**ТЕХОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Предмет: физическая культура**

**Класс: 1 «А»**

**Тема раздела: Подвижные игры**

**Тема занятия: Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Хитрая лиса»**

**Задачи:**

1. Воспитание интереса к занятиям физической культурой, воспитание морально-волевых качеств: чувство товарищества, взаимовыручки.
2. Совершенствование двигательных навыков и техники выполнения изучаемых элементов данного раздела программы; развитие основных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, координация, сила.
3. Укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы, профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

**УУД:**

1. Личностные

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий физической культуры. Соблюдать индивидуальный режим дня. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

1. Коммуникативные

Участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других, формирование умения составления комплекса упражнений, формирование навыков контролировать свое физическое состояние, формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя).

1. Регулятивные

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов.

1. Познавательные

Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Осознание важности физического развития.

**Планируемые результаты:**

1. Личностные

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

1. Метапредметные

Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведения окружающих.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Доз-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **П о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь (12 мин)** | | |
| 1.1. | Построение в одну шеренгу, рапорт, приветствие, сообщение задач занятия. | 1 мин | К занятиям допускать только учащихся, прошедших инструктаж по ТБ, имеющих хорошее самочувствие.  Обратить внимание на внешний вид учеников. |
| 1.2. | Организационные упражнения (строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте: направо, налево и кругом) | 1 мин | Следить за техникой выполнения строевых команд |
| 1.3. | Ходьба и ее разновидности:  - на носочках;  - на пяточках;  - на внешней/внутренней стороне стопы;  - перекат с пятки на носок;  - ходьба в приседе. | 2 мин | Правильное выполнение движений.  Руки на поясе.  Руки за головой.  Руки за спиной.  Руки на поясе.  Руки на колени. |
| 1.4. | ОРУ на месте:  1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.  2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища направо, руки в стороны.  2 – и.п.; 3-4 – то же налево. Повторить 6-8 раз.  3. И п. – о.с., правая рука вверх, левая вниз. 1-2 – два отведения прямых рук назад; 3-4 – то же с левой руки. Повторить 6-8 раз.  4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – два наклона туловища вправо; 3-4 – то же влево. Повторить 6-8 раз.  5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – мах правой, хлопок под ногой; 2 – и.п.; 3-4 – то же с левой ноги. Повторить 6-8 раз.  6. И.п. – о.с., руки на пояс. 1-3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок с подтягиванием колен к груди. Повторить 6-8 раз. | 4 мин | Правильное выполнение движений |
| **2.** | **О с н о в н а я ч а с т ь (25 мин)** | | |
| 2.1. | **Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»** |  | **Подготовка.** Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Учитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи».  **Содержание игры**. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «жёлуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.  Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.  **Правила игры:**  1. Вызванным запрещается оставаться на месте.  2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим). |
| 2.3 | **Подвижная игра «Хитрая лиса»** |  | **Задачи:** Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.  **Описание:** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Учитель предлагает играющим закрыть глаза, 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 учитель 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 затеем 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.  **Правила:**  Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»  Если лиса выдала себя раньше, учитель назначает новую лису.  Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.  **Варианты**: Выбираются 2 лисы. |
| **3.** | **З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь (3 мин)** | | |
| 3.1. | Упражнения на восстановление дыхания, расслабление и растягивания мышц | 1-2 мин | Чередовать вдох выдох |
| 3.2. | Подведения итогов | 1 мин | Отметить наиболее активных учеников |