

## **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.