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** |  |
| 123456 7 | Построение в колону по одному по росту Ходьба обычнаяХодьба на пяткахБег обычныйБег со сменой направленияХодьба обычнаяПерестроение  | 30с30с30с30с20с20с30с | 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 сторону1.-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. | 6раз8 раз6 раз6 раз6 раз8 раз20с. | СредСредМедлМедлМедлМедлБыстр | ПроизВдохВыдохВыдохВдохВыдохВдохПроизПроиз | Руки прямые , ленты держать крепкоРуки прямые , ноги не сгибать.Руки прямые ,ленты внизу, спина прямая, пятки не отрывать от полаСпина прямая, ноги не сгибать, лицо смотрит вперёд.Руки не сгибать, ноги прямые, спина прямая.Руки прямые, ноги вместе. | ФронтФронтБоковойБоковойФронтфронт |
|  | **2** | **Ос** | **нав** | **ная** |  **часть** |  |
| 1234 |  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 |  |  |  |  |  |