**План – конспект внеурочного занятия**
**Кружок «Сильные, смелые, ловкие»**
**Класс – 3**

[Руководитель](http://job.ru/): Заборовская И.А.
Тема занятия: «Упражнения со скакалкой: махи, круги, вращения, прыжки.

Развивающаяся цель: раскрывать индивидуальность каждого ребенка.
Воспитательная цель: воспитывать чувство коллективизма.

Планируемые результаты:
Личностные – самоопределение – дают адекватную позитивную самооценку; смыслообразование – проявляют познавательный интерес к предмету; морально-этическая ориентация - проявляют положительные качества личности и управляют эмоциями в различных ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

Предметные – (объем освоения и уровень владения компетенциями):

*научатся:*в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, находить ошибки и эффективно их исправлять;

*получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения.
 Метапредметные ( универсальные учебные действия):
Познавательные: общеучебные – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; объективная оценка действий и поступков на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; соблюдения правил безопасности на занятиях; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению учебных заданий.
Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действия в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
Коммуникативные**:**контролировать действия партнера.

 Методы и формы обучения:  частично-поисковый, объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная работа

Образовательные ресурсы: мячи, скамейки, ,скакалки, обручи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Деятельность учителя | Деятельность учащихся | УУД |
| **1.Мотивация к внеурочной деятельности****Цель этапа**: включение учащихся в деятельность на личностно- значимом уровне.Прозвенел звонок, занятие начинается. Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. И подумайте: как хорошо, что мы здесь все вместе. Давайте возьмемся за руки и  пожелаем  друг другу что-то хорошее. | Дети находят свое место в строю.Разминка. ОРУ в движении. | Самостоятельно организовать свое рабочее место (Р) Понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться (Л) |
| **2.Актуализация знаний****Цель этапа**: создание проблемной ситуации.Ребята, мы с вами выполняли много упражнений на разные части тела. Назовите, на какие части тела вы выполняли упражнения.Какие упражнения вы можете сами придумать.А сейчас ребята посмотрим на спортивный инвентарь, который я приготовила на занятие, подумаем, чем мы будем заниматься на сегодняшнем занятии.  | Дети говорят какие упражнения выполняли.Дети самостоятельно придумывают упражненияДети отвечают на вопрос. | Отвечать на вопросы учителя, умение слышать товарищей по классу (К)Перерабатывать и систематизировать информацию(П)Использовать в своей деятельности простейшие движения рук, ног, туловища, головы(Р).Формировать умение выражать свои мысли чувства через упражнения  (П) Перерабатывать и систематизировать информацию |
| **Постановка учебной задачи****Цель этапа**: выполнение упражнений с обручем, игровая деятельность с элементами гимнастики.                     Ребята, давайте решим нашу проблему. | Выполняют ходьбу.Переходят  на бег (2 мин), во время которого  поддерживают такой же порядок строя.Выполняют упражнения:**1.**  И.П. - о.с. Обруч в правой руке. 1 – руки вверх, передать обруч из правой руки в левую; 2. – руки за спину, передать обруч из левой руки в правую. (Повторить 4 раза) То же в другую сторону.**2.**И.П. - о.с. Обруч в правой руке. 1- руки вперед, передать обруч из правой руки в левую; (Повторить 4 раза) То же в другую сторону. Стараться выполнять упражнение с прямыми руками.**3.**И.П. - о.с. Обруч в правой руке. 1-8-круговые движения руками вперед. Начинать выполнять упражнение медленно, постепенно увеличивая темп. (Повторить 2 раза).**4. 3.**И.П. - о.с. Обруч в левой руке. 1-8 круговые движения руками назад. Начинать выполнять упражнение медленно, постепенно увеличивая темп. (Повторить 2 раза).**5.** И.П. - о.с. Держим обруч над головой. 1- поворот туловища направо, руки в сторону. 2- И.п. 3- поворот туловища налево, руки в сторону. 4 -И.п. (Повторить 4 раза) Повороты выполнять не торопясь, стараясь не уронить обруч.**6. И.П. –**стойка на правой ноге, обруч на пол**у. 1-**прыжок через обруч с правой ноги на левую; 2- прыжок в И.п. (Повторить 4 раза) | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. (Л) Умеютдоговариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задают вопросы;контролируют действия партнера. (К) Действуют с учетом выделенных учителем ориентиров, определяют план выполнения заданий; адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем (Р) |
| **Закрепление изученного материала.****Цель этапа**: закрепить полученные знания; провести коррекцию в движениях.Ребята, а теперь выполним стрейчинг вместе со мной | Обсуждение в группе.Ищем ошибки друг у друга«Упражнения со скакалкой: махи, круги, вращения, прыжки.**Эстафета «Дружная пара»**1. Бег со скакалкой**.**2. Ведение и броски мяча.3. Крабики.4. Медведи5. Эстафета с обручем. | Р: умение оценивать правильность выполнения упражнения, умение осуществлять самоконтроль и самооценку.П: владение знаниями о правильном выполнении упражнений и правильном дыхании.К: Оказание посильной помощь и моральной поддержки  сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способы их устранения. Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя. |
| **5.Итог урока ( рефлексия деятельности)****Цель этапа:**осознание уч-ся своей внеурочной деятельности, самооценка результатов деятельности своей и всего класса. Ребята, решили ли мы проблему поставленную в начале нашей деятельности. Ребята, встаем на свои места.       | **Гимнастика для глаз**Для выполнения упражнений для глаз предлагает сесть поудобнее, выпрямить спинку, вытянуть ножки.1. Вращение зрачками вправо, влево, вверх и вниз.

2. Вращение по кругу вправо, влево. подошло к концу. Спасибо и до новых встреч  | Рефлексия способов и условий действия; контроль и оценка процесса и результатов деятельности (П)Самооценка; адекватное понимание причин успеха или неуспеха в УД (Л)Выражение своих мыслей полно и точно; формулирование и аргументация своего мнения (К). |