План конспект урока физкультуры.

Образовательная задача : Формирование правильной осанки, обучение бега на короткую дистанцию с высокого старта

Воспитательная задача: развитие волевых качеств, понимание необходимости иметь правильную осанку

Место проведение: стадион

Спортивный инвентарь: волейбольный мяч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | Дозировка, мин | примечание |
| Подготовительная часть | Класс! Становись! Равняйсь! Смирно! класс направо! налево! Кругом! класс направо за направляющим шагом марш! Ходьба с разным положением рук и ног Ходьба :на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Лёгкий бег по стадиону 200м.ходьба с восстановлением дыхания. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени, ножницы ,приставные шаги, многоскоки ,бег спиной вперёд Комплекс ОРУ без предмета:1И.п. ноги на ширине плеч ,руки на поясе –наклон головы вниз ,назад, вправо. влево,  2.и.п. ноги на ширине плеч ,руки на поясе- наклон туловища в сторону(вправо, влево).  3.и.п. ноги на ширине плеч ,руки к плечам круговые вращения руками вперёд, назад (по 4 раза)  4.и.п. ноги шире плеч-наклоны вниз к правой, левой ноге  5. упражнение мельница,  6.потягивание вверх к прямым рукам. | 10 мин | Построение в шеренгу, пятки вместе носки врозь,при команде Равняйсь, поворачивать голову на право, при команде смирно! Руки опущены по швам, голова повёрнута прямо .после команды шагом марш начинать шаг с левой ноги |
| Основная часть | Построиться в две колонны, ускорение на дистанцию 10м.(по2забега)восстановление дыхания с продвижением на стартовую линию забега 30м..Бег с высокого старта высокий старт: учащийся ставит сильнейшую ногу(обычно левую)вперёд ,носком вплотную к линиям старта ,другую ногу отставляет на шаг назад, стопы обеих ног параллельны.По команде «внимание»,тяжесть тела передаётся на ногу, стоящую впереди, другая нога упирается в грунт передней части стопы обе ноги несколько сгибаются в коленях, туловище наклоняется вперёд, руки сгибаются в локтях, причём рука противоположная выставленной вперёд ноге ,выносится вперёд, а другая назад. | 20мин | Поточный метод(парами -друг за другом)  Обьяснение: необходимо выполнить задний толчоки тем самым увеличивали длину шагов до 130-150 см., чтобы лучше выполнить задний толчок учащиеся перед бегом выполнили беговые упражнения.  Команды на старт внимание! марш! Бег 30м.на время |
| Заключительная часть | Проведение подвижной игры «снайпер» построение и подведение итогов за урок. | 10 мин | Применить рассказ ,обьяснение правила игры, если в этом есть необходимостьсо стадиона организовано уходить всем классом. |

План конспект занятий физкультуры (для дошкольников подготовительной ,старшей группы)

Оздоровительная задача: укрепление мышц рук и плечевого пояса, развитие синхронных движений рук и ног,

Образовательная задача: освоение строевых команд, обучение прыжка через скакалку,

Воспитательная задача формирование потребности к систематическим занятиям, воспитание волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость)  
Спортивный инвентарь: скакалка

Место проведения : спортивный зал

Вводная часть :

* Построение в шеренгу , команда инструктора :В одну шеренгу становись!
* Действия на месте: Равняйсь! Смирно! (строевая стойка –участник стоит прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы 45)
* Инструктором озвучивается задача занятия,
* Команда направо! Шагом марш! дети идут в колонне по одному друг за другом.(20с.)
* Ходьба на носках , на пятках, на внешней стороне ступни, на внутренней стороне ступни, пятки вместе носки врозь, носки вместе пятки врозь,
* Приставной шаг правым боком ,шагом марш
* Приставной шаг левым боком,
* Подскоки,
* Лёгкий бег 1 мин.,
* Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс ОРУ со скакалкой (повтор упражнений 5-6 раз)

И.п.- скакалку сложить вчетверо вниз, ноги на ширине плеч

1-скакалку перед собой , вверх, опустить вниз

2-скакалку вверх - пружинистые рывки над головой,

3скакалку перед собой - поворот туловища вправо вернуться в исходное положение, так же в левую сторону,

3-скакалкудержать перед собой, согнуть правую ногу в колене, руки опустить вниз, так же левой ногой,

4-ноги на ширине плеч, скакалка внизу, поднять скакалку вверх, выпад правой ноги вперёд, вернуться в и. Продолжать, чередуя левую ногу,

5-и.п. ноги на ширине плеч ,наклон туловища вперёд, руки вперёд со скакалкой,

6-ноги шире плеч, наклон вниз к прямым ногам, вернуться в и.п.

7-положить скакалку на пол - прыжки на двух ногах через скакалку, вперёд и назад, (прыжок на носочках)

Восстановление дыхания: руки поднять через стороны вверх, затем опустить вниз под счёт.

