Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №48» г. Нижнеудинска

Внеклассное мероприятие по физической культуре для 5 классов

«Полезные навыки»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Авторы:  Авсиевич Людмила Анатольевна  учитель физической культуры  МБОУ СОШ №48 г. Нижнеудинска  Лоншаков Александр Анатольевич  учитель физической культуры МКОУ СОШ с. Мельница |

Нижнеудинск 2022г.

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
| Введение………………………………………………………............... | 3 |
| План мероприятия……………………………………………………... | 6 |
| Заключение…………………………………………………………….. | 10 |
| Список используемых источников…………………………………… | 11 |
| Приложение……………………………………………………………. | 12 |

**Введение**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом растет заболеваемость среди обучающихся, особенно в неблагоприятной эпидемиологической обстановке. Это связанно со снижением физической активности, пребывание перед дисплеем компьютера или телефона большое количество времени и слабой иммунной системой обучающихся. Всё чаще обучающиеся стали жаловаться на ухудшения зрения. Следом за зрением вытекают проблемы набора лишнего веса и нарушением опорно-двигательного аппарата. Все эти отклонения могут стать причинами более серьезных заболеваний.

Данная методическая разработка предназначена для организации и проведения внеклассного мероприятия, направленного на укрепление и сохранение здоровья школьников. Формирования знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек. Снижение уровня заболеваемости учащихся.

**Цель** внеклассного мероприятия: привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, всестороннее, гармоничное, физическое развитие школьников;
* развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, самодисциплины, воли, внимания.

**Участники мероприятия:** обучающиеся 5-х классов (команда из 6 человек - 3 мальчика, 3 девочки).

**Жюри:** учащиеся 11-х классов.

**Оборудование и инвентарь:** скакалки, флажки,обручи, мячи, канат.

**Планируемые результаты:**

**Личностными** результатами является формирование следующих умений:

* развитие   этических   чувств,   доброжелательности   и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие  навыков  сотрудничества  со сверстниками в разных ситуациях;
* владение навыками выполнения жизненно важных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость) при выполнении тестовых упражнений;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;
* формирование  установки  на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе   на   результат,   бережному   отношению   к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными** результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* определять и формулировать цель деятельности, удерживать цель деятельности до конечного результата;
* определять последовательность действий;
* ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера;
* выделять и осознавать самостоятельно учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения.

2. ***Познавательные УУД:***

* понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
* выбирать наиболее эффективный способ решения задач в зависимости от конкретных условий;
* добросовестно выполнять задания, осознавать стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

3. ***Коммуникативные УУД:***

* бережно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих;
* проявлять уважительное отношение к окружающим, культуру взаимодействия, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственно относится к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Предметные результаты:**

* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместной деятельности, доброжелательное и уважительное отношение к участникам;
* умение оказывать помощь участникам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
* способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

