ГАПУ СО «Вольский педагогический колледж им. Ф.И.Панфёрова»

Конспект занятия по физической культуре

в старшей группе.

Выполнила: Сапогова Виктория Витальевна

воспитатель первой категории

Вольск 2014

*Задачи:*

1. Добиваться в усвоении умения в прыжках через барьер в высоту.

2.Обеспечить развития умения пролезание в обруч боком, не задевая края обруча.

3. Добиваться повторения умения в ползании по скамейке на животе.

4. Вызвать желание детей играть в подвижную игру «Кот и мыши».

*Дата:* 25 ноября.

*Место:* спортивный зал.

*Кол-во детей:* 20 человек 9 мальчиков 11 девочек.

*Одежда и обувь:* спортивная.

*Оборудование:* кегли, обручи, скамейка, канат, ленты.

*Длительность:* 20-25 мин.

*Способ организации детей:* поточный.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы | Доз | Темп | Дых | Организационно-методические указания | Приме-  чание |
|  | **1.** | **Ввод** | **ная** |  | **част ь** |  |
| 1  2  3  4  5  6  7 | Построение в колону по одному по росту  Ходьба обычная  Ходьба на пятках  Бег обычный  Бег со сменой направления  Ходьба обычная  Перестроение | 30с  30с  30с  30с  20с  20с  30с | Быст.  Сред.  Сред.  Сред.  Быст.  Быст. | произвольное | "кто построился?»  Спина прямая, колени выше, хороший взмах руками.  Руки за голову спина прямая.  Дышать носом.  Бежать легко ,не наталкиваясь |  |
| 8  *1*  *2*  *3*  *4*  *5*  *6* | ОРУ(с лентами)  «Поднимание рук с лентами в стороны»  1.- у.с.руки в сторону.  2.-у.с. руки вверх.  3.- у.с.руки в сторону.  4.- И.п.  «Мельница»  И.п.-ш.с.,руки в сторону  1.-ш.с.наклон вперёд, правая рука внизу, левая вверху.  2.- ш.с.наклон вперёд, левая рука внизу, правая вверху.  «Приседание»  И.п.-у.с.,руки на поясе.  1.-у.с.присели, руки вперёд.  2.- И.п  «Достань носочки»  И.п-сидя, ноги вытянуты, руки вверху.  1-наклонит туловище, руками достать носочки.  2.- И.п  «Мах ногами»  И.п.- ш.с.,руки впереди.  1.- мах правой ноги к левой руке,  2.- И.п.  3.-мах левой ногой к правой руке.  4.- И.п.  Прыжки на двух ногах с подниманием рук.  И.П.- о.с. | 6раз  8 раз  6 раз  6 раз  6 раз  8 раз  20с. | Сред  Сред  Медл  Медл  Медл  Медл  Быстр | Произ  Вдох  Выдох  Выдох  Вдох  Выдох  Вдох  Произ  Произ | Руки прямые , ленты держать крепко  Руки прямые , ноги не сгибать.  Руки прямые ,ленты внизу, спина прямая, пятки не отрывать от пола  Спина прямая, ноги не сгибать, лицо смотрит вперёд.  Руки не сгибать, ноги прямые, спина прямая.  Руки прямые, ноги вместе. | Фронт  Фронт  Боковой  Боковой  Фронт  фронт |
|  | **2** | **Ос** | **нав** | **ная** | **часть** |  |
| 1  2  3  4 | Прыжки через барьер высоту.  Пролезание в обруч боком.  Ползание по скамейке на животе.  П/и «Кот и мыши» | 3 р.  3 р.  3р.  2 р. |  |  |  |  |
|  | **3** | **Зак** | **лючи** | **тель** | **ная часть** |  |
|  | Релаксация |  |  |  |  |  |