Основная часть: обучение прыжкам через скакалку

Скакалка опущена вниз, руками держать за ручки ,затем перевести скакалку вперёд и перешагнуть через неё, либо перепрыгнуть и т.д.

Скакалку держать на уровне пояса. Прыгать, либо перешагивать мягко.

Скакалку положить на пол. Прыжки на месте без скакалки, руками эмитировать вращение скакалкой.(10р.) Возможно, чередовать прыжки со скакалкой и прыжка на месте (имитацию движения) без скакалки. Длительность прыжков на скакалке(2х10 сек.)

Заключительная часть : проведение игры «В рыбака и рыбку»

Построение в шеренгу, подведение итогов за занятие , похвалить детей за их старание на занятии.

План конспект занятий физкультуры (для дошкольников подготовительной ,старшей группы)

Оздоровительная задача: укрепление мышц рук и плечевого пояса, развитие синхронных движений рук и ног, развитие ловкости, координации,

Образовательная задача: освоение строевых команд , обучение метания мешочка на дальность,

Воспитательная задача формирование потребности к систематическим занятиям, воспитание волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость), организованность,  
Спортивный инвентарь: мешочек для метания

Место проведения : спортивный зал

Вводная часть : Построение в шеренгу , команда инструктора :В одну шеренгу становись! Показывает вытянутой рукой направление построения

* Действия на месте: Группа - Равняйсь! Смирно! (строевая стойка –участник стоит прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы 45,при команде Равняйсь!- поворот головы в право ,при команде Смирно! Голова , повёрнута прямо!)
* Инструктором озвучивается задача занятия,
* Команда направо! Шагом марш! дети идут в колонне по одному друг за другом.(20с.)
* Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, пятки вместе носки врозь, носки вместе пятки врозь,
* Галоп правым боком ,шагом марш
* Галоп левым боком,
* Подскоки,
* Лёгкий бег 1 мин.,
* Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс ОРУ с мячом среднего размера (повтор упражнений 5-6 раз)

1. И.п.: о.с., руки с мячом внизу. Повернуть голову вправо , влево, поднять вверх, опустить вниз и т.д.
2. И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Поднять его вверх двумя руками, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук.
3. И.п.: о.с., ноги на ширине плёч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх ,отставить одну ногу назад ,вернуться в и.п. Тоже другой ногой.
4. И.п.: о.с., руки разведены в стороны, мяч лежит на одной из рук. Руки вытянуты вперёд, мяч переложить в другую руку, развести руки в стороны ,
5. И.п.: о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. Крутить мяч перед собой пальцами рук,
6. И.п.: о.с., мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.
7. И.п.: о.с. ,мяч в согнутых перед грудью руках ,поворачивать туловище в стороны,
8. И.п.: о.с., ноги на ширине плеч мяч в руках внизу. Наклон вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки,

9.И.п.: стоя , мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках).

Основная часть: обучение метание мешочка на дальность

Построиться в одну шеренгу на вытянутые руки в стороны. Инструктор показывает и рассказывает ,как выполнять метание мешочком на дальность.

Выполнить движение метания на дальность с места (без мешочка в руках) Если ребёнок правша, то вперёд ставиться левая нога, а правая нога отводиться назад Выставить левую ногу ,чтобы носок был развёрнут вперёд – вправо. Медленно разворачивать туловище прямо, одновременно опираясь на впереди стоящую ногу. Правую руку развернуть от груди вверх, локоть на уровне плеча и выполнить рукой хлёст вперёд , кистью направлять полёт мешочка. Рука при выполнении хлёста выпрямляется вперёд. Сам бросок воспроизводиться резко. Так же выполняется бросок левой рукой ,нога впереди стоящая правая.

Из шеренги перестраиваемся в колонну по два , в движении. Первая пара стоит около линии броска, а вторая пара встаёт в конец зала на против ,игроков и после выполнения броска на дальность ,берёт мешочки и встаёт на место броска к линии. таким образом меняемся .Тот кто, бросит мешочек встаёт в строй последним.

Заключительная часть: проведение подвижной игры «весёлые собачки»

Дети становятся в круг . По считалке выбирается водящий –«собачка».Считалка «А ты баты шли солдаты…» ,либо по выбору детей.

Собрались мы поиграть.

Ну кому же начинать?

Раз, два, три,

Начинаешь ты!

Одному из детей , стоящих в кругу ,даётся большой надувной мяч. По команде инструктора дети перебрасывают мяч друг другу.

Водящий – «собачка» должен, высоко подпрыгивая ,поймать мяч. Поймав его, водящий становиться в круг. Следующий водящий – это ребёнок , который дал возможность «собачке» поймать мяч.

Игра повторяется несколько раз.

Построение в шеренгу ,подведение итогов за занятие.