ПЛАН–КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

4 класс

УЧИТЕЛЬ Жевакина И. А.

для учащихся 4-х классов

Тема : День Земли

Цель : Закрепить универсальные учебные действия и умения посредством средств и методов физической культуры и спорта.

УУД:

*Личностные универсальные учебные действия:*

1. Научить ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «природа», «мир», «настоящий друг».

Познавательные учебные действия:

1. Формировать навыки ходьбы и бега, закрепить умение двигаться, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагируя на сигналы.

2. Формировать умения сохранять устойчивое положение на уменьшенной площади опоры (гимнастическая скамейка), в разных позах и быстрой смене положения тела.

3. Упражнять в выполнение ОРУ со скакалкой.

4. Учить игровым заданиям и эстафетам.

5. Научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

*Регулятивные учебные действия:*

1. Содействовать развитию мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы.

2. Развивать творчество, инициативу в двигательных действиях.

3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.

4. Прививать любовь к природе.

5. Способствовать повышению общего функционального состояния организма.

6. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и функционального свода стопы.

*Коммуникативные учебные действия:*

1. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.

2. Прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух,

поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.

3. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

Урок проводится в спортивном зале.

Инвентарь: мячи разного цвета, гимнастические скамейки (3 шт.), канат (2 по 6м), ведёрки, малые мячи или мешочки, карточки с изображением животных.

Методическая карта урока:

1. Организация класса. Введение в ситуацию общения (подготовительная части урока):

1. Сообщение задач урока, настроить учащихся на деятельность.

2. Формирование навыков ходьбы и бега (разновидности передвижений)

3. Упражнять в выполнении строевых упражнений, изученных ранее (повороты на месте, перестроение из одной колоны в две)

4. Совершенствование техники выполнения упражнений на уменьшенной площади опоры, упражнения на развитие равновесия.

5. Совершенствование техники ОРУ с канатом.

2. Актуализация знаний и пробное учебное действие (основная часть урока):

1. Учить упражнениям с канатом.

2. Совершенствование техники прыжков в длину, с места, и с небольшого разбега.

3. Закрепление и совершенствование навыков лазанья по шведской стенке, по гимнастической скамейке.

3. Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):

1. Учить игровым заданиям и эстафетам, игре на внимание.

2. Способствовать понижению нагрузки, проверка внимания.

3. Подведение итогов урока.

Ход урока

1.Подготовительная часть

1. Сообщение задач.

Построение класса в шеренгу, приветствие, расчет по порядку номеров.

Учитель: Ребята! А вы любите бывать на природе?

Как мы должны с вами относится к природе? 2013 год – это год охраны окружающей среды, а 22 апреля прошёл праздник Международный день Земли - праздник чистой Воды, Земли и Воздуха. День, когда каждый человек может задуматься над тем, что он может сделать для нашей планеты. История этого праздника связана с именем жителя американского континента В конце 19 века Дж. Стерлинг Мортон переехал на территорию пустынной прерии штата Небраска, одинокие деревья которой усиленно вырубались на строительство домов и на дрова. Мортон предложил устроить день, посвященный озеленению, и учредить призы для тех, кто высадит большее количество деревьев. Этот день назвали Днем дерева. В течение первого Дня Дерева жители штата высадили около 1 млн деревьев. В 1970 году свыше 20 млн человек в разных странах мира приняли участие в акции, которая получила название День Земли. В России День Земли отмечается с 1992 года. Давайте мы с вами внесём свой посильный вклад, будем учиться охранять природу.

- Вы готовы?

2. Передвижения по залу в колоне по одному.

3. Ходьба с одновременным выполнением упражнений руками.

1. «Мы сейчас в поход выходим

по тропинке в лес заходим,

руки за спину кладем

друг за дружкою идем».

1. «Вот предстал овраг преградой

перейти его нам надо.

Руки в стороны разводим,

смело к бревнышку подходим

на бревно тихо взошли

— вот овраг и перешли».

1. «Мы в затылок подравнялись,

на носочки приподнялись,

на мосток-другой взошли

– вот и речку перешли».

4)«Посмотри-ка, погляди-ка:

Ах, какая земляника!

Мы по ягоды идем,

дружно ягоды берем.

Ниже, ниже приседай,

а теперь скорей вставай!»

5)«Снова вышли на дорожку,

постояли тут немножко,

повернулись все кругом

и пустили все бегом».

4. Комплекс ОРУ

Ребята я вам буду показывать исчезающих животных, а вы попробуете выполнить движения, имитирующие повадки животных (лошадь Пржевальского, белый медведь, египетская цапля, камышовая жаба, сибирская пестрогрудка)

Ребята это питон, он тоже занесён в красную книгу, истреблялся из-за кожи.

«Вот лежит змея, скучает, как

ей двигаться не знает. Мы тихонько

подойдем, в руки хвост ее возьмем»

(все упражнения выполняются синхронно)

1упр – потягивание,2 упр – подъём скакалки из-за головы, 3упр- наклоны с приседанием, 4 упр- махи ногами, руки перед грудью, 5упр- прыжки через канат.

2. Основная часть

6. Перестроение в две колонны.

Игра-эстафета «Посадка деревьев», « Сбор мусора».

7. Игра «Тигр и обезьяны»

Ребята разгадайте загадку.

*«Это что за озорница*

*На лиане веселится?*

*На хвосте качается,*

*Скачет и кривляется?»*

Встречаются ли в нашем лесу обезьяны? Где они обитают?

*«Он красивый, как огонь,  
С чёрными полосками,  
Очень грозные клыки,  
Лапы, когти - велики!  
Страшен даже взрослым он.*

*Полосатый, рыжий зверь,  
Самый редкий он теперь» .*

Игра в которую мы будем играть называется «Тигр и обезьяны»

По команде: «Тигр спит», обезьяны веселятся, по команде: «Тигр на охоте», прячутся на «деревья»-гимнастические скамейки. В конце игры подводится итог, кто из тигров самый ловкий и быстрый.

3. Заключительная часть

-Деревья мы с вами садили, животных охраняли, мусор убирали, а теперь давайте позаботимся о чистом воздухе, воде и земле, ведь без этого человек не сможет жить на Земле

**1.Игра на внимание “Воздух, земля, вода”.**

“Воздух-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.

Подведение итогов урока.

- Понравилось занятие?

- Что нового узнали?

- Как мы с вами можем помочь окружающей среде?

Вы все молодцы!

Организованный уход.