**ПЛАН- КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.**

**Перспективная цель:** Сохранять и укреплять здоровье детей. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Развивать у детей физические качества (быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость, глазомер) при выполнении физических упражнений.)

**Актуальная цель**: Продолжать формировать двигательные умения и навыки в метании, в ходьбе, и беге. Развивать физические качества подобранными физическими упражнениями.

Задачи:

**Образовательные:** Формировать навыки подтягивания на скамейке лежа на животе. Упражнять детей в ходьбе по скамейке с высоко поднятыми ногами соблюдая равновесие. С помощью игры «Ловля обезьян» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке.

**Развивающие:** Создавать условия для развития внимания, выносливости, памяти.

**Воспитательные:** Воспитание у детей инициативы, честности, выдержки.

**Оборудование:** Две скамейки, палки гимнастические палки по числу детей. Гимнастическая стенка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****занятия** | **Содержание** | **Схемы** | **Дозировка** | **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** |
| **Методы и приёмы** |
| 1. **Вводная**

**Цель:** Организовать детей собрать их внимание, вызвать интерес.**Спец. Цель:** Обеспечить общую и специальную подготовку организма к повышенной физической нагрузке в основной части занятия | Построение в колонну | х х х х х  |  | Мотивация: Ребята мы сегодня с вами на занятии с помощью гимнастической палки будем развивать силу и формировать правильную осанку это очень важно как для мальчиков и девочек, чтобы быть самыми сильными и красивыми. | Внимательно слушают команды и методические указанияВыполнение движений детьми |
| Ходьба за направляющим в колонне по одному | х х х х хх х х х х х хx xx xx xx x | 2кр | **Словесные методы**:**Команда:** «По залу шагом марш»**Методические указания**: Смотрим вперед! Соблюдаем дистанцию! Спину держим прямо. **Оценка:** Молодцы ребята! |
| Ходьба на носках | 1кр | **Команда**: «На носках марш»**Методические указания:** Руки на поясе! Смотрим вперед! Спина прямая! Соблюдаем дистанцию!**Оценка:** Молодцы ребята! Яна старайся |
| Ходьба на пятках | 1 кр | **Команда**: «На пяточках марш»**Методические указания:** Руки на поясе! Смотрим вперед! Спина прямая! Соблюдаем дистанцию! Носочки не опускаем**Оценка:** Молодцы ребята! Яна старайся.**Оценка:** Все ребята молодцы! |
| Бег с меняющимся темпомПерестроение в две колонны | 2кр | **Команда:** Бегом по залу марш!**Методические указания:** Бежим с меняющимся темпом ( с помощью бубна регулируется темп! Соблюдаем дистанцию! Руки согнуты в локтях на уровне пояса.**Оценка**: Ребята внимательно слушаем бубен!**Команда:** в две колонны за направляющими шагом марш! Группа на месте стой раз, два.**Методические указания:** Чтобы удобнее было выполнять упражнения, на расстояние вытянутых рук разомкнулись, приготовились к выполнению упражнения. | Внимательно слушают команды и методические указанияВыполнение движений детьми |
| 1. Основная
 | 1.**Комплекс ОРУ с гимнастической палкой**. Является подготовительной для выполнения основного движения подтягивание на скамейке лежа на животе. | **Наглядный метод:** показ упражнений на высоком уровне.**Словесный метод** происходит через показ.**Зрительный ориентир:** гимнастическая палка. | Слушают объяснения, смотрят показ, запоминают, повторяют.Внимательно слушают команды и методические указанияВыполнение движений детьмиВнимательно слушают команды и методические указанияВыполнение движений детьми |
| 1. «Мы штангисты»И.П. стоя, ноги на узкой дорожке.1- палку на грудь,2- с силой вверх, 3- на грудь,4-и.п.2. «Гребцы» И.П. ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении. Повороты вправо, влево3. «Посмотри вперед»И.П. ноги на узкой дорожке палка на лопатках. 1- наклон вперед, 2- И.П.4. «Палку к колену»И.П. О.С. палка внизу. 1- палку вверх,2- поднять правую согнутую ногу, палку к колену,3-палку вверх, ногу опустить,4- И.П.5. «Подскоки» И.П. о. с. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вмести палку вниз.6. «На стадион» И.П.: палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте. Чередуя к ходьбой. 7. Ходьба в колоонее см. выше.Походу ходьбы во втором круге складываем гимнастические палки. |  | 8р6р5р 5р20р.3р-203кр | **Методические указания:** Спина прямая! Смотрим вперед! Поднимая палку вверх необходимо выпрямить руки.**Оценка**: Ребята молодцы! Все стараются.**Методические указания**: Спина прямая! Смотрим вперед! Палка в горизонтальном положении. Держим ближе к середине**Методические указания:** Голова прямо! Смотрим вперед! Ноги не сгибаем.**Методические указания:** Голова прямо !Спину держим прямо! Ноги поднимаем высоко.**Методические указания:** Смотрим вперед! Спина прямая! Палку держим перед собой! Согласовываем движение рук и ног**Методические указания:** Смотрим вперед! Спина прямая! Высоко поднимаем колени!**Оценка:** Молодцы!.**Методические указания:** Команда: Сомкнули колонны. По залу шагом марш! |
| 2. **Основные виды движений****1.** Новое движение.Подтягивание на скамейке лежа на животе. Дети строятся в колонны. Смыкаются, ставят скамейки | х х х хх х   Способ организации подгрупповой, поточный |  | 1. Подтягивание на скамейке лежа на животе.**Наглядный:** Показ на высоком технологическом уровне.**Словесный**: Показ сопровождается словесными объяснениями.**Методические указания**: Не спешить! На скамейке потягивается только один человек. Остальные ждут. Обхват скамейки двумя руками впереди. Смотрим вперед.Воспитатель осуществляет страховку.**Оценка**: Молодцы, Все организованно выполнили движение. | Слушают объяснения, смотрят показ, запоминают, повторяют. |
| 2. Закрепление.Укрепление в равновесии. Ходьба прямо по скамейке с высоко поднятыми ногами.Направляющие убирают скамейки.Перестроение в колонны по одному. Ходьба за направляющим. (см выше)3.Подвижная игра «Перелет птиц»**4.****М.П. игра:**«Летела ворона» Цель: Снизить физическую нагрузку привести организм ребенка в относительно спокойное состояние при этом сохранить при этом бодрое настроение.Перестроение в колонну! Ходьба! Уход из зала за направляющим. | х х х хх х   Способ организации подгрупповой, поточный | 4р | **Показ**: Подготовленный ребенок.**Методические указания**: Идем прямо по скамейке, Смотрим вперед! Высоко поднимаем колени. Спина прямая. Воспитатель осуществляет страховку.**Оценка**: Молодцы! Все справились с упражнением. | Внимательно слушают команды и методические указанияВыполнение движений детьми |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| х |  |  |
|   | х |  |
| х |  |  |

