План - конспект

учебно-тренировочного физкультурногозанятия

для детей старшей группы

«Мы Олимпийцы»

Дата проведения: 21 февраля 2014 г.

Время проведения: 9.55.

Место проведения: физкультурный зал.

Физкультурный инвентарь: кегли по количеству детей, мешочки с песком (150 г) по числу детей, 5 обручей; 2 пары лыж (из пластиковых бутылок) нетрадиционное оборудование; 6 конусов-ограничителей; 2 клюшки и 6 пластмассовых шайб, дуга средняя; шапочка – зайца (уши); мягкие модули, схемы для построения; магнитофон; аудиозаписи.

Задачи занятия:

Физическое развитие:

1.Продолжать формировать умение метать мешочек в горизонтальную цель с расстояния 3м., правой и левой рукой, сочетая замах с броском.

2.Закреплять умение прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать в ворота; ходить на лыжах.

3.Упражнять в ходьбе обычным шагом на носках, в беге, прыжках на двух ногах продвигаясь вперёд.

4.Развивать ловкость, координацию движений.

Познавательное развитие.

Расширять представление детей о зимних видах спорта, талисманах XXIIзимних видах спорта олимпийских игр.

Художественно-эстетическое развитие.

Продолжать формировать умение строить фигуры мягких модулей. Создавать постройки по схемам.

Социально-коммуникативное развитие.

