Внеурочное занятие по ФГОС спортивно-оздоровительного направления.

Название курса: «Русские народные подвижные игры»

1 класс

 Автор разработки:

 Шелестова Ирина Николаевна

 учитель физкультуры

 первой квалификационной категории

 МКОУ«Школа-интернат№26»

г.Нижнеудинск 2022г

«Русские народные игры с верёвочкой»

План- конспект занятия по ФГОС(внеурочная деятельность) спортивно-оздоровительного направления.

Название курса: «Русские народные подвижные игры»

Класс: учащиеся- воспитанники 1класса

Инвентарь и оборудование: веревки, резинка, карточки с названиями игр, мешочек , смайлики 3 видов( радость, огорчение, равнодушие),две палочки для игры в перетягивание в парах, доска школьная передвижная, стол и стулья для гостей, цветная изолента для разметки площадки, набор ниток для жеребьевки, мел, шляпа, магнитофон.

Место проведения: спортивный зал,

Цель: формировать умения играть в русские народные игры с веревочкой

Задачи:

1.Разучить игру «Перетягивание в парах»

2.Обучать самостоятельным игровым действиям, используя подручные средства

3.Развивать интерес к подвижным играм русского народа

4.Развивать речь, мышление, память, слух, кругозор учащихся

5. Содержанием занятия способствовать инициативе детей в игре, развивать основные физические качества (скоростно-силовые, координационные, ловкость, быстроту реакции)

6.Воспитывать сознательную дисциплину, справедливость, здоровое чувство соперничества, уважительное отношение к родной стране

7. Прививать навыки здорового образа жизни

8. Приучать детей к соблюдению правил в играх, используя элементарные правила безопасности

9.Осуществлять комплексный подход к занятию через межпредметные связи (окружающий мир, музыку, физическую культуру)

Ход занятия:

1Этап. Подготовительная часть

Организационный момент

Построение учащихся в шеренгу

Учитель(У): Добрый день, ребята!

Дети(Д) Здравствуйте!

У: Что у меня в руках?

Д: Мешочек.

У: Вам интересно, что в этом мешочке лежит?

Д: Да!

Постановка задачи

У: Отгадаете загадку- раскроете секрет

Скорчится- с кошку

Растянется - в дорожку.

 ( веревка)

У: Правильно- веревка. Где она находит свое применение? Что с ней еще можно делать?

Д: В игры играть.

У: Назовите эти игры

Д: «Рыбаки и рыбки», «Пробеги- не попадись», «Веревочка», «Перетягивание каната».

На доску прикрепить таблички с названиями игр.

У: Молодцы ребята!

Сегодняшнее наше занятие мы посвятим играм с верёвочкой. Мы будем играть в ваши любимые игры с верёвочкой.

И разучим новую игру с верёвочкой, которая называется «Перетягивание парами»

2 Этап. ОРУ В игровой форме

Прежде чем начать играть нужно нам себя размять!

Разминка в шаге

Поиграем мы в игру, которая называется « Ниточка и иголочка» с усложнением

Из чего состоит веревочка?

Д: Из ниточек. Расскажите, как будем играть.

Д: Вначале по считалочке выбираем иголочки. Затем к иголочкам прикрепляются ниточки( взять товарища за пояс двумя руками). Количество игроков может быть любым. Иголочки двигаются шагом по залу, изменяя направление. Задача участников не отцепиться друг от друга, иначе ниточка порвется. Задача иголочки не пересекаться с другими иголочками, так как можно уколоть друг друга.

У: Давайте выберем 3 иголочки:

Раз, два, три, четыре

Кто не спит у нас в квартире

 Всем на свете нужен сон

Кто не спит, тот выйдет вон!

 Как у нас на сеновале

 Две лягушки ночевали

 Утром встали, щей поели

 А тебе водить велели

Комарики- мошки

Тоненькие ножки

Пляшут по дорожке

Близко ночь

Улетайте прочь

Остальные ребята по желанию образуют ниточки

У: Я вам буду показывать разнообразные упражнения со словами «Повторяй за мной!», а вы, двигаясь за своей иголочкой, выполняйте их красиво и правильно, следите друг за другом.

