

## Конспект занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры».

**Тема:** «Зимние забавы»

**Цель:** систематизировать знания о зимних играх.

**Задачи:**

- Образовательная: формирование у учащихся выносливости, двигательных умений.
- Оздоровительные: формирование системы функции организма.
- Воспитательные: воспитание чувства взаимовыручки товарищам по игре.

**Место проведения:** спортивная площадка (улица)

**Инвентарь:** мяч

### Ход занятия

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОРУ
Подготовительная часть	<p>Приветствие и представление. Построение в шеренгу. Сейчас я загадаю загадку. Слушайте внимательно. «Запорошила дорожки, разукрасила окошки. Радость детям подарила и на санках прокатила». О каком времени года эта загадка? (О зиме.) Сообщение темы занятия. Перед началом проведем разминку. А теперь вспомним технику безопасности:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. При беге не торопимся.</li><li>2. Друг друга не толкаем.</li><li>3. Смотрим в направлении своего движения.</li><li>4. Инвентарем не кидаемся.</li><li>5. Соблюдаем дистанцию.</li></ol> <p>Ходьба: -На носках руки вверх, ладони смотрят друг на друга. -На пятках, руки за голову (локти развернуть) -С высоким подниманием бедра, руками касаясь колена. Бег на внимание. При хлопке ученики должны присесть. Круговые движения шеи.</p>	<p>1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1-2 круга</p>	«В одну шеренгу становись!»

	<p>Рывки руками.          Повороты туловища.          Комплексные прыжки под счет.          Вот мы и размялись можем начинать.</p>	<p>4-6 раз          4-6 раз          4-6 раз          8 раз</p>	<p>«Класс в одну шеренгу становись!»</p>
Основная часть	<p>Сегодняшнюю нашу встречу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима- замечательное время для укрепления здоровья!          Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе- хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотропом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.          А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег.          А вам нравится, когда много снега? Почему?          В жарких странах холодной зимы не бывает, и поэтому дети в этих странах никогда не видели снега. Представьте, что мы приехали в Африку. Что вы можете африканским детям рассказать о снеге?          (Дети перечисляют известные им свойства снега: белый, пушистый, холодный. Он появляется на земле в холодное время года. Из пушистых облаков падают на землю лёгкие снежинки. Они очень похожи на звёздочки, сияют и переливаются на солнышке).          -А кому плохо, когда много снега? (птицам, животным)          А теперь поиграем в игру «<b>Хитрая лисица</b>»  <u>Описание:</u> Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза,</p>		

	<p>обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.</p> <p>-Ребята, а где зима круглый год? (Антарктида)  - А кто там живёт?( пингвины, белые медведи, тюлени)  -А теперь мы поиграем в игру «<b>Белые медведи</b>»</p> <p><u>Подготовка.</u> Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.</p> <p><u>Содержание игры.</u> "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p><u>Правила:</u> Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»</p> <p>Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.</p> <p>Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.</p> <p><u>Варианты:</u> Выбираются 2 лисы.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.</p>
--	---	-------------------------------	--

	<p>"медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок.</p> <p>- А скажите мне, как животные приспосабливаются к зиме? ( меняют «шубку», впадают в спячку). -Как зайчики меняются зимой? («шубка» становится белой, как снег). -А для чего они так меняются? ( что бы охотники и животные их не нашли) -Ребята, а теперь давайте поиграем <b>«Охотники и зайцы»</b>.</p> <p><u>Разделение ролей:</u> Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».</p> <p><u>Ход игры.</u> Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).</p> <p>На слова воспитателя: <i>Зайчик прыг-скок. прыг-скок</i> <i>В зеленый лесок</i></p>	<p>10 мин.</p>	<p><u>Правила:</u> Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».</p> <p><u>Указания к игре.</u> Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как</p>
--	---	----------------	---

			<p>правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>- Ребята, постройтесь в шеренгу и рассчитайте на первый, второй.  - Вот у нас получилось две команды, встаньте в колонны. Сейчас у нас пройдет небольшая эстафета.  - Давай те представим, что мяч это льдинка, которую нужно быстро- быстро передать друг другу.  - Почему льдинку нельзя долго в руках держать? Кто знает? (она растает)  - <b>Вариант 1.</b> По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.  Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.  <b>Вариант 2.</b> Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.  Вы сегодня все были очень активны, хорошо играли. Спасибо всем за занятие. До новых встреч. Построение парами и отход в класс.</p>	<p>10 мин.</p>	<p>«В одну шеренгу становись!»  «Класс, на первый, второй рассчитайсь!»</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.</p>