

ВНЕКЛАССНОЕ ЗАНЯТИЕ «БЕГ ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ»

Цель:

- укрепление и сохранение здоровья;
- организовать досуг детей с родителями;
- удовлетворение естественных потребностей детей в движении;
- способствовать радостному эмоциональному объединению детей, родителей и педагогов в совместной деятельности;
- использование информационно – коммуникационных технологий в спорте для создания единой информационной среды.
- популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта.

Задачи:

- Совершенствовать навыки бега.
- Развивать быстроту, выносливость.
- Повышение функциональных возможностей систем организма.
- Развивать волевые качества, стремление к победе и уверенности в своих силах.
- Интегрировать, внедрить информационные технологии в физическую культуру.
- Воспитывать характер, умение управлять эмоциями, чувство товарищества и взаимопомощи.
- Осуществлять пропаганду здорового образа жизни, физической культуры и спорта.
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.
- Повысить заинтересованность родителей во взаимодействии их с МБОУ ЗАТО г.Североморск «Лицей №1».
- Способствовать патриотическому воспитанию.

Ожидаемые результаты: получение заряда положительных эмоций, проявление интереса и потребности в занятиях физкультурой, интерес родителей к здоровью детей.

Часть Внеурочного занятия	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
I. Вводно-подготовительная часть			
I	Построение. Сообщение задач занятия. Разминка: 2. Разминка на месте <i>Наклоны головы;</i> - вперед назад, Круговые вращения головой; -круги влево, вправо, Упражнение для рук и плечевого пояса -круговые вращения, кисти в замок; -влево, вправо, -в локтевых суставах; - вперед, назад, - вращения прямых рук в плечевых суставах; -вперед, назад, Упражнение для туловища - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, -повороты туловища, руки вытянуты в стороны; -влево, вправо, Упражнение для ног и тазобедренных суставов; -И.п.-ноги врозь, руки на поясе: круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево	3 мин. 5 мин.	Построение в круг. Выполнять не торопясь. Выполнять не торопясь. Выполнять с полной амплитудой Прямые ноги, не сгибать в коленях. Наклоняться как можно ниже Следить за сохранением равновесия. Следить за правильным выполнением задания.

	-И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево, -И.п.- основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, -И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. -И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания, Упражнения на гибкость; - выпады вперёд, в стороны, растягивание поперечным, продольным шпагатом. 2. Специальная разминка И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на месте. На 1 – ноги врозь, руки вверх на 2 – и. п И. п. – основная стойка, руки по поясе. На 1-2 выпад в правую сторону на 3-4 и.п. на 5-6 выпад в левую сторону на 7-8 и.п. 2. Кросс 1.5 км	6 мин 6 мин	Выполнять с полной амплитудой Колени не сгибать, поднимать ногу как можно выше Опорную ногу не сгибать в колене Следить за правильным выполнением задания. Дышать ровно. Плавно выполнять упражнения на растягивания, ноги в коленях не сгибать Выполнять упражнения по звуку сигнала таймера Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.
Итого: 20 минут.			
II. Основная часть занятия			

II	Бег 60 м на скорость	15 мин	Стартовое положение высокий старт, финиширование
	1 станция Прыжки ноги врозь ноги вместе из приседа	1 мин	Выполнять упражнения по звуку сигнала таймера.
	2 станция Выпады вперёд со сменой ног	1 мин	При необходимости закончить упражнение раньше звукового сигнала и выполнять дыхательную
	3 станция «Скалолаз» в упоре лёжа ноги до груди и в обратно в упор лёжа	1 мин	гимнастику до смены упражнения.
	4 станция Имитация прыжков на скакалке.	1 мин	Повтор станций 1-4 три круга. Отдых между станциями.
Итого: 33 мин			
III. Заключительная часть			
III	Измерение ЧСС Упражнения на восстановления дыхания Построение, подведение итогов занятия.	5 мин.	
Итого: 5 мин.			
Общее время занятия: 58 минут.			