

## **План-конспект внеурочного занятия**

**Выполнила:** Жернаков Валерий Анатольевич

**Специальность:** Физическая культура

**Дата проведения:** 07.10.2021

**Класс 2, Место проведения:** МОУ «Мшинская СОШ»

**Тема занятия:** «Со спортом дружить – здоровыми быть»

**Формы проведения занятия:** соревновательная, игровая.

**Цель занятия:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

### **Задачи:**

- 1) Воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности; повышение мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование навыка дружеского и уважительного общения с одноклассниками.
- 2) Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений; формировать общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека;
- 3) Развитие быстроты и ловкости; развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. способствовать развитию воли, самообладания, выдержке;

Этапы	Содержание	Хронометрия	Деятельность учителя	Деятельность ученика	УУД
<b>Подготовительный</b>	<p>Построение в шеренгу. Приветствие. Знакомство с задачами урока. Подготовка к действию, небольшой рассказ, пояснение к теме.</p> <p>Комплекс ОРУ в движении. Ходьба: на носках,  - на пятках,  - на внешней стороне стопы,  - на внутренней стороне стопы.</p> <p>Беговые упражнения:  - приставными шагами,  - с высоким подниманием бедра,  - с захлестом голени,  - ходьба спиной вперёд,  - ходьба на полусогнутых ногах,  - ускорение,  - ходьба на месте.</p> <p>Комплекс ОРУ:  1. И. п. – о.с. кисти рук к плечам. Повороты туловища с полуприседанием («пружинка»).</p> <p>2. И.п. – то же. Выполнять упражнение со сменой рук вперёд и назад.</p>	15 мин	<p>Подготовка инвентаря. Проверка готовности к уроку. Озвучивание цели занятий. Обеспечить мотивацию к занятию.</p> <p>Следить за правильным положением рук, спину держать прямо. Вперёд не наклоняться.</p> <p>Руки на пояс,  Спина прямая  Касаться ягодиц  Руки на коленях  Дыхание не задерживать  Выполнять чётко и правильно задания.</p>	Построение. Внимательно слушать преподавателя.	<p>Регулятивные УУД:  Планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.  Познавательные УУД:  выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</p> <p><u>Планируемые личностные результаты:</u>  <u>Формирование:</u>  навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  <u>Развитие:</u>  самостоятельности личности, ответственность за свои поступки.  <u>Развитие:</u>  мотивов учебной деятельности и</p>

	<p>3. И.п. – то же, выполнять то же упражнение со сменой рук и с шагами вправо и влево.</p> <p>4. И. п. – то же. Переступание на месте с подниманием на носки то одной, то другой ногой (руками перед собой выполнять скрестные движения снизу вверх и наоборот).</p> <p>5. И.п. – о.с. Шаги вправо и влево с наклоном в сторону (шаги вправо с поднятой вверх правой рукой и наоборот).</p> <p>6. И. п. – о. с. Шаги вперёд и назад правым, а затем левым боком в полу - приседе с отведением плеч назад.</p> <p>7. И.п. – о.с. Выпады в стороны с рывком одноимённой руки вверх, другой – вниз.</p> <p>8. И. п. – стойка ноги врозь. Повороты туловища вправо и влево с руками, согнутыми в локтях с «пружинкой».</p> <p>9. И.п. – о.с. поднять согнутую ногу в колене вверх с поворотом направо (налево), руки поднять</p>		<p>Дыхание не задерживать, соблюдать технику безопасности.</p>		<p>осознание личного смысла учения.</p> <p><u>Планируемые метапредметные результаты:</u>  <u>Принимать и сохранять</u> цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  <u>Принимать и сохранять</u> цели и задачи учебной деятельности.  <u>Осознание важности</u> освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
--	---	--	--	--	---

	<p>вверх. То же в другую сторону.</p> <p>10. И.п. – о.с. Прыжки на месте с поворотом туловища (руки свободно вдоль туловища). В дальнейшем, добавить повороты с продвижением вокруг на 360 градусов.</p> <p>11. И.п. – о.с. Бег с продвижением вперёд на четыре счёта, на другие 4 счёта назад с прямыми ногами.</p> <p>И.п. – Переход на ходьбу с постепенным замедлением темпа. Несколько упражнений на восстановление дыхания</p>				
--	--	--	--	--	--