Развивать интерес к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

| Части и содержание занятия (название упражнения) | Дози-ровка | Темп | Дыха-ние | | Организационно-методические указания | Приме-чания |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 |
| I. Вводная часть. | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Построение в шеренгу.  Равнение в шеренге.  Повороты направо.  Упражнение на внимание: по звуковому сигналу построиться в колонну по росту.  Ходьба друг за другом с выполнением заданий инструктора: ходьба обычная;  Ходьба на носочках, с вытянутыми руками вверх.  Ходьба как «Леопард».  Прыжки как «Заяц».  Бег обычный, переменно с обычной ходьбой.  Ходьба в колонне по одному.  Перестроение в колонну по три.  Размыкание в колонне. | 1 р  1 р  20 с  20 с  20с  15 с  15с  1м  20с  3м | Сред  .  мед. | Произв. | | В одну шеренгу - становись!  Поворот напра-во!  Раз! Два!  Обратить внимание на четкое выполнение команд.  Музыкальное сопровождение используется на протяжении всего занятия.  Называется имя ребенка, за которым все дети строятся в колонну.  Обратить внимание на осанку и на четкую, ритмичную ходьбу.  Обратить внимание на осанку вытянутые руки, не сгибать в локтях.  Ходьба широким шагом.  Прыжки с продвижением вперед.  Во время бега смотреть вперед.  Хорошо выпрямиться, чуть сгибая ноги в коленях.  По ходу разбираются кегли. Кегли берут в две руки.  В колонну по три вправо – марш!  В колонну по три с размыканием от середины влево, вправо на вытянутые руки. |  |
| II. Основная часть. | | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения:  *1. «Богатыри»*  И.п.: стоя ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз.  1. *«Наша сила»*  Руки к плечам, поднять одновременно руки вверх);  2.: и.п.  *3.«Надобно жить красиво»*  И.п.: ноги шире плеч,  1.правую руку отводим назад, смотрим на кеглю.  2.И.п.  3. левую руку отводим назад, смотрим на кеглю.  4.и.п.  *4. «Сила духа»*  И.п.: стоя ноги врозь, руки на поясе.  1.наклон вперед, положить на пол кегли;  2.: и.п.  3. наклон вперед взять кегли;  4.и.п.  5. *« Сила воли»*  1.и.п. пятки вместе носки врозь;  2. приседания  *6.«Распотешились молодцы»*  Прыжки на месте, ноги врозь - вместе, в чередовании с ходьбой на месте.  *7. Упражнение на восстановление дыхания.*  *8. поворот на-ле-во.*  Смыкание в колонне.  Перестроение в колонну по одному в движении.  Ходьба в колонне по одному на месте.  Перестроение в шеренгу.  **Основные виды движений:**  1.Упражнение *«Хоккеисты»*  Провести «шайбу» между ограничителей расставленных «змейкой» и попасть в «ворота» под дугу, вернуться в начало строя передать клюшку следующему.  2.Упражнение *«Подготовка к лыжной гонке»*  Лыжи из пластиковых бутылок. 1-ый и 2 –ой одевают «лыжи».  *3. «Биатлон»*  Бросать мешочек правой рукой, затем левой (расстояние 3-4 м).  Размыкание приставными шагами на вытянутые руки в стороны.  Смыкание приставными шагами в шеренгу.  3. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед (по 2 м).  Построение парами.  Игра – эстафета  «Перенеси мешочки» (челночный бег 5м х 4р). | 8 р  8 р  8 р  8 р  12 р  30пр х 2 р  10 с  6 р  3–4 мин  3–4 мин  3–4 мин  3–4 мин  3-4 р    3-4 р  2-3 р | Сред.  Сред.  Сред.  Сред.  Медленн.  Сред.  Медленн.  быстрый  быстрый  сред. | | Вдох  Выдох  Вдох  Выдох.  Вдох  Выд.  Вдох  Выд.  Вдох  Выд.  Произв.  Произв.  произв.  Произв.  Произв. | Название, словесное объяснение выполнения упражнения. Обращать внимание на четкое выполнение команд: и.п. принять;  Упражнение начинай; Выполнять согласованно. Спину не наклонять, голову держать прямо. Руки опускать вниз и поднимать вверх не сгибая локти.  Название, частичный показ инструктором, сопровождая объяснением. Четко выполнять команды.  Обратить внимание на отведение руки назад.  Руки в локтях не сгибать.  Упражнение начинать всем вместе, в одну сторону по зрительному ориентиру.  Обращать внимание на дыхание: при наклоне – звук «у-у-у».  Название, показ заранее подготовленным ребенком, пояснения.  Обратить внимание на прямые руки, на положение ног, колени не сгибать.  Следить за дыханием.  Поощрение за правильное выполнение упражнения.  Название. Показ ребенком.  Ноги не сгибать, держать вместе, носки оттянуть. Обращать внимание на max амплитуду рук.  Непосредственная помощь воспитателя.  Сложить кегли в корзину.  Ноги держать вместе. Обращать внимание на положение спины.  Разделить детей на 2 подгруппы. Одних встречает Зайка, других ждёт Медведь.  Способ организации: групповой - поточный.  Обратить внимание на ведение предмета между конусами и возвращаться с внешней стороны. Следующий бежит, только после того как ему передадут клюшку.  Расположение оборудования:  Дети строятся в колонну друг за другом. 1- ый проходит дистанцию (6 метров), огибая конус и возвращается на и. п., затем выполняет упражнение другой ребёнок.  Способ организации – фронтальный.  Спину держать прямо, правая нога вперёд, левая рука к плечу. Замах и бросок в горизонтальную цель.  