

План-конспект внеклассного занятия

Тренер-преподаватель: Лебедева Юлия Владимировна

Тема: Плавание. Общее развитие. "**Корабль ЗДОРОВЬЯ**"

Цели: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Задачи:

1. Укрепление здоровья и устранение недостатков физического развития
2. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, гибкость)
3. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений

Инвентарь: часы, свисток, конусы (4штуки), скамейки (4 штуки), мячи баскетбольные (4 штуки)

Место проведения: спортивный зал

Организационные моменты:

Проверить состояние места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

Ход внеклассного занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть	Ведущий - приветствие, отправляемся на корабле в кругосветное путешествие Макет корабля "ЗДОРОВЬЕ" без парусов, их надо заработать, выполняя задание преподавателя Остановка Антарктика (разминка) Проведение ОРУ в движении: -ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы -ходьба с круговыми движениями руками, -бег приставным шагом вправо и влево, -бег с высоко поднятым бедром, -бег с захлестыванием голенистопа	1-2 минуты 3-5 минут	Преподаватель знакомит учащихся с задачами занятия При выполнении упражнений следить за правильной осанкой, добиваться четкого и правильного выполнения упражнений, указать на общие и индивидуальные ошибки
Основная часть	Остановка Африка (Вручается парус с надписью выносливость) Бег по кругу 2 минуты с изменением	15-20 минут	Контролировать соблюдение интервала в строю

	<p>направления по свистку; Эстафеты: Остановка Азия (Победителю вручается парус - быстрота) -максимальное ускорение с огибанием конуса, Остановка Австралия -преодоление этапа прыжком на двух ногах, Остановка Россия (Победителю вручается парус - сила) -катить мяч правой рукой в одну сторону, у конуса сделать 5 отжиманий до касания мяча грудью и обратно катить левой рукой, Остановка Европа (Победителю вручается парус - ловкость) -бег по скамейке туда и обратно, Остановка Япония (Победителю вручается парус - координация) -"тараканьи бега", ногами вперед, мяч прижат к животу, Остановка Китай (Победителю вручается парус - гибкость) - преодоление этапа в наклоне, быстрым шагом, руками обхватить ноги как можно ниже Все паруса крепятся на макет корабля.</p>		<p>Не сбивать конусы</p> <p>Прыжок делается одновременно двумя ногами</p> <p>Мяч должен катиться рядом, а не толкать его далеко вперед</p> <p>Сохранить равновесие</p> <p>Мяч не должен упасть на пол</p> <p>Ноги должны быть абсолютно прямыми</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Ходьба по кругу с упражнениями на восстановление дыхания Ведущий - мы прибыли на конечную станцию ЗДОРОВЬЕ Можно отправляться в долгое путешествие.</p>	<p>2-3 минуты</p>	<p>Постепенное снижение физической и психологической нагрузки</p>