**Технологическая карта внеурочного занятия по физической культуре**

**1 «а» класс**

Учитель физической культуры: Лаптева Т.Ф.

**Раздел программы:** Подвижные игры

**Тема урока: Путешествие в страну «Здоровья»**

**Цель:**  Способствовать формированию ценностного отношения школьников к своему здоровью.

**Задачи:**

*Воспитательные:* воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

*Развивающие:* развивать интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

*Образовательные*: сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально- психологического; сформировать понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

применять полученные знания и умения для организации здорового образа жизни

**Метопредметные:**

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятие.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.

- Слушать и понимать речь других.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Технологии:**

здоровьесберегающая: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении, смена динамических поз;

личностно-ориентированный подход: формирование знаний по физической культуре, формирование двигательной подготовленности;

информационно - коммуникационная технология, игровая.

**Формы проведения урока:** индивидуальная, групповая, фронтальная.

**Дата проведения:** 28.02.2020г.

**Место проведения:** спортивный зал МАОУ СОШ №1

**Инвентарь:** волейбольные мячи, конусы, свисток, обручи, проектор, компьютер, картинки с продуктами, карточки с режимом дня сигнальные карточки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Формируемые УУД** |
| **I. Организационный момент.** | Построение:  Класс «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку номеров рассчитайсь!».  Проверяет готовность обучающихся к уроку (внешний вид, наличие спортивной обуви)  Приветствие:  Здравствуйте, ребята! Посмотрите, как много гостей сегодня пришло к нам в гости. Они пришли посмотреть на вас-какие вы умные, сообразительные и как дружно работаете на занятиях. Поздоровайтесь с гостями | Выполняют строевые команды, контролируют свои действия согласно инструкции. | *личностные*: формирование мотивации учебной деятельности, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. |
| **II. Актуализация знаний.**  **III. Мобилизурующее начало урока.**  **IV. Формулирование темы, цели и задач урока.** | Задает вопрос: Ребята все ли люди одинаково здоровы?  А почему?  От чего это зависит?  Ребята, обратите внимание, перед вами пословица давайте все вместе прочитаем, как вы понимаете это выражение?  Пословица  Здоровый человек – богатый человек.  Ребята! Сегодня у нас с вами необычное занятие. Герои одного популярного мультфильма предлагают, нам с вами отправится в необычное путешествие. Вы любите путешествовать?  Вот посмотрите, кто изображен на этих картинках?  Ребята, Нолик хочет подарить Симке необычный цветок, но этот цветок растерял свои лепестки и чтобы он расцвел, нам необходимо узнать правила здорового образа. Давайте поможем Нолику собрать эти лепестки, это подсилу только вам. Для этого мы отправиться с вами в необычное путешествие в страну «Здоровье». Вы готовы помочь Нолику?  Узнав желание Нолика, давайте сформулируем тему нашего занятия  Назовите, в какую страну мы отправимся?  Учитель: Правильно и тема нашего занятия путешествие в страну «Здоровья». | Отвечают на поставленные вопросы.  Читаю пословицу  Выражают свои мысли  Ответы детей: да  Ответы детей: фиксики  Ответы детей: это фиксики Симка и Нолик.  Формулируют тему, цель и задачи урока, планируют учебную работу.  Ответы детей: Здоровья | *коммуникативные:* отвечают на вопросы, участвуют в диалоге.  *познавательные:* повторяют и расширяют сведения о здоровье.  *личностные:*формирование потребности в занятиях физической культурой, установка на здоровый образ жизни.  *регулятивные*: планируют свои действия, формулируют учебную задачу и условия её реализации.  *коммуникативные:* формирование навыков сотрудничества. |
| **V. Постановка проблемного вопроса.** | Ребята, я вам сейчас задам вопрос, ответ на который вы скажите в конце занятия - а что значит быть здоровым? |  | *регулятивные:* умение прогнозировать результат. |
| **VI. Основная часть урока** | Ребята, но прежде, чем мы отправимся в путешествие, нам необходимо как следует размяться. Согласны? И в этом нам помогут фиксики.  Проводиться разминка (под музыку фиксики)  Демонстрирует показ выполнения упражнений  Ребята давайте вспомнит Т.Б.  Я буду вам называть, а вы выполнять движения  Если правильно, то хлопам в ладоши.  Если не правильно, то топаем ногами.  Учитель: Мы с вами готовы к путешествию, а путешествовать мы будем под девизом: «Быть здоровым – это клево!» | Выполняют разминку под музыку.    Выполняют задание | *личностные:* определяют влияние разминки на организм человека, проявляют дисциплинированность, трудолюбие.  *предметные:* |
|  | | | |
|  | Учитель: мы будем путешествовать по стране необычным способом. Класс на право! Руки кладем на плечи впери стоящему и передвигаемся прыжками вперед.  Мы пребываем на стацию **«Правильное питание»**  Учитель: Ребята, а сейчас поиграем.  Задание: нужно распределить продукты по группам: полезно и вредно. Поможем Нолику разобрать продукты?  Учитель: Молодцы! И первое правило здорового образа  На цветке появился первый лепесток «Правильно питайся».  Отправляемся дальше! Руки кладем на пояс впери стоящему, и передвигаемся на носках.  Мы пребываем на стацию игровою.  Фиксики нам предлагают поиграть в очень интересную игру.  Игра называется «Салки»  Учитель: Молодцы!  На цветке появился 2 ой лепесток  «играй с друзьями, а не в телефоне».  Отправляемся дальше в наше увлекательное путешествие! Руки кладем на пояс впери стоящему, и передвигаемся на пятках.  Мы пребываем на стацию «**Злостные микробы»**  Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.  **Ребята, фиксики нам подготовили информацию о микробах, предлагают посмотреть мультфильм.**  **Игра «Поймай мяч». (приложение 3)**  **Появляется на цветке 3-ий лепесток**  **«**«Соблюдайте чистоту!».  **Прибываем на станцию «Режим дня»**  Появляется на цветке 4 –ый лепесток «Соблюдай режим дня».  Молодцы ребят! Вы справились с четвертым заданием.  Учитель: Ребята, подойти к стенду и выберите себе фиксика  **Эстафета (приложение 3)**  Появляется на цветке 5–ый лепесток « Двигайся».  Учитель. Обратите на наш цветок. Какой он красивый. | Слушают задания и выполняют по инструкции  Ответ детей: «Правильно питайся».  Участвуют в игре  Слушают задания и выполняют по инструкции  Участвуют в игре  Составляют режим дня школьника  Дети выбирают фиксика  и делятся на команды.  Участвуют в  эстафетах | Личностные: оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм, способность в ситуации выбора принимать верные решения по сохранению и укреплению своего здоровья, самостоятельно высказывать самые общие, простые правила здорового образа жизни  .*Регулятивные:* высказывать свои предположения, контролировать свою деятельность, учиться отличать верно выполненное задание от неверного. *Познавательные:* ориентироваться в своей системе знаний, отличать новое от уже известного с помощью учителя, перерабатывать полученную информацию. *Коммуникативные:* *учиться с достаточной точностью выражать свои мысли, слышать и понимать речь* других, учиться выполнять различные роли в группе. |
| **Заключительная часть (3-5 мин.)** | | | |
| **VII. Анализ выполнения целей и задач обучающимися**. | Учитель: Ребята, в начале нашего увлекательного путешествия я вам задала вопрос -А что значит быть здоровым? Вы готовы ответить?  Детей подвожу к цветку  **Игра на внимание (приложение 4)**  Учитель: Ребята, у каждого из вас в руках маленький Фиксик. На стене вы видите небольшие листы разного цвета. Послушайте, если вам понравилось наше Путешествие в страну «Здоровья», то приклейте своего фиксика на зеленый лист. Если это путешествие для вас было очень сложным и вам было трудно выполнять задания, то поместите фиксика на желтый лист. Если вам совсем не понравилось наше путешествие, то выбирайте лист красного цвета.  **Итог занятия.**  **Учитель:** Но вот наше с вами путешествие подошло к концу.Вы все большие молодцы! А знаете знаменитый символ фиксиков? Фиксики для вас приготовили медали на память о путешествии в страну «Здоровья». | Отвечают на вопросы.  По сигналу учителя принимают различные исходные положения  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке    Проводят анализ своей работы на занятие.  Вручение памятных медалей.  Организованно выходят из спортзала. | *регулятивные:* умение давать оценку своей деятельности на занятие.  *Коммуникативные:* *учиться с достаточной точностью выражать свои мысли, слышать и понимать речь* других. |