Обратить внимание на и.п. бросать на выдохе произносить «у!».  В колонну по одному направо в обход по залу шагом – марш!  (Тихо звучит классическая спортивная музыка (аудиозапись).  Показ инструктором боком к детям, словесное объяснение: уметь ,,встречать,, мешочек: проследить за направлением его полета и соответственно сделать шаг вперед, назад или в сторону, а затем слегка присесть.  Вопросы к детям:  -куда надо бросать мешочек? (вверх, невысоко);  -куда смотреть? (на свой мешочек);  -что сделать, если мешочек летит не точно в руку? (сделать шаг вперед, назад или в сторону);  -для чего нужно слегка присесть? (чтобы сохранить равновесие и приготовиться к следующему броску).  Расположение детей – по периметру зала лицом в круг.  На вытянутые руки в стороны приставными шагами разом-кнись!  Выполняется одновременно по команде. Исправлять ошибки. Поощрять.  Приставными шагами в шеренгу сомк-нись!  Способ организации – поточный.  Расположение оборудования:  Дежурные расставляют пособия по заранее подготовленной схеме на макете физкультурного зала. Расстояние между синей и красной кеглями определяется по веревкам – меркам (2 м).  Напоминание выполнения упражнения с помощью вопросов детям:  -как держать спину и голову? (самопроверка: если упадет мешочек - что-то делаете неправильно);  -куда смотреть? (вперед);  -как сохранять равновесие? (держать руки в стороны или на поясе); -сколько детей может находиться на скамейке одновременно? (два) и на каком расстоянии? (начинать выполнять, когда впередиидущий пройдет середину скамейки – красный кружок);  -как думаете, со скамейки спрыгивать или спускаться? (нет мата – спускаться).  Указание: по высокой скамейке идут мальчики, по низкой- девочки. Почему? (мальчики смелые и сильные).  По ходу выполнения – исправлять ошибки и поощрять.  Пояснения: прыгать ритмично, слегка сгибая колено, приземляясь на носок с переходом на всю ступню; руки – произвольно. Во время прыжков мешочек держать в руке, у красной кегли поменять ногу и переложить мешочек в другую руку. Поощрять за ловкость.  Парами, мальчик с девочкой, вдоль линии становись!  Дежурные убирают пособия и готовят другие:  раскладывают плоские круги в ряд по зрительным ориентирам, расположенным на стене, расстояние между рядами - ширина ковра (5 м).  Расположение оборудования в игре:  Команда состоит из двух человек. Каждая пара кладет свои мешочки в свой круг (по два в каждом красном круге).  Указания к выполнению: начинать эстафету по сигналу (свисток), мешочки не бросать, передавать эстафету касанием по плечу, бежать прямо, после завершения эстафеты оба мешочка должны лежать в красном круге.  Поощрять за правильное выполнение и ловкость, указать на нарушение правил. | инструктор  гимнастическая скамья  кегли  направление движения  инструктор  плоские круги  стартовая линия  расположение детей  направление движения |
| III. Заключительная часть.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1.Подвести итог  2.Игровое задание «Медведь, Зайка, Леопард».  Врассыпную дети расходятся по залу и по схеме строят фигуры из модулей.  Ходьба на месте.  Перестроение в шеренгу. |  |  |  | 1. Что вам запомнилось на занятии? 2. С кем из героев вы выполняли задания? 3. Давайте на память о нашем занятии построим из мягких модулей наших героев.   Леопард Медведь  Заяц  Используется музыкальное сопровождение.  убирают пособия и готовят другие:  раскладывают мягкие модули по схемам,расположенным на стене.  Команда состоит из нескольких человек.  Поощрять за творчество, сообразительность.  В колонну по одному в обход по залу – марш!  Останавливаясь, соблюдать расстояние междудруг другом.  Итог занятия с положительной оценкой, вспомнить что делали, чему учились новому. Вопрос детям:  -зачем дети посещают физкультурный зал? (побегать, попрыгать, посоревноваться, чтобы стать сильными, здоровыми и красивыми и спортивными).  Дети улыбаются и аплодируют сами себе. Выходят их физкультурного зала и благодарят инструктора за занятие. | Фото на память. | | | | | | | |
| Игровое задание «Волшебный мешочек»:  ходьба врассыпную; по звуковому сигналу остановиться и освободить руки от мешочка; построение в движении в колонну по одному по росту.  Ходьба на месте.  Перестроение в шеренгу. | 3-4 р |  |  | | Используется музыкальное сопровождение.  На круги не наступать.  На пол мешочек класть нельзя.  Поощрять за творчество, сообразительность.  В колонну по одному в обход по залу – марш!  По ходу дети складывают мешочки.  Останавливаясь, соблюдать расстояние между друг другом.  Переступанием напра-во! Раз! Два!  Итог занятия с положительной оценкой, вспомнить что делали, чему учились новому. Вопрос детям:  -зачем дети посещают физкультурный зал? (побегать, попрыгать, посоревноваться, чтобы стать сильными, здоровыми и красивыми).  Дети улыбаются и аплодируют сами себе. Выходят их физкультурного зала и благодарят инструктора за занятие.  Дежурные убирают плоские круги. |  |