 Х Х Х

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|   | х |  |
|   |  |  |
|  |  |  |

 Х хХ Х  х | 4р. | **Мотивация**: Кто у нас умеет быстро бегать и лазить.**Объяснение правил игры:** Объясняет ребенок**Правила игры:** Ловцы ловят обезьян по сигналу воспитателя. Задача обезьян Быстрее забраться на гимнастическую стенку пока их не пойманные обезьяны выходят из игры.**Методические указания:** Обезьяны не должны влезать на лестницу до появления ловцов. Следить чтобы обезьяны не спрыгивали с верхних перекладин, а спускались вниз до нижней перекладины. **Оценка**: Выигрывает последняя оставшаяся обезьяна..**Словесные методы:** Объяснение правил игры.**Мотивация:** Сейчас каждый сам проверит свою наблюдательность и внимание.Играющие образуют круг, сгибают руки в локтях. Произносятся слова: Летела ворона по синему небу читала газету под номером Х. Во время произнесения необходимого номера ребенок должен во время среагировать и убрать руку, чтобы по ней не хлопнули.**Анализ:** Ребята Сегодня мы с вами учились подтягиваться на скамейке лежа на животе, поупражнялись в равновесии, в лазанье на гимнастической стенке. Стали сильнее, выносливее. | **Практический метод**: Играют, соблюдая правила игры.С удовольствием играют. |