муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско – юношеский центр» с. Чугуевка

Конспект занятия

«Выход из-за укрытия из различных положений. Передвижение по площадке со стрельбой».

отдела «Пейнтбол»

(физкультурно – спортивный отдел)

 Педагог дополнительного образования

 Бобовников Александр Юрьевич

с. Чугуевка

2016г.

План - конспект занятия

 **Тема:** «Выход из-за укрытия из различных положений. Передвижение по площадке со стрельбой».

 **Цели:** развить и закрепить навыки координации и тактическое мышление, поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом.

 **Задачи:**

1.Закрепить двигательный навык выхода из-за укрытия из различных положений (сверху, снизу, справа слева).

2.Отработать навык ведения стрельбы в движении.

3.Продолжать целенаправленно развивать физические качества: ловкость, координацию, глазомер, выносливость, воспитывать выдержку и внимание.

4. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

5. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.

 **Метод:** беседа, наблюдение, показ, тренировка.

 **Место:** спортивный зал.

 **Материальное обеспечение:** пейнтбольный маркер, пейнтбольная маска, пейнтбольные шары (резиновые), надувные укрытия, мишень, маты гимнастические.

 **Время:**1.5 часа.

ХОД ЗАНЯТИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Время  | Действия педагога | Действия учащихся |
| Вводная часть |
| 1 | 5 мин. | Построение группы, сообщение цели и задач занятия.  | Стоят в одношереножном строю. |
| 2 | Беседа по технике безопасности на занятии. | Стоят в одношереножном строю. |
| Основная часть |
| 1 |  | Проведение разминки: |  |
| 1.1 | 10 мин | Упражнения в движении:- легкий бег,- бег спиной вперед,- приставные шаги,- бег с высоким подниманием бедра,- выполнение упражнений для разогрева различных групп мышц в движении; | Выполняют команды педагога, повторяют упражнения за педагогом |
| 1.2 | 10 мин | Упражнения на месте: - показ упражнений для приведения различных групп мышц в рабочее состояние в движении;- показ упражнений на растяжения связок различных групп мышц; - показ упражнений, направленных на развитие общей выносливости | Выполняют команды педагога, повторяют упражнения за педагогом |
| 1.3 | 20 мин | показ гимнастических упражнений на координацию:- кувырок вперед;- кувырок назад;- кувырок вперед с прыжком;- кувырок назад с выходом на ноги;- колесо;- упражнение для самостраховки. | Выполняют команды педагога, повторяют упражнения за педагогом |
| 2 |  | показ специальных упражнений |  |
| 2.1  | 5 мин | Беседа по технике безопасности при обращении с пейнтбольным оборудованием | Стоят в одношереножном строю. |
| 2.2 | 5 мин | Выполнение упражнения на тренировку и закрепление двигательного навыка правильного перемещения по площадке (перемещение по ломаной линии с имитацией стрельбы по мишени с перекидыванием маркера при изменении направления движения):- показ правильного выполнения упражнения (правильное положение корпуса и правильный хват маркера)- наблюдение за выполнением упражнения учащимися, исправление ошибок.  | Выполняют показанное упражнение. |
| 2.3 | 5 мин | Выполнение упражнения на тренировку и закрепление двигательного навыка правильного выхода из-за укрытия сверху. (упражнение делается на счет:1- учащийся находится в основной правосторонней стойке пейнтболиста и делает имитацию выхода из-за укрытия;2- учащийся повторяет выход в правую сторону;3- учащийся выполняет переброс маркера в левую руку и делает выход в левую сторону;4 – повторяет выход в левую сторону и выполняет переброс маркера в правую руку.)- показ правильного выполнения упражнения (правильное положение корпуса и правильный хват маркера)- наблюдение за выполнением упражнения учащимися, исправление ошибок. | Выполняют показанное упражнение. |
| 2.4 | 5 мин | Выполнение упражнения на тренировку и закрепление двигательного навыка правильного выхода из-за укрытия снизу (упражнение делается на счет:1- учащийся находится в основном правостороннем положении для стрельбы сидя и делает имитацию выхода из-за укрытия;2- учащийся повторяет выход в правую сторону;3- учащийся выполняет переброс маркера в левую руку и делает выход в левую сторону;4 – повторяет выход в левую сторону и выполняет переброс маркера в правую руку.) - показ правильного выполнения упражнения (правильное положение корпуса и правильный хват маркера)- наблюдение за выполнением упражнения учащимися, исправление ошибок. | Выполняют показанное упражнение. |
| 2.5 | 15 мин | Выполнение упражнения на тренировку и закрепления двигательного навыка правильного перемещения по площадке со стрельбой по мишени (учащийся переходит от укрытия к очередному укрытию со стрельбой мишени):- показ правильного выполнения упражнения (правильное положение корпуса и правильный хват маркера)- наблюдение за выполнением упражнения учащимися, исправление ошибок. | Выполняют показанное упражнение. |
| 2.6 | 15 мин | Выполнение упражнения на тренировку и закрепления двигательного навыка правильного выхода из-за укрытия со стрельбой (обучаемые делятся на две группы. Первая группа выполняет отработку выхода из за укрытия из положения стоя, вторая группа из положения сидя.)- показ правильного выполнения упражнения (правильное положение корпуса и правильный хват маркера)- наблюдение за выполнением упражнения учащимися, исправление ошибок. |  |
| 2.7 | 20 мин | Выполнение комплексного упражнения на тренировку и закрепления двигательного навыка правильного выхода из-за укрытия и перемещения по площадке со стрельбой (учащийся находится на стартовой позиции (банере) и начинает движение к укрытию, после входа в укрытие делает по два выхода из-за укрытия сверху и снизу и перемещается за соседнее укрытие.) - показ правильного выполнения упражнения (правильное положение корпуса и правильный хват маркера)- наблюдение за выполнением упражнения обучаемыми, исправление ошибок. | Выполняют показанное упражнение. |
| Заключительная часть |
| 3 | 5 мин. | Построение группы. Подведение итогов занятия, оценка действий каждого учащегося. | Стоят в одношереножном строю. |