

**План – конспект физкультурного занятия
для детей старшей группы**

Дата проведения:

Место проведения: Спортзал в доу.

Время: 25 минут

Оборудование и инвентарь: мячи, скакалки, гимнастическая палка.

Цель, задачи:

Образовательные

Цель: выполнение разных упражнений чтобы научиться новому движению и быть здоровым
--

Задачи:

Оздоровительная: укреплять разные мышцы

Образовательная: стараться выполнять правильно новые движения, точно выполнять ранее изученные упражнения

Воспитательная: регулярно и самостоятельно выполнять физические упражнения
--

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия.	30 с	В шеренгу становись! Подравняйтесь в линию. Руки вниз, спина прямая. Внимание, равняйся, смирно! Здравствуй дети. Вы хотите, чтобы мы сегодня с вами научились прыжкам на скакалки.
	2. Элементы точечного самомассажа по Уманской А.А. А) И.п – стойка, область начала роста бровей (чуть ниже) 1- 9 - надавливание, выполнение вращательных движений по часовой стрелке 10-19 выполнение вращательных движений по против стрелки 20 – и.п.	2 раза	Предлагаю вам выполнить самомассаж. Спина прямая
	Б) и.п – стойка, указательные пальцы области уха, козелка 1-9- надавливание, вращение по часовой стрелке 10-19 выполнение вращательных движений по против стрелки 20 – и.п.		Спина прямая

3. Перестроение в колонну по 1.		«Направо раз, два!»
4. Ходьба без задания	1 круг	«В обход по залу шагом марш!»
5. Ходьба с заданием: а) На носках, руки к плечам	1 круг	«С заданием марш!» Высоко поднимаемся на носки, спина прямая, голову держим прямо. «без задания марш!»
б) На пятках, руки на пояс	1 круг	«С заданием марш». Спина прямая, голова прямо, «без задания марш»
в) Приставным прыжком правым боком	0, 5 круга	«С заданием марш! Соблюдать дистанцию, выше подпрыгиваем»
г) То же левым боком	0, 5 круга	
6. Бег без задания	3 круга	Без задания бегом марш! «Соблюдать дистанцию!»
7. Бег с заданием а) Бег в рассыпную б) Бег друг за другом в колонне по одному	5 кругов	По сигналу бег в рассыпную марш. Бег без задания марш.
8. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания: руки на пояс 1-2 глубокий вдох через нос 3-4 выдох через рот и нос	5 раз	«Шагом марш!»
9. Остановка		«На месте стой! Раз, два. Налево 1-2!»

	10. Перестроение в 2 шеренги		На «белочек», «зайчиков» рассчитайсь! «Белочки» выходят вперед на 2 (3) шага, «зайчики» остаются на месте
II Основная часть	11. ОРУ с гимнастической палкой 1 упр. И.п. – стойка, г.палка внизу в двух руках. 1- г.палка вперед 2- г.палку перед грудью 3-г.палку вперед 4-И.п	6 раз	Стараемся руки держать прямо, спина прямая.
	2 упр. И.п. – Стойка ноги врозь, г.палка перед грудью 1- поворот туловища в право, г.палка вперед 2-И.П 3-поворот туловища в лево, г.палка вперед 4- И.П	6	Стараемся сильнее выполнять поворот.
	3 упр. И.п. – стойка ноги врозь, г.палка внизу в двух руках. 1- Наклон вперед, задеть г.палкой колени 2- И.п 3- Наклон вперед задеть г.палкой носков ног 4- И.п	6	Стараемся ноги не сгибать

<p><u>4 упр.</u> И.п узкая стойка ноги врозь, г.палка внизу в двух руках. 1- г.палка вперед, полуприсед 2- И.п 3- г.палка вперед присед 4- И.п</p>	6	Стараемся спину держать правильно. Руки прямые
<p><u>5 упр.</u> И.п узкая стойка, ноги врозь, г.палка внизу. 1- выпад правой ногой, г.палка вперед 2- И.п 3-выпад левой ногой, г.палка вперед 4-И.п</p>	6	Стараемся спину держать прямо. Сзади стоящая нога прямая. Руки прямые.
<p>12. Перестроение в два отделения Способ организации - групповой</p>	20 с	1 отделение обучение прыжкам на скакалке 2 отделение бросание двумя руками от груди, из-за головы мяч
<p>13. 1 погруппа. Обучение прыжкам на скакалке Методика обучения: I Рассказ, показ II Подводящие упражнения:</p>	6-8 раз	Техника выполнения прыжков на короткой скакалке. 1 ф. — Вращение скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии; вращательное

<p>1. упр. И.п – о.с с скакалкой в руках 1 Перемахнуть скакалкой вперед через себя 2 И.п 2 упр. И.п то же 1 перемахнуть скакалкой вперед через себя 2 перепрыгнуть через скакалку вперед 3 упр. Подпрыгивание на месте с одновременным вращением коротких шнуров 4 упр. Подряд прыгнуть 3 раза</p> <p>III . Самостоятельное выполнение</p>	<p>8 раз 8 раз 5 мин</p>	<p>движение совершают кисти; несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах; 2 ф. — выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5—10 см; 3 ф. — полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами; 4 ф. — приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках сохраняет прямое положение</p>
<p>2 подгруппа. Бросание двумя руками от груди, из-за головы мяч</p> <p>1.Имитация броска 2.Небольшое расстояние 3.Бросание через веревочку, натянутую выше роста ребенка.</p>	<p>5 мин</p>	<p>1 ф.- перебрасывание мяча друг другу способом двумя руками от груди 2 ф- перебрасывание мяча двумя руками из за головы 3 ф- стойка ноги врозь, мяч у груди (за головой) 4 ф- сгибание ног 5 ф- одновременное выпрямление рук, ног, бросок мяча в направлении вперед- вверх (руки фиксируются в положении направления мяча)</p>

	12 Переход к другому месту занятий	20 с	Построение в отделениях, в колонну по 1. « К смене мест занятий шагом марш!»
	14. Подвижная игра «Мы веселые ребята»		<p>Выбирается по считалке ловишка. Ловишка находится в центре зала ,остальные дети возле черты. Дети громко и четко произносят слова.</p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки.</p> <p>Перед ними проводится черта (лента). На противоположной стороне также проводится черта (лента). Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, выбранный по считалке. Дети хором произносят:</p> <p>«Мы веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три - лови!»</p> <p>После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.</p>

III Заключительная часть	15. Построение в шеренгу	10 с	«В шеренгу становись!»
	6. Игра на внимание « Четыре стихии»	3 мин. 20 с	По команде ведущего дети выполняют определенное движение руками. «Земля» Дети опускают руки вниз. «Вода» Дети вытягивают руки вперед «Воздух» Дети поднимают руки в стороны
	17. Построение. Подведение итога занятия. Прощание	30 с	Ребята что сегодня вам больше всего понравилось? Какому новому движению мы с вами сегодня учились? Что было трудным? Упражнения, которые мы с вами сегодня выполняли – очень полезны для вашего здоровья. Вы можете их выполнить самостоятельно или со своими друзьями

