**Черненко Валентин Дмитриевич,**

учитель физической культуры

Муниципального общеобразовательного

учреждения «Школа № 119 города Донецка»

**СПОРТИВНЫЙ ЧАС**

**в группе продленного дня**

**для учащихся 1-2-х классов**

**Тема. Спортивные испытания для путешествия в сказку**

**Цель:** организация активного отдыха детей после учебных занятий.

**Задачи:**  развивать координационные, силовые и скоростные навыки, умение описывать свое настроение и анализировать свои действия; формировать оценку ценности здоровья и чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья; воспитывать дисциплинированность, честность, доброжелательное отношение к товарищам, любовь к спорту.

**Оборудование:**  карточки с буквами, мячи,  флажки, 2 стула, шапочки с изображением репки, цветные мелки, книга средних размеров, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, гантели.

**Ход занятия**

**І. Подготовительная часть**

1. Организационный момент. Построение в шеренгу. Установка на работу

Учитель: В путешествие пойдем.  
 В страну сказок попадем.  
 Слушай, думай, выполняй,  
 Сказку нашу отгадай.  
 Глазки дружно закрывайте.  
 Сказку в душу пропускайте.

2. Разминка

- Сейчас мы отправимся в сказочное путешествие. Для того чтобы мы удачно попутешествовали по сказкам, нужно хорошо подготовиться и выполнить ряд упражнений.

Задание 1. Чтоб здоровым быть сполна  
 Физкультура всем нужна.  
 Для начала по порядку –   
 Сейчас мы сделаем зарядку!

Ну, начнем мы с головы

Повороты, я и ты –

Будем дружно выполнять,

Раз, два, три, четыре, пять!

Теперь наклоны головы

Сделаем красиво мы.

Влево, вправо и вперед,

А теперь наоборот.

Перед грудью руки ставим,

Позвоночник вместе правим.

Встанем ровно, как штыки,

Выполняем мы рывки!

Мы на плечи руки ставим,  
 Начинаем их вращать.  
 Так осанку мы исправим.  
 Раз-два-три-четыре-пять.

На ветру деревья мы,

Руки-ветки подними!

Ветер сильно нас качает,

В стороны нас наклоняет!

Чтоб коленки не скрипели,  
 Чтобы ножки не болели,  
 Приседаем глубоко,  
 Поднимаемся легко. *(Приседания 10 раз)*

Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем.  
Словно дружно отвечаем,  
Ничегошеньки не знаем. *(Это Незнайка)*

Задание 2. Каждый из вас должен точно попрыгать по «следу животных»: до дерева (флажок) на правой ноге, назад – на левой.

Задание 3. Игра «Волки во рву».

- Отгадать загадку.

Уходя, просила мать

Никому не открывать,

Но открыли дети дверь!

Обманул зубастый зверь –

Песню мамину пропел.

Кто потом козляток съел? *(Волк)*

- В каких сказках вы читали про волка? Какой он по характеру?

- Сейчас мы поиграем в игру «Волки во рву».

- Для того чтобы выбрать «волков», давайте посчитаемся *(выбирают двух «волков»)*.

На скамье сидели в ряд

Волк и семеро козлят.

Царь Салтан и князь Гвидон,

Айболит, лиса и слон,

Дядя Степа, Несмеяна.

Назови всех без обмана.

По порядку сосчитай,

А не можешь – вылетай.

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой. Это коридор – ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны – уже, а с другой – шире. Двое водящих – «волки» становятся во рву; остальные играющие – «козлята» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры

По сигналу учителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя изо рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки.

После 3–4 перебежек выбираются новые «волки», и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры

1. Перепрыгивание через ров обязательно.

2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

**Основная часть**

1. Перестроение в 2 шеренги

2. Определение названия команд

Задание 1. Собрать из букв название команд. Выстроиться в шеренгу с буквами в руках. Кто это сделает быстрее? Но сначала нужно отгадать загадку-подсказку.

