**Внеурочное занятие в 1 классе**

**Раздел**: Подвижные игры и эстафеты.

**Тема**: «Попрыгать, поиграть».

**Цель**: формирование умения самостоятельно проводить подвижные игры.

**Тип занятия:** решение частных задач.

*Планируемые результаты:* ***П***: научатся организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать правила техники безопасности;

Получат возможность научиться регулировать физическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижной игры.

***М***: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, самостоятельно добывать знания;

Вырабатывать умения слушать собеседника, способность вступать в речевое общение;

Овладевать способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнить.

***Л:*** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

**Образовательные ресурсы:** скамейки, мячи, кегли, кубики, треугольники, прямоугольники, маркеры, плакат.

**Ход занятия:**

1. **Дети входят в зал под музыку из м/ф «Обезьянки»** (минусовка)
2. **Организационный момент** (эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся)
3. **Актуализация знаний.**

Разминка в стихотворной форме. (подготовленные дети)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

Словно дружно отвечаем,

Ничегошеньки не знаем.  (Незнайка).

Поглядите-ка на нас,

Руки – ножницы у нас,

Щёлк наверх, щелк вперёд,

А потом наоборот.   (Ножницы руками)

Мы движенья делать будем,

И руками быстро крутим-

То назад, то вперёд,

А потом наоборот.  (круговые движения руками вперёд и назад).

Разминаем наши плечи,

Руки двигаем навстречу;

Вверх летит одна рука,

А другая вниз пока   (рывки руками)

Поработаем руками,

И локтями и плечами.

Выполняйте вместе с нами,

Делаем рывки руками    (рывки руками в стороны)

 Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка не ленись!

Взмахи делай чётче, резче.

Тренируй получше плечи.  (махи руками в стороны)

Разминая поясницу,

Мы не будем торопиться.

Вправо, влево повернись,

На соседа оглянись.  (повороты туловища в стороны руки в полусогнутом положении).

Ноги врозь, на пояс руки.

Надо спинки нам размять.

Наклоняться будем, ну-ка,

Не спешить, не отставать.  (наклоны туловища в стороны).

Наклоняемся пониже,

Ну-ка руки к полу ближе!

Выпрямились, ноги шире.

Тянем спинку , три – четыре.  (наклоны вперёд).

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот,

А потом наоборот (повороты туловища в стороны руки на пояс)

Все представим мы сейчас

Будто обручи у нас.

Я прошу не отставать,

Будем обручи вращать.   (круговые движения туловищем)

Головою мы вращаем,

Будто твёрдо отвечаем;

«Нет, не буду, не хочу!»

Это детям по плечу. (повороты головы)

Чтоб коленки не скрипели,

Чтобы ножки не болели,

Приседаем глубоко,

Поднимаемся легко.   (приседания 10 раз)

На площадке красный мячик

Выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу,

До небес достать хочу.   (прыжки на месте).

Ребята, скажите, пожалуйста, что мы сейчас с вами выполняли? (*разминку*)

Что вы делаете утром, для того чтобы пробудить организм ото сна? (*утреннюю зарядку*)

А можно ли эти упражнения использовать в комплексе утренней зарядки? (*да*)

Для чего необходимы двигательные действия? (*для укрепления и сохранения здоровья*)

 Ребята, я вам предлагала дома поработать вместе с родителями и найти пословицы, поговорки, изречения о здоровье. Какие мудрые высказывания о здоровье вы подобрали к сегодняшнему занятию? (*ответы детей*)

(варианты ответов)

*Всякое дело поправимо, если человек здоров. (Русская)*

*Научись ценить здоровье, прежде чем заболеешь. (Каракалпакская)*

*Здоровье подорвать – самому себя обворовать. (Русская)*

*Здоровье и труд рядом идут. (Русская)*

*Соблюдай режим труда и быта – будет здоровье крепче гранита. (Русская)*

*Дай работу телу- отдохнет голова. (Арабская)*

*Работая сидя, отдыхай стоя. (Русская)*

*Не всякое лекарство на пользу, как не всякая пища к здоровью (Русская)*

*Ложись спать на голодный желудок – проснешься бодрым. (Ассирийская)*

*Чем легче весишь, тем быстрее идешь. (Русская)*

*Средство к исцелению – передвижение. (Узбекская)*

*Правильное дыхание необходимо так же как и пище. ( Индийская)*

*Не тот спортсмен, кто в детстве прыгает, а тот, кто под старость бегает. (Русская)*

*Спорт сочетаешь с делом – здоров будешь телом. (Русская)*

*Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки. (Русская)*

*Все гибнет от худобы, а человек от лишнего жира. (Азербайджанская)*

*Без надобности не лечись, здоровее будешь. (Русская)*

1. **Изучение нового:**

А теперь я предлагаю вам поиграть в игры.

