

Гуторова Маргарита Валерьевна

учитель физкультуры

ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

**КОНСПЕКТ ВНЕКЛАССНОГО ЗАНЯТИЯ
для учащихся 5 классов
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЯПОНИИ»**

Аннотация: в данной статье обобщен практический опыт организации внеклассного занятия. Перечислены основные задачи мероприятия. Отражены оборудование и инвентарь, используемые во время занятия.

Ключевые слова: подвижные игры, учащиеся, упражнение, Япония.

Основные задачи:

1. Ознакомить учащихся с подвижными играми.
2. Содействовать развитию координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых способностей, развитие выносливости.
3. Овладение играми и комплексное развитие психомоторных способностей.
4. Овладение организаторскими умениями.
5. Содействовать расширению кругозора, углублению знаний о Японии, ее культуре и традициях.

Место проведения: зал размером 24x12 м.

Необходимое оборудование и инвентарь:

- ТСО;
- 2 надувных шарика;
- 2 веера;
- свисток;
- волейбольная сетка.

Таблица 1

Части занятия и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть – 14–15 минут.	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности.	<p>1. <i>Построение</i> учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.</p> <p>2. <i>Сообщение</i> задач занятия учащимся.</p>	25–30 сек.	<p>Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.</p> <p>Обеспечить конкретность и смысловую емкость задач занятия, доступность понимания их формулировок контингенту учащихся.</p> <p>Акцентировать внимание занимающихся на необходимости строгого соблюдения техники безопасности.</p>
	Способствовать активизации внимания и организованности занимающихся.	<p>3. <i>Перестроение</i> в полукруг. Принятие седа на коленях. Просмотр презентации о Японии, ответы на вопросы.</p>	3 мин.	<p>Выполнять перестроение по команде учителя.</p> <p>Требовать от учащихся сохранения правильной осанки</p>
	Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в работу. Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и подвижности позвоночника (упр. 1–9). Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма (упр. 1–10).	<p>4. <i>Обще развивающие упражнения.</i></p> <p><i>Упр. 1. И. п. – сед скрестно согнув ноги, руки согнуты, ладони вниз.</i></p> <p><i>1. Подъем колен.</i></p> <p><i>2. И. п.</i></p>	6–8 раз	Выполнять упражнения под показ учителя
		<p><i>Упр. 2. И. п. – то же.</i></p> <p><i>1. Наклон вперед.</i></p> <p><i>2. И. п.</i></p>	6–8 раз	Акцентировать внимание на плавном выполнении упражнений.
		<p><i>Упр. 3. И. п. – то же.</i></p> <p><i>1. Поворот вправо, руки в стороны.</i></p> <p><i>2. И. п.</i></p>	6–8 раз	Обращать внимание на спокойное дыхание во время выполнения упражнения.

	<p>Способствовать развитию выносливости, гибкости (упр. 1–10). Содействовать укреплению суставов и вестибулярного аппарата (упр. 1–10). Содействовать формированию правильной осанки (упр. 1–10). Способствовать укреплению мышц брюшного пресса (упр. 1–10).</p>	<p><i>3. Поворот влево. 4. И. п.</i></p> <p><i>Упр. 4. И. п. – то же. 1. Вращение правой стопы двумя руками. 2. И. п. 3. Вращение левой стопы двумя руками. 4. И. п.</i></p> <p><i>Упр. 5. И. п. – сид ноги в стороны. 1–3. Наклон к правой ноге. 4. И. п. 5–7. Наклон к левой ноге. 8. И. п.</i></p> <p><i>Упр. 6. И. п. – то же. 1–3. Наклон вперед. 4. И. п.</i></p> <p><i>Упр. 7. И. п. – то же. 1. Подъем правой ноги вверх, кисть на стопе. 2. И. п. 3. Подъем левой ноги вверх, кисть на стопе. 4. И. п.</i></p> <p><i>Упр. 8. И. п. – то же. 1. Отведение правой ноги назад, кисть на стопе. 2. И. п. 3. Отведение левой ноги назад, кисть на стопе. 4. И. п.</i></p>		
			6–8 раз	При выполнении следить за осанкой.
			8 раз	Носки оттянуть на себя.
			6–8 раз	Во время выполнения расслабляться.
			6–8 раз	Выполнять упражнения на спокойном дыхании.
			6–8 раз	Не сгибать ноги.
				Следить за осанкой

		<i>Упр. 9. И. п. – сед на коленях.</i> 1. Наклон назад, руки на полу. 2. И. п.	6–8 раз	Не отрывать ягодицы от пола. Максимально расслабиться.
		<i>Упр. 10. И. п. – упор лежа.</i> 1. Сгибание рук на кулаках. 2. И. п.	6–8 раз	Касаться грудью пола.
Основная часть – 23–25 минут.	Содействовать развитию внимания, координации, быстроты, выносливости, ловкости. Способствовать развитию психомоторных способностей.	<p>5. <i>Разучивание</i> подвижной игры «Самураи и ниндзя». «Ниндзя» принимают различные упоры (сидя, лежа, присев) и ждут сигнала «самурая» «Хаджимэ» (начинай). После сигнала они должны перебежать на другую сторону площадки. «Самураи» могут передвигаться только по линиям нападения, пятна «ниндзя» веером.</p> <p>6. <i>Разучивание</i> подвижной игры «Японские салки». Водящий пятнает ученика, который должен бегать, держась рукой за ту часть тела, которую коснулся водящий. Так он должен догнать и запятнать следующего.</p> <p>7. <i>Разучивание</i> подвижной игры «Ханэцуки». Две команды ладонями перебрасывают друг другу воздушный шарик. При падении шарика команда проигрывает.</p>	7–8 мин. 7–8 мин. 7–8 мин.	Соблюдать технику безопасности во время игр. Следить за тишиной на площадке. Исключить толчки во время игры. Акцентировать внимание на соблюдении правил.

Заключительная часть 4–5 минут.	<p>Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся. Содействовать осмыслению учащимися результатов собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p><i>8.Ходьба</i> в обход по залу с выполнением упражнений в глубоком дыхании на расслабление.</p>	1 мин.	<p>Выполнять под счет учителя. Акцентировать внимание на ритме дыхания и плавности выполнения упражнений на расслабление мышц.</p>
		<p><i>9.Построение</i> в одну шеренгу и <i>разучивание</i> игры «Нос, нос, рот». Водящий дотрагивается до головы, называя другую часть тела.</p>	2 мин.	
		<p><i>10.Подведение итогов</i> урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявление мнений учащихся о результативности их деятельности – оценка степени решения задач – выделение лучших 	2 мин.	