<p><b>Основной</b></p>	<p><b>Ввод в действие: объяснение условий эстафеты.</b> Судейская коллегия и помощники готовы к проведению состязаний. И, так, мы начинаем наши эстафеты!</p> <p><b>Эстафета с препятствиями.</b>  <i>Организация:</i> класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в колонну по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Направляющие получают по эстафетной палочке. В 15м стоит поворотная стойка, а посередине 15м отрезка кладется обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок. <i>Проведение:</i> по сигналу направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, пробежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой,</p>	<p>25 мин</p>	<p>Озвучивает задачи игр, контролирует выполнение работы, следить за правильным выполнением задания. Подводит итоги игр.</p>	<p>Задают вопросы. Выполняют поставленные перед ними задачи.</p> <p>Чётко и правильно повторяют упражнения. Соблюдать технику безопасности. Следить за правильным выполнением заданий. Соблюдать правила игры.</p>	<p>Личностные УУД: Нравственно-этическая ориентация – действие нравственно-этического оценивания усваиваемого содержания. Логические УУД: Анализ, синтез, сравнение, установление причинно-следственных связей. Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Управление поведением партнера. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.</p>
------------------------	---	---------------	--	--	---

	<p>огибают ее и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку. Выигрывает та команда, которая закончила эстафету быстрее.</p> <p><b>Следующая эстафета. «Передал-Садись»</b></p> <p>У каждой команды 1 волейбольный мяч. Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной встают команды, за другой – капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему, и т.д. Игра заканчивается, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч,</p>		<p>Контролирует выполнение работы, следит за правильным выполнением задания.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности. Следят за правильным выполнением заданий. Соблюдают правила игры. Старательно выполняют задания, стремятся к победе.</p>	
--	---	--	--	---	--

	<p>поднимает его вверх. Побеждает та команда которая первая закончит эстафету.</p> <p><b>Эстафета « Самый быстрый»</b> Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится фишка (стойка). 1 участник бежит до стойки и обратно, на скорость, потом передает эстафету следующему. Побеждает та команда которая первая закончит эстафету</p> <p>Следующая эстафета. <b>« Обруч через себя»</b> По сигналу первый игрок бежит вперед до обруча, продевает его через себя сверху вниз и возвращается обратно. Последующие игроки выполняют тоже самое. Побеждает та команда которая первая закончит эстафету. следующая эстафета.</p> <p><b>«Пингвин».</b> Каждая команда выстраивается в колонну на расстояние 4-5м от первого игрока команды. Нужно прочеркнуть полосу. Каждой</p>		<p>Озвучивает задачи игр, контролирует выполнение работы, следить за правильным выполнением задания. Подводит итоги игр.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности. Следят за правильным выполнением заданий. Соблюдают правила игры Старательно выполняют задания, стремятся к победе.</p>	
--	---	--	--	--	--

	<p>команде выдается по одному мячу. Первые игроки берут мяч зажимают его между ног. Этот мячик они должны пронести до отметки и обратно. Прыгать и бежать нельзя. Если кто-то нарушает правила начинает выполнять задание сначала.</p> <p>По результатам выявляется команда победителя. Вывод из действия: подведение итогов.</p>				
<b>Заключительный</b>	<p>Построение учащихся. Подведение итогов, сбор инвентаря. Завершение занятия.</p>	5 мин	<p>Подводит общие итоги, следит за дисциплиной. Отметить всех учеников. Оглашение результатов игр.</p>	<p>Построение. Внимательно слушать учителя. Уход из зала.</p>	<p>Регулятивные УУД: Оценка – выделение и осознание учащимися того, что усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения. Саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии, способность к волевому усилию.</p>



## **Самоанализ занятия**

### **Общие сведения о занятии**

**2 класс, 20 детей, 8-9 лет**

**Тема занятия:** «Со спортом дружить – здоровыми быть»

**Цель занятия:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

**Задачи:** 1) Воспитательные: способствовать развитию воли, самообладания, выдержке; воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности; повышение мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирование навыка дружеского и уважительного общения с одноклассниками.

2) Образовательные: совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений; формировать общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека; развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

3) Развивающие: повышение эластичности связок, подвижности суставов, укрепление всех групп мышц; коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата; совершенствование функций организма, средствами движения, дыхательной гимнастики.

**Тип занятий:** комбинированное занятие

**Система работы педагога:** Учитель должен, уметь грамотно общаться с детьми, уметь находить индивидуальный подход к каждому ребенку, иметь выдержку и самообладание, обладать умением правильно организовывать работу детей, а также создавать положительный микроклимат на занятии.

**Система работы обучающихся:** обучающиеся обязаны уважительно относиться к преподавателю, изучаемому предмету, должны активно включаться в работу на занятии.

### **Общие результаты:**

Запланированный объем работы – выполнен; Общая оценка результатов и эффективности – отличная.