**Разработка внеурочного занятия для 2 класса**

Методическая разработка внеурочного занятия

**Тема: «Порядок составления утренней гимнастики».**

***План-конспект занятия***

Тема: «Порядок составления утренней гимнастики».

Методы обучения:

- фронтальный,

- индивидуальный,

- групповой.

Цель урока:

- знакомство учащихся с порядком построения упражнений утренней гимнастики;

- приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

 **Учебно – образовательные**

1. Познакомить учащихся с порядком построения упражнений для утренней гимнастики

2. Совершенствование двигательных действий и физических качеств (быстрота, прыгучесть, ловкость, координацию) через игры и эстафеты.

 **Оздоровительная**

1. Формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.

**Воспитательная**

1. Формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.

***Инвентарь:*** кегли, обручи, мячи, эстафетные палочки, мячи с рожками, карточки с заданием.

***Оборудование***: музыкальный центр.

***Место*** проведения: Спортивный зал

Ход занятия

Загадка и стихотворение и ребус

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть10-12 мин | Построение сообщение темы и постановка цели.Тема урока: Порядок составления утренней гимнастики».   Любое занятие начинается с разминки. А как мы выполняем разминку? Что мы должны делать? Как правильно выполнять упражнения?В утреннюю гимнастику входит ходьба, медленный бег, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног.Обратить внимание на темп выполнения упражнений, и правильность. Разновидности ходьбы1. Ходьба на носках руки в стороны2. Перекатом с пятки на носок3. Ходьба в полуприседе.Игра: СвистокРасчет на 1-2Перестроение 2 кругаВ центре каждого круга на гимнастических ковриках лежат карточки,  на которых  изображения детей выполняющих упражнения.Задание 1: Сложить, из имеющихся  карточек упражнения в порядке их выполнения.Задание 2: Выполнять упражнения ОРУ под музыку Задание 3:  Переверните карточки сложите из имеющихся букв слова.Какие вы сложили слова? А почему я дала вам именно эти слова «зарядка» и «здоровье»? Как эти слова связаны?Сейчас мы продолжим с вами  укреплять здоровье и развивать быстроту, прыгучесть , ловкость в играх и эстафетах.Перестроение в колоны. | 1 мин          1  мин           1 мин     2 мин     1- мин        1-2 мин 4    минПов:-6 раз    2 мин  | Сегодня мы будем составлять упражнения по карточкам, и выполнять их. А так же будем развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, прыгучесть.Напомнить детям, что по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде Каждое занятие мы начинаем с ходьбы и бега, выполняем ОРУ.Один свисток - бег, два свистка – стать в пары, 3 свистка стать в тройки   Назначить старшего в группе, который будет показывать упражнения.Уборка инвентаря |
| Основная часть урока14 мин | **Эстафета №1** с мячами «Гонка мячей»Команды стоят в колонны по одному. Передача мяча из рук в руки сначала справа, затем слева, сверху, под ногами и т. д. **Эстафета №2** с фитболамиКоманды стоят в колонны по одному.  По команде  нужно передвигаться на мяче прыжками до обруча, обогнуть его, обежать стойку  и  вернуться, обратно передав эстафету.**Эстафета №  3** Эстафетный бег.  Команды стоят в колонны по одному, в  руках у направляющего эстафетная палочка.  Направляющий находится в положении низкого старта. По команде судьи  нужно бежать до кегли и обратно передав эстафету, становится в конец колонны.**Игра «Синие, желтые».** Команды стоят в одну колонну по одному. Одна команда получает желтый мяч, вторая синий. Затем команды меняются мячами.  По команде учителя  первые участники бросают мяч соперника как можно дальше, бегут за мячом и приносят свой. Тот участник  команды, который первым принесет мяч, получает очко. Подведение итога соревнований |  2 мин          2 мин       2 мин       4 мин    1 мин  | Обратить внимание на о/т во время эстафет Выигрывает команда первой закончившая эстафету.    Выигрывает команда первой закончившей эстафету.           Побеждает команда,  получившая больше очков.  |
| Заключительная часть урока 4 мин. | Игра «Класс смирно». Игра **Светофор.** Игроки с руководителем становятся по кругу. Руководитель объясняет, что по команде «Красный!» - все игроки хлопают в ладоши, по команде «Желтый!» - прыгают, по команде «Зеленый!» - топают ногами. Руководитель называет цвета не по порядку: зеленый – желтый – красный, а вперемешку. Игроки должны выполнить задание, которое соответствует данному цвету. **Разведчики.**Игроки становятся произвольно рядом с руководителем. Руководителем ставится задача: «Назвать все предметы в зале, которые начинаются на букву «с», «ф» и т.д. Дети внимательные эти предметы видят сразу, и быстро их называют: скамейка, сетка, стул, стенд, стол и т.д. Выигрывает тот, кто назовет больше предметов.Выигрывает тот, кто не допустит ни одной ошибки или тот, кто сделал их меньше всех.РефлексияВот и подошло к концу наше занятие.Что нового сегодня Вы узнали?Все вы показали  себя: ловкими, находчивыми,  а главное  дружными.А вы делаете утреннюю зарядку? Вот теперь вы знаете упражнения и сможете правильно выполнять утреннюю гимнастику.Спасибо Вам за веселое занятие. | 2 мин 2 мин |   |

***Приложение***

Карточки с упражнениями

С обратной стороны карточек буквы, из которых нужно составить слова, например: зарядка, здоровье или спорт, сила.

***Литература***

1. Горчакова Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе -, Москва - «Просвещение», 1983.

2. Загуменова Л.Л.Внеклассные мероприятия, Москва - «Вако» , 2008.

3. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников, Москва - «Владос», 2002.























