**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Арзгирского района Ставропольского края .**

 **Конспект занятия «Мой лучший урок»**

 **Автор :**

 **Тренер-преподаватель первой категории**

 **Чернышова Ирина Владимировна.**

 

**Цель:** Разностороннее развитие детей средствами учебно-тренировочных занятий.

***Оздоровительные задачи:***

- формировать потребности детей в активном и здоровом образе жизни;

-формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности.

**Образовательные задачи:**  в физическом воспитании относятся приобретение широкого фонда двигательных умений и навыков , связанных с ними знаний и умения их использовать.

 **Развивающие задачи:**  - совершенствовать технику основных движений, добиваясь

естественности, легкости, точности, правильности их выполнения;

- развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать

на смену основных видов деятельности;

- развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость;

- совершенствовать умение действовать со скакалкой;

- упражнять детей в отбивании, бросании и ловле мяча;

- развивать координацию движений, чувство ритма, желание красиво

 двигаться;

- развив ать слуховое внимание и память;

- развивать умственные способности детей путем связи физических упражнений с другими предметами.

**Место проведения**: спортивный зал

**Материал:**  скакалки, мячи, мягкие модули, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, ведерки с мелкими кубиками, ведерки с песком. **Вводная часть:**

Дети входят в зал, построение в шеренгу.

**Тренер:**  Группа, равняйсь! Смирно!

**Всем ребятам мой привет и такое слово:**

**Спорт любите с детских лет, будете здоровы.**

**Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:**

**Физкульт – Ура!** Вольно

-Я рада приветствовать вас, мои юные спортсмены.

Сегодня наше занятие будет необычным, мы с вами попытаемся открыть секрет здоровья.

**Тренер**: Физкульт!!!

**Дети**: Привет!!!

**Трене**; Как вы понимаете, что значит, быть здоровым?

**Дети**: Быть ловким, сильным, выносливым, гибким, правильно питаться, отдых и сон, закаливание.

**Тренер**; Правильно, я с вами согласна ребята, сегодня на занятии мы с вами покажем как с помощью легких и веселых игровых упражнений можно развивать ловкость и силу, укрепить мышцы, позвоночник. Быть здоровыми и жизнерадостными.

За направляющим шагом марш!

-Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за спиной, обхватив локти, обычный шаг.

-Бегом марш! Бег в среднем темпе, врассыпную, в колонне по одному

-Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному

**Тренер**: А теперь немного отдохнем и выполним дыхательные упражнения

**Дышим тихо, спокойно, плавно.**

Все мы медленно подышим,
Тишину вокруг услышим.

**«Путешествие Снежинки»**

***Звучит спокойная музыка. Дети ложатся по краям гимнастических матов (мальчики и девочки по разные стороны матов).***

Лягте удобно, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Представьте, что вы оказались на облаке, в чистом и голубом небе. Ваши руки и ноги провалились в его воздушную массу. Облако белое, чистое, невесомое, пушистое. И вы становитесь вместе с ним такими же невесомыми. Красивые звуки музыки отправляют нас в гости к нашей знакомой Снежинке. Сказочная история начинается.

Высоко – высоко в небе на мягком облаке нежится маленькая Снежинка. Легкие прикосновения ветерка заставляют ее открыть глаза.

**Упр. №1 «Пробуждение»**

**В и. п. лежа на спине - повороты головы в стороны.**

Пушистые края облака обнимают Снежинку так нежно, как обнимает вас ваша мама.

**Упр. №2 «Мамины объятья»**

**В и. п. лежа на спине, руки в стороны – обнять себя за плечи и погладить.**

Холодный ветерок щекочет Снежинку. Она приветствует его: «Приветик, мой светик!»

**Упр. №3 «Приветствие.»**

**В и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища – приподнять голову и плечи, вытянуть руки вперед и помахать: «Приветик, мой светик!».**

**Ветерок отвечает ей: «Привет!».**

**Упр. №4 «Легкий ветерок»**

**В и. п. лежа на спине – одновременные движения руками (вверх, вниз) и ногами (по типу упр. «велосипед»)**

Окончательно проснувшись Снежинка отправляется на вершину самой высокой горы.

**Упр. №5 «Могучие горы»**

**В и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые руки и ноги вверх.**

Именно с этой горы начинается ее путешествие.

**Упр. №6 «Навстречу приключениям»**

**В и. п. лежа на животе, руки впереди согнуты в локтях, ноги прямые – подняться на выпрямленных руках, посмотреть вверх. Вернуться в и. п.**

Она лежала там и с любопытством заглядывала на подножие горы. Вы даже не представляете, как ей хотелось оказаться там среди зеленой травы и красивых цветов.

