

План урока занятия внеурочной деятельностью. Подвижные игры.

Тема: Подвижные игры. Игра «Передал – садись»

Цель урока: Овладение навыками игр. Развитие двигательных качеств в игровых упражнениях.

- 1) Обучение элементам подвижных игр и развитие интереса к урокам физической культуры посредством спортивно-игровой деятельности
- 2) Развитие физических качеств на уроках физкультуры
- 3) Воспитание дисциплинированности, взаимовыручки, чувства товарищества, упорства в достижении поставленной цели

Задачи урока:

образовательные задачи (предметные результаты)

- расширить кругозор детей об обитателях леса
- закреплять понятия двигательных действий;
- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей;

развивающие задачи (метапредметные результаты):

- формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД);
- развивать умения определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД);
- формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД);

воспитательные задачи (личностные результаты):

- формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД);
- формировать положительную мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД);
- формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Время урока: 35 минут

Место проведения: спортзал

Ход урока

Подготовительная часть урока

Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока.

Учитель:

Ребята! Сегодня у нас необычный урок. Мы погуляем по лесу, вы мне расскажете, каких животных вы знаете, покажете их и, конечно, поиграем в различные игры. Вы покажете, какой вы дружный класс и как вы преодолеваете препятствия и трудности. Я буду

задавать вам различные каверзные вопросы, а вы будете на них отвечать. Согласны? И первый вопрос о ТБ.

Стали ровно, спинки прямо
Дружно смотрим мы вперед
А теперь прыжком направо,
Начинаем наш поход

Ходьба в колонне по одному в обход
(Дети проверяют осанку, поворачиваются направо и идут в обход по залу)

Учитель: а сейчас зашли мы в лес
А в лесу полно чудес

Игра “Кто как ходит”.

Цель: знакомство с окружающим миром.

Учащиеся идут по залу в колонну по одному. Учитель называет животных, птиц, учащиеся изображают, кто как ходит. Например: “идем, как гуси”, “прыгаем, как зайцы”, “идем, как медведи”, “полетели, как журавли”, ежи (в полном приседе, обхватив колени и приговаривая «пых-пых»).

Учитель:

А теперь мы побежим (держим строй, не отстаем, а то заблудитесь).

Пробежать 3 круга медленным бегом по залу.

Ходьба (во время ходьбы восстанавливаем дыхание упражнение «вдох-выдох»)

Учитель:

Для того, чтобы нам легко было преодолевать препятствия. Мы должны что сделать? (ответы детей). Правильно - размяться. (Перестроение в круг)

Разминка.

Мы пойдем сначала вправо – Раз, два, три.

(Ходьба на месте с поворотом направо)

А теперь пойдем налево – Раз, два, три.

(Ходьба на месте с поворотом налево)

А теперь мы все присядем – Раз, два, три.

(Упор присев)

Дружно и тихонько встанем – Раз, два, три.

(Встать, руки вверх)

А теперь мы все станцуем – Раз, два, три.

(Пружинистые полуприседания с поворотами туловища направо - налево)

А теперь еще станцуем – Раз, два, три. Раз, два, три.

(Шаг вправо, шаг влево, полуприсед)

Руки ставим перед грудью,

Рывки руками делать будем.

(Руки перед грудью, рывки руками).

Дует ветер с высоты,

Гнутся травы и цветы.

Вправо-влево, влево - вправо
Клонятся цветы и травы.
(Наклоны в стороны).
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте.
(Прыжки на месте на двух ногах).
Выше! Веселей! Вот так!
Переходим все на шаг.
(Ходьба на месте)

Игра «Наши имена»

Основная часть урока

Учитель:

Ребята, посмотрите, как здесь натоптано. Как вы думаете, кто это сделал? (ответы детей). Наверное, медведь приходил. А так, как у нас лес волшебный, то медведей два и они почему-то белые. Сможем мы от них убежать?

Подвижная игра «**Белые медведи**»

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей». Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Учитель:

А как вы думаете, ребята, в лесу водятся кошки и мышки? (ответы детей). А вы сможете быть хитрыми как мышка и быстрыми как кошка?

Подвижная игра «**Кот и мышки**»

Правила игры:

У края игровой площадки проводится линия, за которой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет воспитатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит...

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время воспитатель говорит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

*Тише, мышки, не шумите,
Вы кота не разбудите!..*

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потягивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мышей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспитатель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» возвращаются в игру.

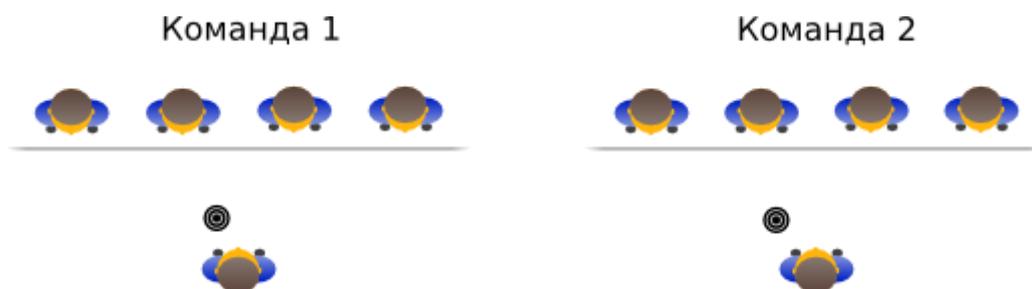
Учитель:

Ребята, а как мама-птица кормит своих птенчиков? (ответы детей)

Птенцы сидят в гнезде, мама прилетает с кормом и кладёт каждому птенчику в рот еду.

У нас мама – это капитан команды, остальные – птенчики. Вместо еды – мяч.

В начале игры участники делятся поровну на две или три команды. Можно на четыре и больше, но тогда будет сложнее отслеживать правильность игры. К тому же, на каждую команду нужен свой мяч. И желательно, чтобы мячи были одинаковыми.



Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. Капитан каждой команды берет мяч. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает.

Если вдруг игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на свое место и снова кинуть мяч капитану.

Если капитан не поймал мяч от игрока, то капитан должен сбегать за мячом, вернуться на свое место и продолжить игру.

Заключительная часть урока

Учитель:

Ну вот и подошло наше волшебное путешествие к концу.(Построение в шеренгу). Все вы набегались, устали, поэтому нужно отдохнуть и восстановить ваше дыхание и внимание.

Игра на внимание “Небо, земля, вода”.

Цель: быстрое мышление, снижение двигательной активности.

“Небо - руки вверх, земля - присесть, руки на пол, вода - руки вперед”. Учитель называет команды в разной последовательности, учащиеся выполняют задание. Кто ошибается и неправильно выполняет задание делают шаг вперед. Победителями становятся, те учащиеся, которые ни разу не ошиблись и остались стоять на месте.

Опрос учащихся: Понравился ли детям урок? Какие двигательные качества мы развивали в подвижных играх? Что не понравилось в уроке? Чтобы вы хотели добавить или в какие игры поиграть?

Рефлексия: распределиться по смайликам

Домашнее задание: придумать подвижную игру с лесными обитателями.