Прокатиться мы решили  
С ветерком в автомобиле,  
Правду в сказке вам сказали:  
Сами мы его создали!  
Ведь такого нет нигде:  
Ездит он на газводе,  
И сироп в нем вместо смазки.  
Из какой, друзья, мы сказки? *(Винтик и Шпунтик)*  
1-я команда – ВИНТИКИ

2-я команда – ШПУНТИКИ

3. Спортивные испытания

Испытание № 1. Игра «Репка»

Что за сказка: кошка, внучка,  
Мышь, еще собака Жучка  
Деду с бабой помогали,  
Корнеплоды собирали? (Репка)

Ход игры

Участвуют две команды по 6 детей. Это – дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала – 2 стула. На каждом стуле сидит репка – ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

*(Игру можно повторить дважды, если на спортивном часе присутствуют больше детей)*

Испытание № 2. Игра «Акробатический этюд»

- И снова загадка.

Свой дом зимою, в холода  
Она слепила изо льда.  
Но дом стоял прекрасно в стужу,  
Весной же превратился в лужу.  
Дом лубяной построил Зайка.  
Теперь, читатель, вспоминай-ка,  
Кого прогнал Петух в леса?  
Кто Зайца обманул? *(Лиса)*  
**-** Из какой сказки загадка? *(Кот, Петух и Лиса)*

- Какая Лиса в сказках? *(Хитрая)*

- Как называют ее в сказках? *(«Лисичка-сестричка», «Лиса Патрикеевна», «Кумушка-Лиса»)*

- А еще величают лисичку рыжей красавицей и говорят про нее: «Лиса – всему лесу краса»! У лисы след ровный, правильный, вытянутый в одну линию, будто шов. Зимой хвостом заметает следы. Вот сейчас мы попробуем пройти как лиса.

Ход игры

Учитель рисует на полу при помощи мела 2 сплошные линии яркого цвета для каждой команды, достигающую в длину 3 м. Каждый из участников в командах, соблюдая положенную очередность, положив книгу себе на голову, старается пройти по нарисованной линии таким образом, чтобы ни разу не наступить мимо нее, не споткнуться, не потерять равновесия и, самое главное, не уронить книгу. Причем, по правилам игры, поддерживать книгу руками запрещается.

У кого это не получилось, тот возвращается к началу линии и снова продолжает свой путь до тех пор, пока он не станет удачным и результативным.

Побеждает команда, которая первая преодолела препятствие.

Испытание № 3. Игра «Силачи»

- Очередная сказочная загадка.

Возле леса на опушке  
Трое их живет в избушке.  
Там три стула и три кружки,  
Три кроватки, три подушки.  
Угадайте без подсказки,  
Кто герои этой сказки? *(Три медведя)*  
- В каких сказках вы встречались с медведем? *(Дети называют)*

- Какой медведь в сказках? *(Сильный, смелый, добрый, большой)*

Ход игры

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке. По сигналу участники, сгибая и выпрямляя руки, быстро проталкивают себя вперед. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

**Заключительная часть**

1. Подведение итогов испытаний. Определение победителей

2. Рефлексия. Метод «Зарядка»

- Дайте рефлексивную оценку через выполнение определенных движений. Предложены следующие движения:

- присесть на корточки – очень низкая оценка, негативное отношение;

- присесть, немного согнув ноги в коленях, – невысокая оценка, безразличное отношение;

- обычная поза, стоя, руки по швам – удовлетворитель­ная оценка, спокойное отношение;

- поднять руки в локтях – хорошая оценка, позитивное отношение;

- поднять руки вверх, хлопая в ладоши, подняться на цыпочки – очень высокая оценка, восторженное отношение.

3. Эмоциональный заряд доброты

Сделайте глубокий вдох, выдох.

Вдохните здоровье, выдохните болезни!

Вдохните добро, выдохните неприятности!

Вдохните уверенность, выдохните скованность и беспокойство!

Нам легко и приятно.

Хорошо мы потрудились,

Отвечали и резвились,

Но прощаться нам пора!

До свиданья, детвора!

**Список использованной литературы**

1. М.Н. Жуков «Подвижные игры» / Жуков М.Н. – Москва: Высшее образование, 2000. – 157 с.
2. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры» / Яковлев В.Г. – Москва: «Просвещение», 1977. – 143 с.
3. П.А. Киселёв Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. / Киселев П.А. – Изд.: Учитель, 2019. – 279 с.
4. Источник: https://mamamozhetvse.ru/65-luchshix-zagadok-pro-geroev-skazok.html
5. Источник: https://www.prazdnik-sam.ru/zagadki/pro-skazochnyh-geroev.html