**Мастер-класс по физической культуре**

**Тема: Как сплотить команду или Весёлые старты.**

**Автор: Ушакова Елена Ивановна, учитель физической культуры МБОУ «ДСОШ № 1 (КШ)»**

**Участники: учащиеся 7 классов.**

**Цель: сплочение** классного коллектива и развитию навыков взаимодействия в команде.

Ход мастер-класса:

Ввод в тему.

Великая ценность каждого человека – это здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед образовательным учреждением. Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физической культурой  и спортом. Физическая культура – представляет главный источник силы и здоровья, развивает смелость, решительность, прививает чувство коллективизма, дисциплины, а главное – волю к достижению цели. А это всё позволяет учителю из класса создать команду, пусть не спортивную, но Команду с большой буквы, в которой проявляется взаимовыручка, в которой есть поддержка в сложных ситуациях. И только такая сплочённая команда может победить. Победить, прежде всего, себя.

К доске вызывается команда от класса.

Начинаются «Весёлые старты». Участники соревнований будут состязаться в ловкости, смекалке, быстроте.

Разминка. Перед любым спортивным соревнованием нужно как следует провести разминку, подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как полагается у серьезных спортсменов.

Команда делится на две группы (команды должны придумать себе название, на раздумье даётся 20 секунд).

Первая эстафета: **Сиамские близнецы (музыка).**

**Цель:** Развитие скорости и ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнера.

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

**Обсуждение**: Что препятствовало выполнению упражнения? Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

Вторая эстафета **«Уменьшающаяся газета» (музыка)**

**Цель:** тренировка навыков совместной деятельности команды.

**Инструкция:** участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек и каждой команде выдается газетный лист. «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда»!»

После того как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание. После того как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!».

**Обсуждение:** Почему не все вошли? Чем отличаются те, кто остался вне игры? На каких предметах данное упражнение будет полезно и интересно детям?

Третья эстафета**«Валенки» (музыка)**

**Цель:** Развитие скорости и ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнера.

**Обсуждение:** Возникли ли сложности при выполнении такого, простого на первый взгляд, задания?

– Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть?

– Если нет, то, что помогло сразу скоординировать совместные действия?

Четвертая эстафета – **Игра «Тукан» (музыка)**

**Цель:** Развитие умения координировать действия с действиями партнера.

Тукан – это рыба, которую рыбаки часто сушат, нанизывая на длинные верёвки. Сейчас мы, подобно тукану, будем «нанизываться» на длинную, около 15 м. длиной верёвку, на одном конце которой привязана сосновая шишка. Эту шишку все члены команды должны продеть через всю одежду сверху вниз, передавая шишку друг другу по очереди. Естественно, выигравшей считается та команда, последний участник которой первым из всех команд вытащит из штанины брюк сосновую шишку с пятнадцатью метрами верёвки, привязанными к ней.

**Обсуждение:** Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

Это веселое упражнение имеет глубокий смысл и замечательно настраивает на работу в группе, задает доброжелательный тон.

Пятое – завершающее упражнение **«Спасибо!»**

Участники встают в шеренгу (круг), учитель предлагает каждому мысленно положить на левую руку все то, с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. И если правая рука перевесит левую – это здорово! Затем, все одновременно сильно хлопают в ладоши и кричат – СПАСИБО!

**Психологический смысл упражнения**: Завершающий ритуал. Позволяет задуматься над содержанием и результатом прошедшего занятия, а также завершить его красиво на положительной эмоциональной ноте.