны оббегать команду.  
6) «Кто больше попадет в корзину». У каждого игрока обеих команд находится маленький мяч, по команде учителя первые игроки каждой команды бегут до корзин стараются попасть в нее мячом с линии, затем  бегут обратно даже, если не попал, касаются следующего игрока и следующий игрок делает тоже самое. Эстафета заканчивается на том, что учитель подсчитывает количество попавших мячей в корзину, побеждает та команда, у которой оказалось больше мячей.  
   
   
 ПРИЛОЖЕНИЕ 3  
 Подвижная игра «Кто быстрее»

Все играющие становятся в круг на вытянутые руки,  лицом к центру. Один играющий находится за пределами круга, это водящий. Участники держат руки за спиной. Водящий передвигаясь, задевает за руки любого игрока и бежит по кругу. Тот, которого задели, бежит в противоположную сторону. Игрок, который пробежал круг первым занимает свободное место. А второй становится водящим. Игра продолжается.