Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Большеугреневская средняя общеобразовательная школа»

**План внеурочного занятия**

**«Мой веселый мяч»**

Подготовила учитель физической культуры

Шебалина Наталья Сергеевна

 Тема: Подвижные игры и эстафеты с мячом.

Цель занятия: Овладение навыками спортивных игр . Развитие двигательных качеств  в игровых упражнениях.

1)Обучение элементам спортивных игр и развитие интереса к занятиям посредством спортивно-игровой деятельности

2) Развитие физических качеств

3)Воспитание дисциплинированности, взаимовыручки, чувства товарищества, упорства в достижении  поставленной цели

Задачи урока:
предметные результаты
- расширить кругозор детей об обитателях леса
- закреплять понятия двигательных действий;
- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей;
метапредметные результаты:
- формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих коммуникативное УУД
- развивать умения определять качество и уровень усвоения знаний регулятивное УУД;
- формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации

личностные результаты:
- формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

- формировать положительную мотивацию учебной деятельности

- формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
Время занятия 30 минут

Место проведения: спортзал

Ход занятия:

-Ребята, посмотрите, сколько у нас гостей! Поздороваемся с ними и по-приветствуем их (дети здороваются).

Педагог: Есть одна замечательная планета, которая носит название Земля. Она большая и круглая. На ней много лесов, морей и рек. И живут на ней люди, звери, птицы и насекомые. Так вот, на этой планете есть огромная страна «Веселых игр». Эта страна необыкновенная. В ней живут разные игры, которые очень рады гостям, особенно детям. Я думаю что вы там повстречаете своего старого знакомого. Как вы думаете кто это?

Дети : Отвечают что это мяч.

 Педагог. Сегодня ребята я хочу пригласить вас в эту удивительную страну. Поднимите руку кто хочет туда пойти. Но эта страна очень весёлая и гостеприимная, поэтому идти туда нужно только с хорошим настроением.

Стали ровно, спинки прямо
Дружно смотрим мы вперед.
А теперь прыжком направо,
Начинаем наш поход

• Ходьба по залу;

Ребята, наша дорога лежит через лес. Перед нами извилистая тропинка, давайте пойдём по ней.

• Ходьба «змейкой»;

А вот и лес. Как здесь красиво! Давайте посмотрим, кто здесь живёт.

• Ходьба с поворотами головы вправо, влево, вверх вниз;

- Впереди заросли (нужно раздвигать ветки руками – показывает как)

- За деревом медведь идем на носочках, чтобы он нас не заметил.

- Впереди луг с насекомыми, идем вперед, высоко поднимаем ноги, чтобы их не задеть.

- На нашем пути речка. Переправимся через неё по камешкам.

• Бег широким, прыгающим шагом с кружка на кружок;

• Обычная ходьба по залу;

Что-то мы совсем замедлили ход, надо поторопиться.

• Бег по залу;

Какие вы молодцы. Все справились с трудным заданием и даже не заметили, что уже добрались до страны весёлых игр. А вот и наш старый знакомый. Узнали его?

Ребята, мяч приготовил для вас математическую игру. Он хочет проверить, умеете ли вы считать. ( Дети становятся в круг вокруг педагога) .

Игра: «Следующее число»(1 команда)

 (Дети стоят в кругу, в центре стоит педагог. Педагог бросает одному из детей мяч и называет число, ребёнок должен подумать, и вернуть мяч педагогу, назвав число, стоящее перед или после названного педагогом числа).

Молодцы ребята! «Мяч» остался вами очень доволен. А сейчас он хочет посмотреть как вы умеете с ним обращаться. Поэтому он приготовил для вас несколько испытаний. Для этого нужно разделиться на две команды. Если вы посмотрите на нашу полянку , то увидите красивые цветы выберите себе любой из них.

Ученики выбирают цветы.

Учитель: А теперь кто выбрал голубые цветы встаньте в одну сторону. А кто выбрал красные в другую. Получилось две команды. Ребята веселый мяч хочет, чтоб вы придумали названия для своих команд.( Дети придумывают названия и озвучивают их.)

Дорогие ребята готовы ли вы пройти все испытания, которые приготовил для вас веселый мяч? (отвечают, что готовы)

1. **«Бег змейкой с мячом»**
Каждый член команды должен пробежать змейкой между расставленными кеглями с мячом в руках, на финише ударить мячом об пол и поймать его, добежать до следующего игрока и передать ему мяч броском от отметки.
**2. Конкурс с мячом “Прокати мяч”.**
Мяч катить одной рукой по скамейке, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде.
**3.«Прыжки с мячом»** Для эстафеты потребуется мяч. Вы должны, зажав мяч между ногами, допрыгать с ним до отметки и обратно, как можно быстрее, передать мяч другому участнику и так вся команда. Если мяч кто – то выронил, то начинает всё сначала

Молодцы! Веселый мяч очень удивлен тем, какие вы быстрые и ловкие и предлагает вам поиграть с ним еще в одну игру. Она называется « Мяч в воздухе»

 На этом заканчивается наше путешествие в «Страну весёлых игр». Вам понравилось? Я обещаю, что мы ещё не раз вернёмся сюда. А сейчас в обратный путь, ведь вас ждут ещё не менее интересные приключения в страну знаний. Скорее стройтесь в одну шеренгу.

Все вы набегались, устали, поэтому нужно отдохнуть и восстановить ваше дыхание и внимание.
Игра на внимание “Небо, земля, вода”.
Цель: быстрое мышление, снижение двигательной активности.
“Небо - руки вверх, земля - присесть, руки на пол, вода - руки вперед”. Учитель называет команды в разной последовательности, учащиеся выполняют задание. Кто ошибается и неправильно выполняет задание делают шаг вперед. Победителями становятся, те учащиеся, которые ни разу не ошиблись и остались стоять на месте.

Итог занятия:
Опрос учащихся: Понравилось ли вам занятие? Какие двигательные качества мы развивали ? Чтобы вы хотели добавить или  в какие игры поиграть?
Рефлексия: распределиться по смайликам.