**Развитие навыков лёгкой атлетики через игры**

педагог дополнительного образования

МАУ ДО «ДДТ городского округа Анаыдрь»

Хмелева О.А.

**Цель занятия:**

1. Развитие скорости и координационных качеств.
2. Формирование правильной осанки.
3. Укрепление физического и нравственного здоровья.

**Ход занятия**

1. Приветствие и рапорт обучающихся.

2. Сообщение цели занятия.

3. Повторение техники безопасности.

4. Педагог предлагает провести игру «Сохрани равновесие», направленную на развитие коммуникативных навыков.

5. Педагог проводит комплекс упражнений, для подготовки мышц к предстоящей нагрузке на уроке:

- Разминочная ходьба: - на носках, на пятках, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.

- Разминочный бег: 3-5 мин.

- Прыжки на правой и на левой ноге ОРУ на месте.

- Повороты головы (8 поворотов в одну сторону, 8 в другую).

- Вращение плечами (8 вперёд, 8 назад)

- Махи руками (8 вперёд, 8 назад) (вертикальные)

- Подъем рук вперед (8 повторений)

- Подъем рук назад (8 повторений)

- Разведения рук стоя (8 повторений)

 - Скручивание (6 повторений)

- Наклоны в стороны (6 влево, 6 вправо)

- Вращение туловищем (8 повторений)

- Махи ногами (левой ногой 4, правой ногой 4)

- Выпады в стороны (4 выпада влево, 4 выпада вправо)

- Вращение ступней (8 повторений левой ступнёй, 8 повторений правой ступнёй).

- Восстановление дыхания.

Вопрос обучающимся:

1. Можете ли вы перечислить необходимые двигательные навыки при выполнении упражнений в игровой ситуации?

После выполнения разминки педагог предлагает учащимся провести оценивание эмоционального своего настроения.

Задание№1. Составление игр на развитие навыков стратегии. Педагог знакомит с правилами игры и стратегиями.

Задание№ 2. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Педагог даёт волейбольный мяч одному из капитанов тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одни из городков, который убирается с площадки. Педагог даёт мяч другому капитану и игра продолжается. Дескрипторы к заданию:

- обучающиеся соблюдают правила игры;

- подающие правильно выполняют передачу мяча своему капитану;

- играющие не заступают за линии своих кругов;

Педагог предлагает обсудить игры:

- Какие вы применяли тактические действия в игре?

- Какие вы применяли стратегии в игре?

- Все ли у вас получалось в игровых ситуациях?

- С какими трудностями вы столкнулись во время игр?

Далее педагог просит команды провести оценивание тактических действий, выбранных стратегий своих «противников» во время игр. По команде группы меняются местами. Нормативное оценивание выполняет педагог: указывает на ошибки, хвалит за правильное выполнение заданий. Вопрос для диалога:

С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий? Какие физические качества развивает данная игра?

(10 минут) Подведение итогов.

Педагог отмечает обучающихся, выполнявших упражнение наиболее успешно. Указывает на часто допускаемые ошибки. В конце урока обучающиеся проводят рефлексию: - что узнал, чему научился - что осталось непонятным - над чем необходимо работать.

Домашнее задание: через интернет ресурсы просмотреть различные комплексы специальных упражнений на развитие координации.