Все упражнения выполняем под счет учителя.

-Ходьба на носочках

-Ходьба на пяточках

-Наклоны головы влево, вправо

-Поднимаем и опускаем плечи

-Вращаем плечами

-Наклоны туловища влево, вправо

-Прыгаем на левой ноге

-Прыгаем на правой ноге

-Медленно побежали!

Перешли на шаг. Дышим свободно.

У: Молодцы, ребята! (Итоги игры, замечания)

Хорошо размялись?

Д: Да!

3Этап. Основная часть

А теперь будем продолжать играть!

Работать по плану, который получился на доске

У. Первая игра называется…

Д: «Рыбак и рыбки».

У: Как в нее играют? Вам нравится в неё играть?

1.Вариант игры- на выбывание.

Остаются 5 человек, которые считаются победителями.

Можно в этой игре буду изображать рыбака я?

Давайте поиграем.

Играйте аккуратно, не толкайтесь.

Кто устал, самостоятельно идут отдыхать на скамейку. Затем встают снова в игру (поднять руку).

Как еще можно играть в эту же игру? Как изменим правила?

2. Вариант игры- назови рыбку. Кто попадается, называет рыбку.

Давайте поиграем

У: Очень хорошо повеселились. А теперь, чтобы немножко отдохнуть поиграем в следующую игру, которая называется…

Д: «Веревочка»!

У: Как в эту игру играют?

Д: Нужно выбрать водящего, все участники встают в круг и берут веревочку двумя руками. Водящий движется по кругу и старается осалить игроков по рукам. Дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

По ходу игры веревка не должна падать на пол. Играющие должны веревку держать двумя руками.

У: В этой игре удобнее водящего выбрать жеребьевкой.

Кто вытянет короткую ниточку, тот и начнет игру.

Вместо веревочки мы будем использовать резинку.

Почему?

Поиграть3-4 раза.

У: Хорошо поиграли!

В какую еще игру можно поиграть с верёвочкой?

Д: «Пробеги- не попадись»

У: Расскажите правила игры.

Д: Выбрать нужно водящих. Водящие вращают веревку, остальные стараются пробежать так, чтобы его веревка не коснулась.

Белки зайцев угощали,

Им морковку подавали,

Все орешки сами съели,

И тебе водить велели!

Будьте внимательны и осторожны, старайтесь не падать , не опирайтесь о стену руками с лета, следите за движением другого игрока. Для удобства мы обозначим место начала движения. Для вашей безопасности не заступайте за черту!

У: Какие варианты этой игры вы знаете?

Д: Играть парами.

У: Расскажите, как играть в эту игру.

Давайте играть.

(Играть3-4 раза)

У: Вам понравилось играть?

Молодцы, ребята, играли весело и аккуратно!

У:Как называется следующая игра?

Д: «Перетягивание каната».

У: Вы хотите поиграть?

Д: Да!

У: Тогда, что нужно сделать?

Д: Составить две команды равные по силам. Нужно разметить площадку( провести мелом на полу 3 линии- линию начала игры и 2 коновые).Задача каждой команды перетянуть команду соперников за коновую черту на своей стороне.

У: Площадка наша готова.

Сделать разметку с помощью детей.

У: Разделить ребят на 2 команды помогу вам я. Какие опасные моменты могут быть в игре?

Как нужно действовать?

Д: Стараться крепко держаться руками за веревку, не отпускать ее и не падать. Если упал, то вставать быстро. Не наступать на ноги товарищу. Играть дружно и помогать друг другу.

Начинать игру будете после слов:

Раз(взяли веревку в руки), два( встали правильно, чуть боком, чтобы обувь не скользила), три(приготовились), тяни!

Играть 2-3 раза, меняя стороны.

Ребята, отлично поиграли!

А теперь разотрем свои уставшие ручки, чтобы они не болели.

У: Какую задачу мы еще не выполнили сегодня?