Скажите, пожалуйста, что делают спортсмены перед соревнованиями? (разминаются, разогревают мышцы).

Вот и я вам предлагаю разогреть мышцы, а заодно и поиграть.

Игра «День и ночь» (музыка из м/ф «Обезьянки»)

Игра «Передал – садись»

**Содержание:** Занимающиеся построены в 2 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру.

Что нужно сделать, для того чтобы поймать мяч? *(обратить внимание на положение рук, пальцев)*

Какие физические качества развиваются? (внимание, быстрота, чувство товарищества, ловкость с проявлением быстроты реакции, точность приёма и передачи мяча)

Как можно усложнить игру? (последний участник встаёт на место капитана)

Давайте попробуем поиграть в эту же игру, но уже по вашим правилам.

Для того, чтобы узнать в какую игру мы с вами будем играть, я предлагаю немножко поработать умственно. (Отгадывание игры по картинке разрезанной на несколько частей)

(«Старт со скамейки»)

*(игра на воспитание психологической устойчивости и выдержки, развитие максимальной быстроты перемещения, чувства товарищества)*

Напомните, пожалуйста **правила игры**.

*В игре участвуют две команды с равным количеством игроков. Две гимнастические скамейки устанавливают параллельно. Между ними, в центр площадки кладут обруч.*

*Команды садятся на скамейках, затылок в затылок, ноги врозь. Первый игрок держит волейбольный мяч в руках, вытянутых вперёд, другие игроки поднимают руки вверх, готовясь принять мяч и передать его над головой сидящему сзади члену команды.*

*По сигналу начинается игра. Последний игрок, получив мяч, быстро встаёт, бежит и садится впереди игроков своей команды, после чего передаёт мяч над головой назад. Таким образом все участники обегают площадку и передают мяч друг другу. Игрок, начинающий игру, в итоге оказавшийся последним, не садится на скамейку, а бежит и кладёт мяч в обруч. Как только мяч коснулся поверхности, выявляется победитель.*

А как можно усложнить эту игру? (убрать скамейки и начинать игру с пола)

Что изменится в игре? (правила, название)

Как назовём игру? («Старт с пола»)

А давайте проведём эстафету. Чем отличается эстафета от игры? (проводится в командах, в виде соревнования)

Я предлагаю вам необычную эстафету, а «Эстафету зверей»

А как вы думаете, почему она так называется? Что нам необходимо сделать, чтобы провести эстафету? (разделиться на команды, выбрать название команды)

**Правила:**

Играющие делятся на 2 равные команды и вы­страиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Иг­рающие в командах принимают названия зверей. Каждый запоминает, ка­кого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоя­нии примерно 10 —20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

**Содержание игры.**

Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, берутся за руки, выбегают вперед, обега­ют стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежав­шие игроки встают на свои места в команде.

Проведём ещё эстафету? (да)

**Эстафета с передачей кегли.**

А сейчас я предлагаю вам поиграть вигру **«Поймай мяч» .**

Напомните, пожалуйста, правила игры.

**Содержание:** Все игроки, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Тот, чей порядковый номер назвали, выбегает вперёд и ловит мяч. Если поймал – становится ведущим. Нет – садится на скамейку.

Ребята, что мы сегодня с вами развивали? (скорость, быстроту, точность передачи, внимание)

А для чего нам необходимо внимание?

**Игра на внимание.**

На скамейке расположены несколько предметов. Необходимо запомнить их количество и расположение. По команде дети закрывают глаза, учитель меняет расположение предметов. Необходимо указать на изменения.

**Рефлексия:**

Вот и подошло к завершению наше занятие. Ребята, я предлагаю вам изобразить в виде смайлика своё настроение. *(на заранее подготовленных кружочках с подписанными именами)*

Обратите внимание, какие лица у наших героев, изображенных на стене? А что вы ещё видите на стене? *(плакат со словами)*

**« В каждом маленьком ребенке,**

**и в мальчишке, и в девчонке,**

**есть по двести грамм взрывчатки**

**или даже полкило.**

**Должен он скакать и прыгать,**

**все хватать, ногами дрыгать,**

**а иначе он взорвется**

**не известно от чего».**

А кто знает, из какого произведения эти слова ( из мультика про обезьян). А можно ли так сказать про вас, ребята? Почему?

На этом наше занятие подошло к завершению. Всем спасибо за работу.