Конспект занятия-тренировки

Непосредственно – образовательной деятельности с детьми

старшей группы.

ГБОУ СОШ структурное подразделения № 22 п.г.т. Мирный

Разработала воспитатель первой категории Савина Елена Николаевна.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Программные задачи:

1. Оздоровительные
2. Учить детей прыгать в длину с места; отрабатывать последовательность действий.
3. Упражнять в бросание мяча об стенку с последующей ловлей его двумя руками.
4. Совершенствовать в умении ползанья по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками, дистанция 4 метра;
5. Развивать ловкость движений в подвижной игре «Догони пару».
6. Воспитательные –
7. Воспитывать у детей настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению движения.
8. Воспитывать честность при выполнении игровых правил.

**Оборудование:**

1. Мячи – 8 шт.
2. Обручи для выполнения ору – 24 шт .
3. Скамейка для ползанья на животе
4. Свисток для воспитателя.
5. Линейка для измерения прыжков в длину.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозир. | Темп | Методические указания |
| I. Вводная часть  1.Построение в шеренгу.  2.Расчет на 1-2  3.Перестроение в 2 шеренги  4.Перестроение в одну шеренгу.  5.Ходьба: обычная в колонне, с перекатом с пятки на носок.  6.Обычная ходьба и бег отводя согнутые ноги в коленях.  7. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.  9.Ходьба в колонне, с изменением направления по сигналу.  10.Перестроение в 3 колонны | 1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  Чередуя по 15 сек. – 3 раза.  10 сек.  30 сек. В чередовании 3 раза.  10 сек.  30 сек. В чередовании 3 раза.  20 сек. В чередовании 3 раза.  10 сек. | Средн.  Быстр.  Средн.  Средн.  Средн.  Средн.  Средн.  Средн.  Средн. | В одну шеренгу становись!  Группа, на 1-2 рассчитайсь!  В две шеренги становись!  В одну шеренгу становись!  В обход по залу шагом марш! Спина прямая, голову не опускать.  Приготовились к бегу с отведением согнутых в коленях ногах. Легким бегом – марш!  Приготовились к бегу с высоким подниманием колен. Марш! Корпус прямой, голова высоко поднята!  В колонне шагом – марш!  В три колонны становись! |
| II. часть основная.  ОРУ с обручем:  1 «Обруч вверх». 1. И.п. о.с. обруч в согнутых руках на уровне плеч. 1, 3 – поднять обруч вверх, подняться на носки, вдохнуть. 2,4 - и.п.  2. «Рули». И.п. обруч в двух руках перед грудью. 1,2,3 - поворачиваем обруч как руль.   4 – и.п.  3.«Наклонись»  И.П. стоя в обруче, ноги врозь, обруч вниз  1 – обруч до пояса, 2 – наклон вправо, 3 – прямо, 4 - и.п. То же влево  4.«Не задень». И.п. сидя в обруче , ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1-2 – ноги прямые врозь, 3-4 – и.п.  5.«Присядь-ка»  И.п.  И. п: основная стойка1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)  6.Вокруг обруча»  И.П. стоя на четвереньках, руки в обруче, голова прямо  Приставным шагом двигаться вокруг обруча, переставляя руки, ноги. Сменить направление – отдых  7.«Подпрыгивание». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки вокруг обруча. Чередуя с ходьбой на месте. | 8 раз  6 раз  8 раз  7 раз  6 раз-8 раз  По 2 круга вправо, влево  2 круга | Средн.  Средн  Средн.  Быстр.  Медл.  Средн.  Средн. | Руки прямые, смотрим на обруч  Руки прямые, в локтях не сгибаем, спинку держим прямо.  Наклоняем туловище, ноги в коленях не сгибаем.  Разводим колени при приседании, спину держим ровно.  Спину прогибаем, голову вниз не опускаем.  Отталкиваемся сильно, приземляемся на носочки. |

Выполнение основных движений.

1.Этап обучения - прыжки в длину с места.

1. Вопрос- В какой последовательности нужно выполнить прыжок в длину с места? ( Принять исходное положение ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны.Затем оттолкнуться обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления присесть и вынести руки вперед—в стороны, приземление .)
2. Этап - бросать мяч об стенку с последующей ловлей его.

1. Вопрос – Как держим мяч во время игры?(Мяч держать на уровне груди, руки согнуты, пальцы широко расставлены, локти опущены вниз, мышцы рук расслаблены.

2. Вопрос – Как правильно нужно ловить мяч (Мяч ловить кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу.)

Выполнение упражнения детьми под контролем воспитателя.

1. Этап обучения - ползанье по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками.
2. Вопрос – В какой последовательности надо выполнять ползанье по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками? (Лечь на скамейку животом вниз, ноги выпрямить, руки перед головой; обхватить края скамейки руками и подтянуться до плеч; таким способом доползти до конца дистанции.). (На другом конце дистанции лечь на спину, ноги выпрямить, руки за головой; обхватить края скамейки руками и подтянутся; таким способом вернутся к началу дистанции.).

Подвижная игра «Догони свою пару».

Вопросы до начала игры.

1. Какие действия выполняют игроки? Дети перестраиваются в 2 шеренги. Двое детей становятся один за другим на расстоянии 2-3 шагов у края площадки,стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить нельзя. Стоящий сзади должен поймать убегающего до того, как он достигнет черты.
2. Когда дети смогут поменяться местами?

Еслиловящий поймает догоняющего, дети меняются ролями.

1. После чего начинается игра? После сигнала «Раз, два, три - беги!»
2. Когда заканчивается игра? По свистку воспитателя.

Итоговый анализ игры.

1. Кто ни разу сегодня не был ловишкой, поднимите руки? Молодцы! Вы сегодня были самые ловкие и быстрые.
2. А кто из ловишек сегодня быстрее всех ловил убегающих?

Молодцы, вы сегодня были самыми ловкими.

1. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.