**План мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | ОМУ |
| Организационная часть | | |
| 1 | 1.Построение и приветствие команд  2.Сообщение задач мероприятия  3.Общая разминка:  1. И.п. о.с.  1-2 – круговое движение головой вправо;  – 3-4 – круговое движение головой влево.  2.И. п. с.ноги врозь, руки в стороны  1-4 – 4 круговых движения предплечьем во внутреннюю сторону;  5-8 – 4 круговых движения предплечьем во внешнюю сторону.  3.И.п. с.ноги врозь, руки вперед  1-4 – 4 круговых движения руками вперед;  5-8 – 4 круговых движения руками назад.  4. И.п. с.ноги врозь, руки на пояс  1 – наклон туловища вправо;  2 - наклон туловища влево;  3 – наклон туловища вперед;  4 – наклон туловища назад.  5. И.п. с., руки на пояс  1-4 – 4 круговых движения тазобедренным суставов, правой ноги, во внешнюю сторону;  5-8 – 4 круговых движения тазобедренным суставом, левой ноги, во внешнюю сторону.  6. И.п. широкая ст., руки вперед  1 – наклон к правой;  2 – наклон вперед;  3 – наклон к левой;  4– и.п..  7.И.п. с.ноги врозь, руки вперед  15 приседаний.  8.И.п. о.с.  10 прыжков на правой;  10 прыжков на левой;  10 прыжков на двух. | Проверить наличие спортивной формы и внешний вид участников  Ноги на ширине плеч, руки вперед. Сгибание в коленном суставе до параллели пола и в исходное положение. Спина прямая. |
| Основная часть | | |
| 2 | Каждая команда от класса проходит 5 этапов, где выполняет задания.  Жюри записывают результат выполнения задания, каждого участника в протокол команды (приложение 1).  Этап 1: «Ловкость»  На стене висят мишени, на которых изображены вредные привычки, с определенным количеством баллов. Каждый участник команды выполняет бросок теннисного мяча в мишени, выбивая одну из вредных привычек, за которую получает баллы. Жюри записывают результат выполнения задания в протокол команды (приложение 1).  Этап 2: «Гибкость»  Перед участниками команды, лежат в три ряда обручи. В обручах хаотично лежат слова пословиц на тему «здоровья» и «спорт». Команда должна выбрать маршрут, собрав пословицу из 5 слов, переступая из обруча в обруч. Жюри записывают результат выполнения задания в протокол команды (приложение 1).  Этап 3: «Быстрота»  Команда выполняет эстафету, с выбором полезных продуктов питания. Эстафета: от линии старта участник команды бежит до обруча №1, там лежат шарики с надписью вредных и полезных продуктов. Участник выбирает 1 из полезных продуктов, бежит до обруча №2, кладет его там и возвращается, передает эстафету следующему участнику рукой за плечо, на выполнение задания дается 1 минута. Жюри записывает результат выполнения задания в протокол команды (приложение 1).  Этап 4: «Выносливость»  Команда делится по 3 человека. Первая тройка, по команде «марш» выполняет прыжки через скакалку. Вторая тройка получает карточки со словами на тему «здоровья» и «спорт». Участники с карточками должны без слов объяснить эти слова, первой тройке, а те в свою очередь должны отгадать эти слова. На выполнения задания дается 1 минута. После тройки меняются местами. Жюри записывает результат выполнения задания в протокол команды (приложение 1).  Этап 5: «Сила»  2 команды держатся за канат. Сзади каждой команды стоит флаг с символом здоровья. По команде «марш», команды перетягивают канат, пока последний стоящий не возьмет флаг и поднимет его вверх. Жюри записывает результат выполнения задания в протокол команды (приложение 1). | Каждое правильно подобранное слово, оценивается в 1 балл.  Каждый правильно перенесенный шарик оценивается в 1 балл.  Каждое правильно отгаданное слово оценивается в 1 балл.  Одно угаданное слово оценивается в 1 балл.  Команда, взявшая флаг получает 5 баллов. |
| Заключительная часть | | |
| 3 | После прохождения всех этапов, согласно протоколам команд, жюри подсчитывает результаты.  Распределение по местам команд:  1 место – команда, набравшая наибольшее количество баллов;  2 место – команда, набравшая на 1 балл меньше, чем 1 место;  3 место – команда, набравшая наименьшее количество баллов.  Построение и награждение команд. Команды награждаются грамотами и призами. | Набранные баллы каждой команды суммируется в итог. |

**Заключение**

Данное внеклассное мероприятие должно положительно воздействовать на снижения факторов риска заболеваемости. Поспособствовать укреплению здоровья, сформировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся 5-х классов. При выполнении физических упражнений развиваются основные физические качества, а также развивается сотрудничество с участниками команды в разных ситуациях. У участников мероприятия сформируются установки на здоровый образ жизни, понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Также участники проявят свои ранее усвоенные знания о здоровом образе жизни и приобретут новые знания о вредных привычках, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Всё это дает воспитаннику возможность отказаться от вредных привычек, рационально организовывать режим дня, обуславливая высокую работоспособность организма, а также содействие тому, что жизнь человека становится более долговечной и здоровой.

**Список используемых источников**

1. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, **2016**. - 128 c.
2. **Белых, В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с.**
3. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, **2016**. - 352 c.
4. **Володченко, В.Ю. Игры нашего двора / В.Ю. Володченко. - М.: Дом: ИИК "Российская газета", 1998. - 84с.**
5. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, **2015**. - 179 c.
6. Дружилов С.А. [Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека](http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781) // Современные научные исследования и инновации. — 2016. — № 4 (60). — С. 654—648.
7. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, **2016**. - 176 c.
8. **Симкина, П.Л. Азбука здоровья: Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П.Л. Симкина. - М.: Амрита-Русь, 2006.- 240с.**
9. **Хаткина, М.** **Веселые уроки здоровья для умных мальчиков и девочек /М. Хаткина. – М.: БАО, 2013. - 80 с.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 1  К методической разработке по проведению внеклассного мероприятия «Полезные навыки» |

Протокол команды \_\_\_\_ класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 этап  Ловкость | 2 этап Гибкость | 3 этап  Быстрота | 4этап Выносливость | 5 этап  Сила |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. |  |  |  |  |
| Подпись: | Подпись: | Подпись: | Подпись: | Подпись: |
| Итого: | | | | |