**Упр. №7 «Любопытство»**

**В и. п. лежа на животе, руки впереди согнуты в локтях, ноги прямые – приподняться на предплечья параллельно полу, упереться на пальцы ног. Удерживать такое положение несколько секунд. Вернуться в и. п.**

И вот наконец она устремилась вперед!

**Упр. №8 «В путь!»**

**Сидя на низких четвереньках, руки выпрямлены вперед, прогнутая спина – перейти в упор на руки. Вернуться в и. п.**

Хвойный лес, на вершинах гор приветствовал снежинку своими колючими ветками.

**Упр. №9 «Лес»**

**В и. п. средние четвереньки – поочередное поднимание прямых ног.**

Деревья поменьше играли в прятки и прятались под снежными сугробами.

**Упр. №10 «Сугробы»**

**Из и. п. средние четвереньки перейти в высокие четвереньки.**

Снежинка покидает лес. И чем ниже она опускалась, тем становилось все теплее и теплее. Пригрело солнышко и зажурчали ручьи.

**Упр. №11 «Журчащий ручеек»**

**В и. п. сидя, упор руками сзади – приподнять таз и раскачиваться вперед-назад.**

Оказавшись в ручейке, Снежинка не заметила, как превратилась в капельку. Ей было так весело бежать вместе с ручейком.

**Упр. №12 «Веселая капелька»**

**Сидя в группировке - поднять ноги вверх, руки развести в стороны. Помахать руками и ногами.**

Сбылась мечта Снежинки. Она прикоснулась к зеленой траве.

Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры предосторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными).

- Ну что ж друзья мы закончили разминку Таким веселым способом мы подготовили наше тело к выполнению более сложных заданий.

**Основная часть.**

Теперь мы с вами пройдем несколько станций

И вот мы с вами оказались на первой станции «Спортивная» переходим на батут.

**Сальто вперед**

Прыжок согнув ноги «группировка»-подводящее упражнение для выполнения сальтовых вращений вперёд . Чтоб его выполнить, нужно высоко прыгнуть и в нужный момент подтянуть колени к груди.

Эта техника позволяет развить скорость и получить импульс, необходимый для следующего прыжка. Прыгните, вытянув руки вверх. В верхней точке прыжка подтяните колени к груди и обхватите их руками . Очень важно правильно рассчитать действия по времени. Ошибка может привести к потере необходимого импульса и, возможно, болезненному приземлению.

 

**Прыжок в сед**

Прыжок в сед – прекрасный способ безопасно завершить сложный трюк. Это один из самых простых приёмов приземления на батут.

Этот прыжок подразумевает приземление на батут в положении сидя с выпрямленными, вытянутыми вперёд ногами. Важно избегать падения на спину с выпрямленными ногами.

Чтобы этого не случилось, сразу после отрыва от батута выдвиньте бёдра вперёд, чтобы тело слегка наклонилось назад. Чтобы приземлиться, выпрямите ноги и спину. Такой способ обеспечивает более безопасное и устойчивое приземление, чем падение на спину. Прыжок на батуте в сед

 ****

**Прыжок на живот**

Этот прыжок подразумевает приземление на живот. Для его выполнения требуется полный контроль рук, ног и вращения тела.

Во время прыжка отведите бёдра назад для придания телу наклона вперёд. Руки вытяните вверх. Это не только обеспечивает безопасность, но и способствует достижению оптимального угла наклона тела для приземления на живот.

Тело не должно сдвигаться вперёд: бёдра должны коснуться батута в том же месте, на котором начинался прыжок. Перед приземлением разведите локти по сторонам и держите ладони под подбородком. Это обеспечит правильное приземление плашмя и защитит руки от травм. Прыжок на батуте на живот

 ****

**Прыжок на спину**

Прыжок на спину поначалу может показаться пугающим, но, если овладеть правильной техникой его выполнения, он превратится в один из самых увлекательных трюков для новичков. Во время прыжка выдвиньте грудь и бёдра вперёд, чтобы тело наклонилось назад.

Тело должно оставаться прямым. Падая назад, поднимите ноги под углом 90 градусов. Не забудьте прижать подбородок к груди, чтобы избежать хлыстовой травмы.

При правильно выполненном прыжке прыгун приземляется на спину. Руки при этом могут быть вытянуты вверх, так же как и ноги, в случае, если необходимо выполнить повторный прыжок. Прыжок на батуте на спину

 

**Тренер:** Перед вами полоса препятствий и преодолеть ее смогут лишь те, кто делает ежедневно зарядку и занимается спортом. ( упражнение выполняется поточным методом 3 раза).

1. «Проползи по мостику» ползание по скамейке на животе.

2. «Пролезь под упавшим деревом »- пролезание под мягкими модулями.

