

## **Введение.**

Занятие по внеурочной деятельности составила опираясь на рабочую программу по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры».

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Актуальность занятия внеурочной деятельности по теме: «Подвижные игры» являются важнейшим средством

развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Подвижные игры на улице, а именно в сельской местности, где экология в лучшем положении, чем в больших городах и мегаполисах являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы и сохранению здоровья сберегающих технологий. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

\*В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

\*Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

\*Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

\*Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

\*Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

\*Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Новизна** данной программы, а именно данного занятия заключается в том, что интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность внеурочной деятельности «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках развитию таких качеств как: регулятивные, личностные, коммуникативные.

Занятия проводятся на улице (спортивной площадке).

Изучив литературу, мною была предпринята попытка разработать практическое занятие по внеурочной деятельности на тему: «Подвижные игры» для учащихся 3-4 классов.

### **Литература.**

Учебная программа «Физическая культура». Автор В.И. Лях.

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - «Просвещение», 2010г.

Учебное издание. Серия «Стандарты второго поколения». Авторы: А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.

Методический конструктор Внеурочной деятельности школы. Преимущественные формы достижения воспитательных результатов во внеурочной деятельности. Авторы: Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.

## **Технологическая карта занятия по внеурочной деятельности**

**Тема внеурочного занятия:** «Подвижные игры».

**Цель занятия:** Развитие физических качеств учащихся на основе подвижных и народных игр.

**Задачи занятия:**

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

\* развивать навык взаимодействия учащихся, быстроту, ловкость, внимание, координацию движений (*познавательное УУД*).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

\* воспитывать любовь к русской культуре, чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни, умение фантазировать (*личностное УУД*)

**Тип занятия:** игровой.

**Место проведения:** спортивная площадка. (улица)

**Необходимое оборудование:** мячи, конусы, обручи, клюшки, теннисные ракетки и мячи.

### Структура и ход внеурочного занятия.

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
1	2	3	4	5
1	<p style="text-align: center;"><b>Подготовительная часть (10 минут)</b></p> <p>1. Построение, приветствие, сообщение темы . Учитель проговаривает девиз занятия: «Средство к исцелению-передвижение» (поговорка)</p> <p>2. Ходьба с заданиями:            *ходьба на внешней стороне стопы;            *ходьба, перекатываясь с пятки на носок;            *ходьба на носках            *ходьба на равновесие, руки в стороны;            Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)</p> <p>3. Бег с заданиями:            *правым боком приставным шагом; *левым боком приставным шагом;            *с высоким подниманием бедра;</p>	<p>Организация учащихся на занятие.</p> <p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Закрепление знаний по двигательным действиям</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Соблюдать интервал.</p> <p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Соблюдать интервал.</p>	<p>Постановка учебной цели занятия</p> <p>Умение правильно выполнять двигательное действие</p> <p>Умение распознавать и называть двигательное действие</p> <p>Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия</p> <p>Умение организовать собственную деятельность</p> <p>Умение распознавать и называть двигательное действие</p>

<p>*с захлестом голени;</p> <p>Учитель проговаривает поговорку: «Кто день пропустил зарядку, тот на день постарел». (Русская поговорка)</p> <p>4. ОРУ без предметов:</p> <p>- И.п. – ноги на ширине, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6 раз).</p> <p>- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, 2 – и.п. То же влево (6-7раз).</p> <p>- И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон к правой ноге, хлопок за ногой .2-и.п. 3-то же с левой ногой. При наклоне- выдох, 4 и.п.-вдох. (6-7раз).</p> <p>- И.п. – о.с., руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую руку вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (6раз).</p>	<p>Научить самостоятельно выполнять упражнения</p>	<p>Придумывают упражнения для разминки на все группы мышц</p> <p>Повторяют за педагогом и запоминают</p>	<p>Умение взаимодействовать друг с другом</p> <p>Запомнить упражнения.</p> <p>Умение видеть и чувствовать красоту движения</p>
--	--	--	--

