**Разработка внеурочного мероприятия «Веселый мяч» - 1 класс.**

**Тема занятия: «**Метание мяча с места «из-за головы через плечо».

**Автор: Владимирова Наталья Александровна, учитель физической культуры**

**МБОУ «Гимназия№25»**

**Автор**: Владимирова Наталья Александровна

**Место работы, должность**: МБОУ Гимназия №25,учитель.

Г.Архангельск

**Класс:** 1.

**Предмет:** Физическая культура, внеурочное мероприятие «Весёлый мяч».

**Тема занятия:** Л/А, Метание мяча с места «из-за головы через плечо».

**Инвентарь :** теннисные мячи,конусы,обручи,в/б сетка, кегли.

**Цель:** Овладение метания из различных и.п. горизонтальную, вертикальную цель ,с расстояния 4-5м, стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.

**Задачи:**

**1.Образовательная:** познакомить учащихся с историей возникновения физических упражнений, метания.

**2.Воспитательная:** дисциплинированности,трудолюбия,морально волевых качеств, самооценка.

**3.Оздоровительная:**гармоничное физическое развитие, ловкости, смелости, меткости.

**Структура урока:** Вводная часть.

А) Организация подготовки учащихся к уроку.

Б) Постановка цели урока. Опрос учащихся о знаниях данного материала.

В) Подготовка учащихся к усвоению содержания урока.

Основная часть урока.

А) Развитие двигательных качеств.

Б) Воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности.

В) Оценка пройденного материала в процессе урока.

Заключительная часть урока.

А) Снижение физической нагрузки.

Б) Опрос учащихся о усвоенном материале.

В) Подведение итогов урока, выставление оценок.

**Планируемый результат:**

Личностные :а )навыки творческого подхода решения задач.

Б) навыки формирования культуры здорового образа жизни.

Метапредметные : а ) умение самостоятельно определить цели своего обучения.

Б) умение работать самостоятельно, оценить свои знания из истории возникновения физической культуры и метания.

Предметный: а) Освоение рациональной техники движений.

Б) Представлять Ф.К. как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке человека.

**КОНСПЕКТ УРОКА**

1.Построение класса ,приветствие.

2.Тема урока: Зачем человеку нужно правильно метать спортивный снаряд? (беседа).

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу. Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ, ВЫНОСЛИВЫЕ, а значит ЗДОРОВЫЕ.

Добывая пищу и защищаясь от хищников люди бросали камни, палки, убегая от зверей. Перелезали или перепрыгивали через различные препятствия. Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов.

НАПРИМЕР: Палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше.(вопрос учителя-ребята ,какая тема урока у нас сегодня?)

МЕТАНИЕ-это бросок, какого либо предмета в цель. Это движение развивает Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища.

КАКИЕ СНАРЯДЫ МЕТАЮТ?

3.Совершенствовать навыки ходьбы ( разновидности-на носочках ,на пяточках, на внешней и внутренней стороне стоп различные и. п.рук)

Бег-2-3минуты.

4.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполняют комплекс ОРУ (учитель вызывает двух учеников для проведения комплекса ОРУ).

5.МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА С МЕСТА ИЗ – ЗА ГОЛОВЫ.

Ученики перестраиваются в колонну по три напротив цели:

1.из исходного положения, стоя лицом к цели.

2.из и.п. на одном колене.

3.из и.п. стоя на коленях.

4.из и.п. сидя на полу.

6.МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ – разного диаметра (круги или квадраты, нарисованные на стене). Задание на самооценку ,расстояние 4-5м.

7.МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ. (выполняется бросок через натянутую волейбольную сетку.

8.ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Сбей кегли».

Класс делится на две команды между ними ставятся десять кеглей. Команды по очереди метают мяч. Сбитая кегля на небольшое расстояние ставится ближе той команде, которая сбила. Ведётся счёт, побеждает та команда у кого больше сбитых кеглей.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА, УЧИТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ ДЕТЕЙ КАК ДЕТИ ОЦЕНИЛИ СВОИ ДЕЙСТВИЯ НА УРОКЕ, ЧТО НОВОГО УЗНАЛИ,СПРАВИЛИСЬ ИЛИ НЕ СПРАВИЛИСЬ.

Учитель благодарит детей за активную работу на уроке, до свидания.

Литература: Лях В.И.Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций /В.И.Лях -3е издание – М: Просвещение 2016-176 с: ил.-(школа России).