**Методическая разработка внеурочного занятия по ФГОС для учащихся 1 класс**

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

Автор-составитель:  [Туркова](https://ped-kopilka.ru/users/gala" \o "Жуброва Галина Викторовна) Л.В.

Учитель физкультуры МОАУ «СОШ №72» г. Оренбурга

**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:**

**1. 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.

**2. Оздоровительная**

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

**3. Воспитательная**

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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть  10-12 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 ходьбы  1. Ходьба на носках руки в стороны  2. Перекатом с пятки на носок  3. Ходьба в полуприседе.  Игра: Свисток  Расчет на 1-2  Перестроение 2 круга  В 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    мин  Пов:-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 урока  14 мин | Эстафета №1 с обручем  Команды стоят в колонны по одному.  По команде судьи  игрок перешагивает обруч и передает  его стоящему сзади и и. д. последний стоящий в колоне получает обруч бежит в начало колоны, перешагивает обруч и.д по кА первый не станет на свое место  Эстафета №2 мячи с рожками  Команды стоят в колонны по одному.  По команде судьи  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 « Карлики – великаны».  Рефлексия  Вот 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.