

План-конспект внеурочного занятия

Тема занятия: «Веселые старты» для учащихся 2-4 классов

Формы проведения занятия: соревновательная, игровая.

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

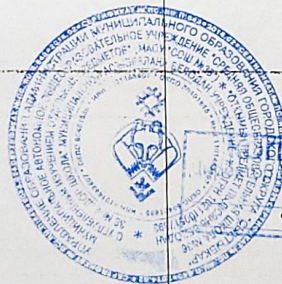
Задачи:

- 1) Воспитательные: - 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;
- 3) Развивающие - 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
Подготовительный	<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:</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>	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.</p> <p><u>Развитие:</u> самостоятельности личности, ответственность за свои поступки.</p> <p><u>Развитие:</u> мотивов учебной деятельности и осознание личного</p>
	<p>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> <p>3. И.п. – то же, выполнять то</p>		<p>Руки на пояс. Спина прямая Касаться ягодич Руки на коленях Дыхание не задерживать Выполнять чётко и правильно задания.</p>		<p>самостоятельности личности, ответственность за свои поступки.</p> <p><u>Развитие:</u> мотивов учебной деятельности и осознание личного</p>

	<p>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 вверх. То же в другую сторону.</p>		<p>Дыхание не задерживать, соблюдать технику безопасности.</p>		<p>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>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МИНСКА
 УПРАВЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 МИНСКОЙ ОБЛАСТИ
 ГОРОДСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «СОШ № 36»
 Е.А. Зайцева
 9.01 20 24 г

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.

11. И.п. – о.с. Бег с продвижением вперёд на четыре счёта, на другие 4 счёта назад с прямыми ногами.

И.п. – Переход на ходьбу с постепенным замедлением темпа. Несколько упражнений на восстановление дыхания



КОПИЯ ВЕРНА
Гор МАОУ «СОШ № 36»
Е.А. Зайцева
20 24 г.

Основной

Ввод в действие: объяснение условий эстафеты. Судейская коллегия и помощники готовы к проведению состязаний.
И, так, мы начинаем наши эстафеты!

Эстафета с препятствиями.

Организация: 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.

Проведение: по сигналу направляющие и игроки колонн бегут к поворотной стойке, добежав 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, огибают

25 мин

Озвучивает задачи игр, контролирует выполнение работы, следит за правильным выполнением задания. Подводит итоги игр.

Задают вопросы. Выполняют поставленные перед ними задачи.

Чётко и правильно повторять упражнения. Соблюдать технику безопасности. Следить за правильным выполнением заданий. Соблюдать правила игры.

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.



ИЯ ВЕРНА
МАОУ «СОШ № 36»
Е.А. Зайцева
901 2024 г.

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.

Следующая эстафета.

«Передал-Садись»

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,

Контролирует выполнение работы, следит за правильным выполнением задания.

Соблюдают технику безопасности. Следят за правильным выполнением заданий. Соблюдают правила игры. Старательно выполняют задания, стремятся к победе.



поднимает его вверх.
Побеждает та команда
которая первая закончит
эстафету.

**Эстафета « Самый
быстрый»**

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

**Следующая эстафета. «
Обруч через себя»**

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.

«Пингвин».

Каждая команда
выстраивается в колонну на
расстояние 4-5м от первого
игрока команды. Нужно
прочеркнуть полосу. Каждой

Озвучивает задачи игр,
контролирует
выполнение работы,
следить за правильным
выполнением задания.
Подводит итоги игр.

Соблюдают технику
безопасности.
Следят за правильным
выполнением заданий.
Соблюдают правила игры
Старательно выполняют
задания, стремятся к
победе.

КОМИТЕТ
директор МАОУ
9 01



	<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>				
Заключительный	<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>

КОПИЯ
 Директор МАОУ «СОШ № 1»
 «9» 01 2024.

