**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31»**

**Занятие по внеурочной деятельности**

**«ИГРАЙ, ДВИГАЙСЯ, РАЗВИВАЙСЯ»**

**Подготовила учитель**

**физической культуры**

**Долгих Галина Николаевна**

**Старый Оскол**

**2013г.**

**ТЕМА: «ИГРАЙ, ДВИГАЙСЯ, РАЗВИВАЙСЯ»**

**Цели:** Продолжать формировать знания и представления о правилах подвижных игр, о необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях физическими упражнениями; Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствовать их;

Провести подвижные игры: «Не дай мяч водящему», «Запрещенное движение».

Воспитывать внимание, наблюдательность, честность, взаимовыручку, терпение.

Развивать координацию зрительного, слухового и моторного анализаторов.

**Инвентарь:** *Волейбольный мяч*

**Место:** *спортивный зал.*

**Класс: 2 «А» Дата:** 29.01.13г.

**Ход занятия**

1. **Организационный момент**.

Построение классав шеренгу по одному.

*Физкультурой мы, друзья,*

*Любим заниматься.*

*Спорт, подвижная игра-*

*Нужное занятие*

1. **Ведение в тему занятия.**

**Слова учителя.**

-Дорогие ребята! Вы конечно любите бегать, прыгать, метать мячи. Но ещё интереснее делать это в играх, соревнованиях.

-**Кто может сказать, а какие же качества помогают развивать подвижные игры?** (Ловкость, точность движений, быстроту, выносливость).

**Вспомните без чего нельзя обойтись в играх?** В играх не обойтись без смекалки, находчивости, умения быстро ориентироваться и выбирать правильное решение.

Не меньшая польза подвижных игр и в том, что они позволяют лучше узнать друг друга, воспитывают честность, взаимовыручку, терпение.

Давайте вспомним **правила поведения** во время игры:

* *Играй честно, по правилам.*
* *Поддерживай игроков своей команды.*
* *Не унижай соперников.*
* *Отстаивай свои права не кулаками, и криком, а спокойно, терпеливо.*
* *Выиграл-не зазнавайся.*
* *Проиграл-не плачь.*
* *Будь настойчивым, и в следующий раз обязательно победишь.*

А теперь, кратко вспомним **правила техники безопасности** во время проведения игр.

При занятиях физическими упражнениями, подвижных игр возможны травмы. Травмы отрицательно сказываются на здоровье учащихся.

Причинами травмы являются плохое состояние спортивных залов, площадок, инвентаря, допуск к занятиям в неприспособленной одежде и обуви, нарушение учащимися дисциплины. Даже малейшее проявление беспечности и недисциплинированности на занятии, угрожает здоровью и жизни учащихся.

Итак, чтобы не было беды, очень важно при занятиях физическими упражнениями соблюдать порядок и дисциплину.

**Начинается игра!**

1. **Строевые упражнения и перестроения.**

Построение в шеренгу. Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»

**Подвижная игра. *«Класс, смирно!»***

**Правила игры**. *Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказано слово «класс!». Если слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть.*

**3. Ходьба в обход зала.**

**1). Подвижная игр «Кочка, тропинка, копна».**

**Содержание:**

По команде тропинка учащиеся идут в колонне по одному, по команде кочка присаживаются в упор присев касаясь руками пола, по команде копна поднимают руки вверх.

**2). Подвижная игр: «Делай наоборот».**

**Содержание:**

Учитель показывает упражнение руки вперед, а говорит руки назад. Учащиеся делают то, что учитель говорит. Кто ошибается уходит в конец колонны.

**3). Комплекс общеразвивающих упражнений (в движении).**

-Руки к плечам, круговые движения локтями вперед, назад (по 16 раз).

-Руки на пояс, движения локтями вперед-назад (16 раз).

-Руки согнуты в локтях, повороты туловища то влево, то вправо, на каждый шаг.

-Ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с различными положениями рук - по 20м.Шаг короткий.

-Ходьба большими шагами (выпадами).

-Бег приставным шагом левым боком вперед, правым боком вперед (50м).

-Прыжки вперед на двух ногах, руки на пояс (25м).

-Бег змейкой.

-Ходьба.

**4). Подвижная игра на восстановления дыхания «Надуй шар».**

1-4- руки через стороны поднимаются вверх - шарик надувается - дети делают только вдох через нос.

1-4- руки также через стороны опускаются вниз - шарик сдувается – дети медленно выдыхают произносит звук ш….

**5). Подвижная игра «Перемена мест».**

**Содержание:** две команды выстраиваются в шеренге с противоположных сторон. Учитель подаёт команду: «Перемена мест». По сигналу команды должны поменяться местами. Побеждает команда, быстрее выстроившаяся в шеренгу на противоположной стороне.

**Правила:** нельзя при перемене мест задерживать друг друга, желательно не сталкиваться.

1. **Основная часть.**
2. **Знакомство с содержание подвижной игры.**

Сегодня мы познакомимся с новой подвижной игрой «Запрещенное движение».

**Содержание:**

*Ведущий показывает участникам игры различные движения, которые те должны за ним повторять. Одно движение (например, хлопок в ладоши или прыжок на одной ножке) считается запрещенным, его повторять нельзя. Все невнимательные, повторившее это запрещенное движение, выбывают из игры, а победителем считается самый внимательный участник. Игру можно усложнить, предложив для девочек одно запрещенное движение, а для мальчиков – другое.*

*Отработка игры - 4-5 раз.*

*В конце игры отметить самых внимательных учащихся и указать на ошибки.*

**2. Закрепление подвижной игры «Не дай мяч водящему».**

*Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирается один водящий (Можно выбрать водящего считалочкой). Он идет в середину круга. У стоящих в кругу большой мяч, который они перебрасываю в разных направлениях по воздуху и по земле с тем, чтобы водящий не мог коснуться мяча. Водящий передвигаясь посередине круга, стремиться дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если водящему это удается, то на его место идёт ребёнок, при броске которого мяч был запятнан. Водящий же становиться на его место.*

*Игра повторяется несколько раз.В конце игры отметить самых ловких и указать на ошибки.*

**III. Итог занятия.**

-Скажите, дети с какой игрой мы сегодня познакомились?

-Понравились ли вам игры?

-Как вы думаете, что эти игры развивают у детей?