Приложение 1

**Игра «Поймай мяч» .**

**Цель игры:** Цель: развитие ловкости, внимания, памяти.

**Ход игры:** Все игроки, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Тот, чей порядковый номер назвали, выбегает вперёд и ловит мяч. Если поймал – становится ведущим. Нет – выполняет приседание -2 раза и называет одно из правил личной гигиены.

Приложение 2

**Игра «Салки»**

**Цель игры:** Цель: развитие ловкости, внимания.

Ход игры:

Выбирают двоих водящих (мальчика и девочку). По сигналу участники свободно перемещаются по площадке, водящие догоняют и пытаются дотронуться рукой (осалит) Каждый игрок кого осалили, принимают положение упора лежа. Участники игры осаленные могут вернуться в игру, если другие участники проползут, подними.

Приложение 3

**Эстафета**

**Правила эстафеты: Все задания дети выполняю по очереди.**

1. бег по извилистой дороге;

2.. клюшкой обвести мячом конусы и попасть в ворота;

3. бег за буквами. Дети по очереди бегут до финиша, пролезая по пути через два обруча, захватывают одну букву и возвращаются к команде, а букву кладут обратной стороной. По окончанию эстафеты складывают слово «Движение». Кто первый сложил слово, тот победил.

Приложение 4

**Игра на внимание**.

**Цель игры:**

Привести обучающихся в спокойное состояние, нормализовать ЧСС (частота сердечных сокращений) после активной нагрузки.

**Ход игры:**

Класс, построенный в колонну по одному, друг за другом, движется по периметру зала в спокойном темпе (ходьба).

По сигналу учителя – красная карточка, учащиеся должны остановиться и хлопнуть в ладоши

По сигналу желтая карточка – учащиеся должны остановиться и сделать упор лежа.

По сигналу зеленая карточка – продолжаем движение.

Если кто-то из класса нарушил правила игры, тот должен переместиться в конец строя.