**План - конспект внеурочного занятия по легкой атлетике 2 класс.**

Тема : **«Как мы спасали Красную Шапочку (преодоление препятствий и метание мяча в цель)».**

Задачи:

1. Обучить особенностям преодоления препятствий и метанию мяча в цель.
2. Развивать легкоатлетические навыки (прыгучесть, меткость, выносливость) и координацию движений, действий по алгоритму.
3. Воспитывать физическую культуру, толерантные отношения в детской среде.

**Технологии**: игровые и здоровьесберегающие.

**Методы занятия:** деятельностный, сопоставления, алгоритмический.

Место проведения: спортивный зал школы.

Инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки, шведская стенка, оборудование для полосы препятствий, шишки, кегли.

**Ход занятия:**

1. **Построение.**
2. **Приветствие.**
3. **Слово учителя**:

- Знаете ли вы сказку о Красной Шапочке?

- А хотели бы вы туда попасть?

- Закройте глаза. Представьте, что мы в лесу (музыка леса).

- Свою сказку о Красной шапочке мы придумаем сами. Нашу героиню похитили и спрятали злобные волки. А нам с вами предстоит её отыскать и спасти. Все вы крепкие и ловкие и смелые ребята. Но какими бы умелыми вы ни были, нужно обязательно быть готовым к любым опасностям.

Но перед тем, как отправиться в лес, нам необходимо **выполнить разминку** для того чтобы стать сильными, ловкими и чтобы мы смогли преодолеть все препятствия, которые встретятся на нашем пути.

- Что же нам нужно сделать перед любыми заданиями?

- А для чего?

**Приёмы разминки (ОРУ):**

1. Чтобы вам не терять силы при движении по мокрой лесной подстилке, давайте вспомним первое упражнение «Меси глину»- стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Сжимать и разжимать пальцы рук. Промежуточное оценивание.
2. В лесу легко заблудиться, и чтобы этого не произошло, в сказках, обычно, героям дают волшебный клубок. Нам он тоже достался, но распутался. Давайте его соберём. «Намотай нитку»- стать прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжать в кулак. Делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку в клубок. Промежуточное оценивание.
3. Попадая в лес, не забывайте о времени. Давайте вспомним упражнение «Часики»- стать прямо, ноги слегка врозь, руки опустить. Размахивать прямыми руками вперед и назад. Промежуточное оценивание.
4. Как много комаров на лесных болотах. Давайте их отгоним: «Лови комара»- стать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой. Промежуточное оценивание.
5. А посмотрите, сколько бабочек на этой полянке. Как красивы они и грациозны. Давайте попробуем стать бабочками: «Полетай как бабочка»- ходить по залу, махая кистями прямых рук, поднятых в стороны. Промежуточное оценивание.
6. Вот налетел порыв ветра, давайте покажем, как качаются деревья в лесу. « Качание деревьев»- стать прямо, ноги врозь, поднять руки в стороны. Наклоны вправо, влево, не опуская рук. Промежуточное оценивание.
7. «Достань носки ног»- стать прямо, ноги врозь, руки опустить. Наклониться вперед, стараясь достать пальцами носки ног. Промежуточное оценивание.
8. «Цапля»- ходить высоко поднимая ноги. Промежуточное оценивание.
9. «Зайчик»- прыжки на месте на одной ноге, на другой ноге, на двух ногах. Промежуточное оценивание.
10. «Нюхаем цветы»- выполняем вдох через нос, а выдох через рот, восстанавливая дыхание. Промежуточное оценивание.
11. « Медведь»- передвижение на руках и ногах, не касаясь пола коленями. Промежуточное оценивание.
12. А чтобы никому из вас не было страха, давайте избавимся от него.

«Кричим громко».

Промежуточный вывод: Зачем нам нужна была эта разминка?

**4.Основная деятельность:**

Страшные, серые волки утащили Красную Шапочку в свою нору. Нам с вами необходимо освободить её и для этого мы отправляемся через темный лес и болото на поиски Красной Шапочки.

* И вот уже первое препятствие: бревно через глубокий овраг, по которому необходимо пройти очень аккуратно и не упасть вниз. Идём друг за другом, не толкаемся, а перейдя на другую сторону ждем своих товарищей. (Звук болота и кваканье лягушек).
* Второе испытание - кочки на болоте. Прыжки по кружкам на двух ногах. ( Звук болота и кваканье лягушек).
* Третье испытание – переправа через решучку, текущую из болота.. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с перелезанием на шведскую стенку и спуск по ней вниз.
* Четвёртое испытание - проползти под валуном.

- А кто скажет, что значит «валун»? (огромный камень).

Стать на четвереньки и проползти под валуном, не касаясь его спиной.

* Пятое испытание - перепрыгивание через поваленное дерево.
* Шестое испытание самое страшное – впереди у нас стая злых и голодных волков и, чтобы пройти его, необходимо сбить всех волков шишками ( Вой волков). Слышите, они уже близко. Но делать это мы будем правильно: и.п. – становимся лицом к цели ,левая нога впереди, шишка в правой руке.
* Седьмое испытание – пролезть в волчью нору.

**5.Оценивание:**

Сегодня вы все были молодцы, все испытания прошли успешно и нашли и спасли нашу героиню. Но Красная Шапочка приготовила для вас её любимую игру на внимание «Воздух - вода».

( По команде водящего все идут по кругу, если звучит команда «Воздух», все должны присесть, а если команда « Вода», все должны просто остановиться. Неправильно выполнивший команду выбывает из игры, побеждает игрок оставшийся в игре последним).

**6. Общий вывод:**

- Что помогло вам преодолеть все препятствия?

- Что показалось сложным?

- Понравилась ли вам эта работа?

**7. Построение.**

**8. Организованный выход из зала.**