3. « По кочкам через болото»- прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

**Тренер:**  Замечательно справились, настоящие спортсмены!

**Следующая станция ИГРОВАЯ.**

  ***«С кочки на кочку»***

1.Играющие выстраиваются в три колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 10 м чертят или кладут плоские обручи (6–8 штук) – это кочки. По команде тренера первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финиша, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнит задание

  ***«Огородники».***

2. Дети строятся в 2 - 3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки . Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кружков, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У вторых детей в руках ведерки с мелкими кубиками или камешками, у третьих - ведерки с песком, у четвертых - лейки, у пятых - пустые ведерки, шестые - без инвентаря . На расстоянии 5 - 6 м. от линии, за которой стоят дети, проведена еще одна черта. По сигналу взрослого стоящие в колонне первыми бегут ко второй линии, раскладывают за ней кружки - как бы делают лунки - на расстоянии шага один от другого. Быстро возвращаясь затем в конец своей колонны, они на ходу дотрагиваются рукой до стоящих вторыми. Вторые игроки бегут за линию и кладут в каждый кружок по кубику или камешку (сажают картофель). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый кружок горсть песка (удобряют посадки). Четвертые игроки подбегают с лейками и делают имитационные движения, как бы поливают каждую посадку. Пятые бегут с ведерками, собирают урожай (складывают в ведра кубики) и возвращаются в конец колонны. И, наконец, последние быстро собирают кружки .Выигрывает та колонна, которая быстрее посадит овощи и соберет урожай. Во время этой игры дети должны соблюдать правила — начинать игру по сигналу взрослого, не бежать, если еще не дотронулся предыдущий игрок, раскладывать предметы аккуратно.

 « ***Эстафета со скакалкой.»***

3. Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10–12 оборотов скакалкой. Способы прыжков могут быть следующие: на два шага одно вращение скакалки; на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками; прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

**Заключительная часть.**

**ИГРА :** «ОТВЕЧАЙ, ЛОВИ, КИДАЙ». Что нужно делать, чтобы не заболеть (варианты ответов) дети стоят в кругу и ловят мяч.

**Релаксация.**

**Упражнение “Лентяи”**

*(Дети ложатся на гимнастические маты, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка)*

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**Тренер:** Вот мы с вами и очутились в нашем любимом спортивном зале.

**Подведение итогов занятия.**

**Тренер:**

-Ребята, как настроение? Вот и хорошо. Как вы думаете, удалось нам раскрыть секрет здоровья? А через какие упражнения, назовите их? Для чего их необходимо выполнять человеку? Так в чём же заключается секрет здоровья?

**Тренер:**

-Кто спортом занимается, тот в жизни улыбается.

Нет рецепта в мире лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь 120 лет - вот в чем кроется секрет!

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному.

**И**: - Занятие окончено, до свидания!

 **Самоанализ : образовательной деятельности учебно-тренировочного занятия.**

Конспект непосредственно образовательной деятельности разработан и проведен согласно с учётом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

**Тема; Здоровому все здорово .**

**Задачи:** Совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках: научить их двигаться, не наталкиваясь друг на друга; развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость; воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему здоровью.

В структуры занятия входят вводная, основная и заключительная части. При планировании занятия были учтены возрастные и психологические особенности детей. Время занятия (два академических часа) распределено рационально, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, есть наличие музыкального сопровождения и необходимого физкультурного оборудования и его исправность, соблюдается техника безопасности, по требованию учебно-тренировочных занятий четкость подачи команд соответствует, общая и моторная плотность учитывается.

По психолого-педагогическим условиям: внешний вид у детей соответствует для проведения учебно тренировочного занятия в спортивной школе, выбран демократический стиль общения, использованы приемы мотивации и стимулирования детей, использован двигательный материал с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития.

По содержанию: закрепляющее занятие в конце четверти , знакомый детям двигательный материал, использовался традиционный метод в соответствии с решаемыми задачами, как элементами здоровье сберегающих технологий были использованы, дыхательная упражнения и релаксация. Чередуется разнообразные виды ходьбы и бега и других перемещений. Доступность физической нагрузки и ее дозирование учитывались по статистическими и динамическими величинами общей подготовленности.

Дети были заинтересованы занятием. Сопровождая детей весь период организованной деятельности, обращала внимание на технику выполнения, успевала оказать помощь тем, кто затруднялся.

Поставленные задачи полностью решены. Дети были очень довольны.

Практика показывает, применение **игровых технологий** с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычную тренировку интересной и увлекательной. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала .

 **ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;

- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;

.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

**ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

**СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:

включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;

включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

**СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

**СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;

с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;

распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;

организация каникулярного отдыха.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

**ТЕХНОЛОГИЯ РАЗНОУРОВНЕВОГО ОБУЧЕНИЯ.**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

Построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

**СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям.

Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой.

Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.