**МАСТЕР-КЛАСС**

**«Приёмы формирования мотивации к урокам физической культуры»**

**1.**Добрый день, уважаемые коллеги!

Посмотрите на предложенный предмет на парте (*демонстрируется замок*) .

- Замок (*участники*).

- Правильно, замок. Какой это замок?

- Замок - как замок. Самый обычный. Железный. **Закрытый** и т. д. (*участники*).

- Что же нужно для того, чтобы открыть этот замок?

- Ключ (*участники*).

- Хорошо. Вот и связка ключей (демонстрируются ключи).

Любым ли ключом можно открыть предложенный замок?

- Нет (*участники*).

- Возможно, даже в этой связке нет нужного нам ключа. Для каждого замка существует свой ключ, с помощью которого можно открыть предложенный замок. Для чего же я все это говорю? С чем же можно сравнить замок и ключи в образовательном процессе.

- Замок – это ребенок, а ключи – средства, способы, формы и приемы обучения.

Возможно ли замок открыть другим способом, не применяя ключи?

- Да, возможно (*участники*).

- Конечно же, возможно. Например, с помощью, ножовки, лома, топора, хитроумной отмычки. Эти приёмы применимы, но обязательно приведут к поломке замка. То же самое происходит и с ребенком, когда в отношении его применяются ошибочные методы обучения.

Действительно, когда учащиеся заходят в зал их одолевают разные мысли: одни идут на урок, желая научиться двигательным действиям, а другие думают для чего мне эта физкультура. Каждый из нас в образовательном процессе сталкивается с проблемой мотивации учащихся. Моя задача, как учителя, спланировать такой урок, на котором каждому ребенку было бы не скучно, интересно и комфортно, на который идут с удовольствием.

Существует множество приемов мотивации. Сегодня я поделюсь с вами теми приемами, которые активно применяю в своей деятельности.

**2.**Для начала ответьте мне на вопрос: с чего начинается каждый урок ф.к.

***- Разминка*** *(участники)*

Верно. Хотите хорошее настроение на весь день? Делайте веселую зарядку вместе со мной. Предлагаю всем подняться со своих мест и размяться.

***(выполняется комплекс упражнений под музыку).***

***Здоровье в порядке, настроение в порядке, спасибо зарядке!***

**Использование ИКТ** помогает мне сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор данной технологии обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая электронные носители. Чаще всего данную технологию использую на индивидуально - групповых занятиях. (подготовка к соревнованиям, олимпиаде и т.д.) Каждый ребенок может за компьютером проверить свои знания по определенной теме, выполнить тест по физической культуре. Использование данной технологии дает возможность ученикам самостоятельно готовить презентации на разные темы.

***(Папка с дидактическим материалом)***

**Личностно-ориентированный и дифференцированный подход (технология)**

Прием уровневой дифференциации важно применять на уроке, потому что ученики даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности.

***Предлагаю вам, уважаемые коллеги, выполнить несколько упражнений***

на развитие координации движений и чувства равновесия.

*- 2 упражнения на выявление уровня развития координации*

*- Деление самостоятельно на группы (оценивают себя)*

*- Доп.задания по разным уровням (карточки)*

**Для поддержания активного интереса я так же на уроках применяю нетрадиционные формы**

Нетрадиционные формы обучения лишь дополняют традиционные, но являются очень эффективными. Они способствуют успешности формирования двигательных умений и навыков, вызывают положительные эмоции, поддерживают высокую работоспособность учащихся на уроке.

(дартс, н. теннис, шашки, стрельба из пневматической винтовки, степ аэробика, дыхательной гимнастики стретчинг)

**Игровая технология** является одной из уникальных технологий на всем протяжении обучения в школе.

Уважаемые коллеги, предлагаю вам немного поиграть

***Проведение подвижных игр***

**3.Рефлексия.**

Перед вами рефлексивная мишень. Предлагаю каждому поставить точку в одном из секторов, выбрав для себя девиз сегодняшнего дня.

«Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки»

«Отдай физической культуре время, а взамен получи здоровье»

«Физкультура превосходна тем, что ведет здоровье к совершенству»

«Двигайся больше - проживешь дольше»

«В здоровом теле – здоровый дух»

**Оборудование и инвентарь:**

1.Замок

2.Связка ключей

3. Колонка, флэшка с музыкой

4. Папка с дидактическим материалом

5. Карточки с упр.

а) теннисные мячи

б) гимн.палки

6. Шашки, дартс (для коллег без спортивной формы)

7. Мишень (от дартса можно, прикрепленные на английские булавки бумажки с девизом).

**«Начинай новую жизнь не с понедельника,**

**а с утренней зарядки»**

**«Отдай физической культуре время,**

**а взамен получи здоровье»**

**«Физкультура превосходна тем,**

**что ведет здоровье к совершенству»**

**«Двигайся больше - проживешь дольше»**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

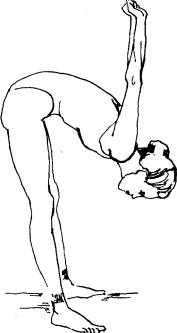
**Карточка дыхательные упражнения**

**1 упражнение**

Встаньте прямо, руки находятся вдоль туловища, опущены вниз, ноги стоят вместе, носки чуть врозь. Вдыхайте на счет 1-2-3 и поднимайте при этом руки вверх, а на счет 1-2-3-4-5 выдыхайте вместе с опусканием рук вниз. Затем задержите дыхание на счет 1-2-3-4, в дальнейшем по возможности доведите эту паузу до 8. Повторите упражнение 2.

**2 Упражнение**

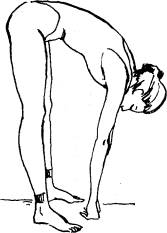
Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов

. 

**3 упражнение**

— Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.

— Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.



**Карточка 1. (лёгкий уровень, развитие координации движений)**

1. Начать маршировать на месте с правой ноги. На каждые два шага вытягивать одновременно обе руки вперёд-в сторону-вверх. Через 10-15 движений поменять начало маршировки с левой. 5 – 10 раз
2. В положении стоя вращать правой рукой по часовой стрелке, левой – против часовой стрелки. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук. 5 – 10 раз
3. Возьми в каждую руку по теннисному мячу и подними руки вперед. Отпусти мячи и поймай их, когда они отскочат от пола. 5 – 10 раз
4. Взять палку в правую руку перпендикулярно полу. Подбросить ее и поймать левой рукой также перпендикулярно полу, затем подбросить и поймать правой параллельно полу и то же левой. 5 – 10 раз

**Карточка 2. (сложный уровень, улучшение координации движений)**

1. Начать маршировать на месте с правой ноги. На каждые два шага вытягивать поочередно правую и левую руки вперёд-в сторону-вверх. Через 10-15 движений поменять начало маршировки с левой. 5 – 10 раз
2. В положении стоя выполнять правой рукой круговые вращения, левой – поднимание и опускание вниз вверх. Через 10-15 движений поменять направление вращения рук. 5 – 10 раз
3. Возьми в каждую руку по теннисному мячу и подними руки вперед. Отпусти мячи и поймай их, когда они отскочат от пола. Мяч, брошенный правой рукой, поймать левой, и наоборот.  5 – 10 раз
4. Встать прямо, взять палку обеими руками параллельно полу, подбросить ее выше головы и поймать скрестив руки повторить 5 – 10 раз.