	<p>- И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – правую ногу вперёд на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – и.п. То же влево, левой ногой (6-8раз).</p> <p>- И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. (5-6раз).</p> <p>5. Перестроение для эстафет в три колонны. Учитель настраивает на основную часть занятия учащихся. «Не тот спортсмен, кто в детстве прыгает, а тот, кто под старость бегаёт». (Русская поговорка).</p>			
2	<p><b>Основная часть (25 минут)</b></p> <p><i>1. Эстафеты с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Челночный бег»</li> <li>• «Не урони мяч»</li> <li>• «Фигурное ведение мяча»</li> <li>• «Ловкий прыгун» или «Кто дальше».</li> <li>• «Ведение мяча в обруче»</li> <li>• «Быстрый и ловкий»</li> <li>• « Сквозь обруч»</li> </ul> <p><i>2. Народная игра « День-ночь» или «Совушка».</i></p>	<p>Закреплять знаний по двигательным действиям</p> <p>Соотносить задания</p>	См. приложение № 1	<p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p> <p>Умение работать в команде</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательное действие.</p>

		учителя с двигательными действиями учеников. Развитие умения давать оценку двигательным действиям.	См. приложение № 2 Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила.	Умение активно включаться в коллективную деятельность
<b>3</b>	<b>Заключительная часть (5 минут)</b> 1. Построение в одну шеренгу. 2. <i>Игра «Кто лучше услышит»</i>  3. Подведение итогов занятия.	Умение организовывать коллективную совместную деятельность  Поблагодарить ребят за умение работать в команде	См. приложение № 3  .	Умение выполнять упражнения по команде. Умение применять полученные знания в организации режима дня





## Приложение 1

### Эстафеты:

1. «Челночный бег» (от старта на равном расстоянии чертятся 3 полосы. По сигналу первые участники бегут до 1-ой полосы, возвращаются до старта. Затем бегут до 2-ой полосы, возвращаются до старта. Затем бегут до 3-ей полосы, возвращаются до старта, передают эстафету следующему участнику, и т.д. пока не выполнит последний участник команды).
2. «Не урони мяч» (у первого игрока в руках теннисная ракетка, на ней лежит теннисный мяч, по сигналу донести мяч на ракетке до ориентира и вернуться обратно, стараясь не уронить мяч).
3. «Фигурное ведение мяча» (на одинаковом расстоянии друг от друга поставить конусы, по сигналу обвести клюшкой мяч вокруг конусов, в обратном направлении бег по прямой и передача мяча с клюшкой следующему игроку).
4. «Ловкий прыгун» или «кто дальше» (первый игрок прыгает, второй становится на место его приземления, прыгает и т.д.).
5. «Ведение мяча в обруче» (первый игрок держит обруч в руках, мяч лежит на полу, по сигналу игроки бегут до ориентира и обратно, ведя мяч в обруче).
6. «Сквозь обруч» (игроки встают в затылок друг другу. Перед каждой командой лежит обруч. По сигналу первые игроки бегут к обручу, пролезают через него и бегут обратно. Следующий игрок выполняет то же самое и т. д.)

## Приложение 2

### Народная игра «День-ночь» или «Совушка»

Игроки на площадке располагаются произвольно. Сова - в гнезде.

По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков, мышек и т. д.

По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в

позе, в которой их застал сигнал.

«Сова» выходит на охоту. Заметив движение игрока, уводит его в свое гнездо. Затем «Сова» опять возвращается в своё гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

### **Приложение 3**

#### **Игра «Кто лучше услышит»:**

Дети становятся в одну шеренгу, закрывают глаза и слушают только голос водящего. Водящий подает команды различного происхождения: руки вверх, вниз, вперед, шаг влево, шаг левой, налево и.т.д. В конце игры ребята открывают глаза и смотрят кто - где оказался. Выявляются самые внимательные ученики.