Д: Не разучили новую игру.

4Этап. Изучение нового материала

 Сегодня я вас познакомлю еще с одной игрой с верёвочкой.

Называется она «Перетягивание парами».

Русский народ во все времена любил веселиться.

Эта игра была знакома еще нашим дедушкам и бабушкам, прабабушкам и прадедушкам. В нее с удовольствием играли и взрослые и дети. В основном мальчики, парни и взрослые мужчины. Мерились силой и ловкостью. И В наши дни эта игра остается очень популярной. Особенно весело проводятся состязания в праздничные гуляния.

Правила и организация игры.

 Эта игра проводится на размеченной площадке, что и предыдущая игра. Еще понадобятся 2 палочки, которые нужно положить за коновые линии. Веревку необходимо связать крепким узлом, чтобы образовался круг. Чтобы веревка не сдавливала игроков, к ней крепятся плотные ремешки. Играют парами. Игроки располагаются на одинаковом расстоянии от средней линии.

Задача игроков по команде:

«Раз, два, три, тяни!»- начать перетягивать друг друга в противоположные стороны. Кто первый схватит свою палочку, тот и победит.

Как правильно подобрать пары игроков, чтобы игра была весёлой и интересной?

Д: Равными по силам

У: Правильно. Вы можете сами выбрать себе партнера.

Как и в других играх необходимо быть очень аккуратным.

Дети договариваются, кто с кем будет состязаться.

Выходит первая пара. Все остальные ребята вместе с учителем дают команду:

Раз, два, три, тяни!

Играют все пары.

У: Вам понравилась эта игра?

Д: Да!

У: Как она называется?

Д: «Перетягивание парами»

У: Сложно в нее играть?

Д: Нет.

У: Что для нее потребовалось?

Д: Веревка и палочки.

5Этап. Заключительная часть.

Подведение итогов. Выводы.

У: Дорогие, ребята! В какие игры мы сегодня играли.

Д: В русские народные с верёвочкой.

 Ребята, встаньте так, чтобы вы были похожи на веревочку, и так, чтобы нам с вами было удобно общаться ( в шеренгу, плечом к плечу взяться за руки))

У: Какие предметы мы использовали, чтобы организовать игры? Какой вы можете сделать вывод?

Д: Можно самостоятельно в удовольствие играть, используя самые простые предметы.

Релаксация

Под спокойную русскую народную музыку

У: Ребята, что у меня в руках?

Д: Смайлики!

У: я их на полу размещу. Те, кто сегодня получил радость, удовольствие и приятную усталость от игры встаньте в круг и возьмите в руки радостного смайлика. Другие также расположитесь возле других смайликов.

У: Мне очень понравилось сегодня с вами играть, вы такие задорные, смелые, сильные. Оставайтесь такими же! Я уверена, что вы точно не будете скучать!

А теперь разгадайте загадку и вы узнаете в какие игры мы будем играть на следующем занятии:

У Непоседы - паренька.
Круглые бока.
Ударишь - не плачет,
А всё выше скачет. (мяч).

Домашнее задание.

Ребята, дома спросите у ваших бабушек и дедушек в какие игры с мячом они играли в детстве. Какие мячики были у них.

А сейчас пришла пора закончить наше занятие и спокойно, тихо отправиться в класс.

Поиграем в игру «Молчанка»

Первенчики, бубенчики,

Летали голубенчики

По свежей росе

По чужой полосе

Там шишки, орешки,

Медок, сахарок

Молчок!

Организованный уход в класс

Литература:

Подписная научно-популярная серия «Физкультура и спорт» И.М Коротков «Подвижные игры во дворе» 5/1987г

Издательство ДОСААФ Пионерские игры Москва 1960г

Д38 Детские игры Москва ЗАО ОЛИМП-ПРЕМЬЕРА 1999г

Издательство «Учитель» Внеклассные мероприятия по физкультуре в школе М.В.Видянкин Волгоград 2004г

Справочник учителя физической культуры П.А.Киселев,с.Б. Киселева Волгоград «Учитель» 2008г