ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (внеурочная деятельность)

Для учащихся 5а класса

ТЕМА: « Малые Олимпийские игры»

ЦЕЛЬ:

Создание алгоритма обучения легкоатлетическим упражнениям и развитие физических качеств путем применения серий учебных заданий.

ЗАДАЧИ:

Образовательная:

1. закрепить технику выполнения прыжка в длину с места;

Оздоровительная:

1. Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых (упорства, целеустремленности) качеств;
2. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

Воспитательная:

1. Воспитание активности

ТИП ЗАНЯТИЯ: образовательно-познавательный

ВИД ЗАНЯТИЯ: по легкой атлетике

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 40-45 минут

ИНВЕНТАРЬ:

1. маты для прыжков,
2. гимнастическая скамейка
3. ноутбук
4. Секундомер 1 шт.

**Планируемые результаты:**

I. Метапредметные

1. Познавательные УУД: составляет алгоритм действий; выполняет упражнение по плану;
2. Регулятивные УУД: ставит перед собой учебную задачу; прогнозирует результат; контролирует выполнение задания по плану; оценивает себя;
3. Коммуникативные УУД: сотрудничает с учителем и сверстниками.

II. Предметные

1. Развивать силу, ловкость, координацию движений.
2. Выполнять прыжки в длину с места.

III. Личностные УУД: желает получить новые знания, соблюдает дисциплину и правила безопасности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Время** | **Ход урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Частная задача этапа** | **Универсальные учебные действия** | **Методические указания** |
| Оргмомент. Цель: создание положительного настроя | 4 | Построение в шеренгу. -Ребята, какое у вас настроение? На прошлом занятии большинство учащихся порадовали своими успехами. Желаю удачи и сегодня. | Приветствует обучающихся, создаёт эмоциональный настрой на урок, мотивирует их к уроку. Проверяет готовность детей к уроку | Приветствуют учителя, настраиваются на урок. |  | *Личностные****:*** формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Класс в одну шеренгу «становись» , «Равняйсь, смирно»  |
| ОРУ под музыку | 4 | Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, в приседе, наклоны, прыжки на двух ногах выпрыгивание. | Организовать учащихся к выполнению ОРУ. | Выполняют упражнения.Во время движения выполняют дыхательные упражнения.  | Подготовить организм к нагрузке, содействовать «общему» разогреванию(упр 7-8) | *Коммуникативные* Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем | Следить за правильной осанкой, за дистанцией, дышать произвольно; идти с носка. |
| Актуализация умений. Создание проблемной ситуации.Цель: зафиксировать ситуацию, демонстрирующую недостаточность физических качеств. | 20 | «Челночный бег»«Прыжки в длину с места»«Восточные единоборства»Подвижная игра «Пустое место». | организация проведения упражнений, игры. | выполнение упражнений, участие в игре на внимание, скорость | Мотивировать деятельность учащихся на предстоящий урок. | *Коммуникативные*Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности. | Правила: дети стоят в кругу, водящий за кругом на- чинает движение по часовой стрелке, осалив игрока, начинается бег в противоположные стороны. При встрече здороваются и продолжают бег, стараясь занять пустое место. Игрок опоздавший становится вадой. |
| Заключительная часть.Цель: рефлексия своих действий. | 3' | Подведение итогов- Выберите и отметьте тот смайлик, настроение которого соответствует вашему настроению на сегодняшнем занятии. | Постановка вопросов. Выявление  достижение цели занятия | Ответы на вопросы. Показ знаний на достижение цели урока. |  | *Личностные* умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность *Коммуникативные* умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять поиск информации и подбор физических упражнений  | Мотивация на успех |