Конспект занятия по физической культуре в старшей группе

Общие задачи:

1. Формировать знания о технике безопасности на занятиях по физической культуре.

2. Закрепить технику метания мяча в цель.

3. Развивать способность к сохранению равновесия.

4. Формировать навык правильной осанки.

Инвентарь: скамейка, мячи для метания по количеству занимающихся, скакалка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические приемы обучения, организации и воспитания |
| Организовать группу для начала занятия | Построение в одну шеренгу | 20с | «В одну шеренгу становись!» Встать ровно, ножки вместе, руки вдоль туловища. Приветствие |
| Активизировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма для подготовки к предстоящей работе | Ходьба | 30с | «Направо!», «По залу шагом марш» Следить за прямой спиной, координированной работой рук и ног, соблюдать дистанцию |
| Способствовать укреплению свода стоп для профилактики плоскостопия | Ходьба на носках, руки вверхХодьба на пятках, руки за спину | 15с15с | Ручками тянуться вверх, смотреть вперед, спина прямаяСпина прямая, смотреть вперед, обратить внимание, что колени при ходьбе на пятках сгибаются |
| Повысить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма | Бег | 40с | Бег в среднем темпе, соблюдать дистанцию. Следить за дыханием |
| Способствовать снижению частоты сердечных сокращений и дыхания | Ходьба с заданием | 20с | На вдохе руки в стороны, на выдохе вниз. Вдох носом, выдох ртом |
| Организовать группу для выполнения ОРУ | Перестроение | 30с | «Направляющий на месте!» «На месте стой раз-два» «Налево» «на первый, второй, третий рассчитайсь» Первые номера 7 шагов вперед, вторые – 5, тритии – два  |
| Способствовать повышению подвижности шейного отдела позвоночника | И.п. стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс1 – наклон головы вправо2 – И.п.3 – то же влево4 – И.п | 4 раза | Темп медленный. Обратить внимание, что движение нельзя делать резко |
| Способствовать повышению эластичности мышц плечевого пояса для успешного выполнения метания | И.п. стойка, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз1-2 – рывки руками назад3-4 – то же левая вверх, правая вниз  | 4 раза | Руки прямые, голову вперед не наклонять |
| Способствовать повышению эластичности боковых мышц туловища для успешного выполнения метания | И.п. – стойка, ноги врозь, правая рука вверх, левая на пояс1-3 – наклон в сторону4 – и.п.То же в другую сторону | 4 раза | Следить за тем, чтобы наклон делался в бок, рука у уха, пятки не отрывать, колени не сгибать |
| Способствовать повышению эластичности мышц задней поверхности бедра для предотвращения травматизма | И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны1- наклон к правой, руки вверх2- вперед3 – к левой4 – И.п. | 4 раза | Тянуться двумя ручками, колени не сгибать. Движения плавные |
| Способствовать повышению силы мышц спины для сохранения положения правильной осанки | Упражнение «Лодочка»И.п. – лежа на животе, руки вверх 1-3 поднять руки и ноги4 – И.п. | 4 раза | Обратить внимание, что руки и ноги должны быть прямыми. Колени и локти от пола поднять. Обратить внимание на дыхание |
| Способствовать развитию координационных способностей | И.п. – основная стойка1,3 – прыжком в стойку ноги врозь, руки в стороны2,4 – прыжком в и.п. | 5 раз | Выполняется под счет. Внимательно следить за счетом. сначала медленно, постепенно ускоряясь. Обратить внимание на дыхание  |
| Способствовать восстановлению частоты сердечных сокращений и дыхания | На вдохе руки в стороны, на выдохе вниз | 20с | На вдохе руки в стороны, на выдохе вниз. Вдох носом, выдох ртом |
| Организовать группу для выполнения заданий | Перестроение | 30с | Разделиться на две группы. Первая группа встает напротив скамейки, вторая группа напротив цели для метания, раздать мячи |
| Формировать знания о технике безопасности на занятиях, выполняя упражнения на гимнастической скамейке | Беседа | 1 мин | Рассказать, что на скамейке задание выполняется по одному, задания выполняются только со страховкой, со скамейки не спрыгивать, если не было такого задания |
| Развивать способность к сохранению равновесия в усложненных условиях | Ходьба по скамейке с приседанием по середине | 5 мин | По скамейке идти до середины руки в стороны, на середине присесть руки вперед, до конца скамейки идти руки в стороны. Обратить внимание – спина прямая, со скамейки сходить. обратно шагом, встать в конец колонны |
| Проверить исходное положение для метания | И.п. – мяч в правой руке, рука согнута в локте, отведена назад, левая рука вперед, левая нога вперед, правая назад | 1 мин | Напомнить левой рукой «показываем» куда полетит мяч |
| Закрепить технику выполнения метания в цель в упрощенных условиях | Имитация метания | 1 мин | По команде сделать движение, как при метании, правую руку выносим вперед, массу тела перенести на левую ногу |
| Разучить технику метания в цель в целом | Метание в цель с расстояния 3 метра | 5 мин | Поточное выполнение метания в цель. обратно шагом, встать в конец колонны |
| Организовать группу для смены заданиями | Перестроение | 20с | По команде группы меняются заданиями |
| Организовать группу для игры | Уборка инвентаряПостроение в круг | 20с | Мячи положить на место, Инструктор убирает скамейку  |
| Способствовать развитию быстроты реакции на движущийся предмет | ПИ «Удочка» | 4 мин | Водящий – инструктор, в центре круга, крутит скакалку, играющие должны перепрыгнуть через крутящуюся скакалку. За кого скакалка зацепится садится на скамейку. После 3-4 кругов, подвести итоги. начать сначала |
| Способствовать восстановлению эмоционального фона и дыхательной системы для завершения занятия  | ПИ «Затейники»Дыхательное упражнение | 3 мин30с | По считалке выбирают затейника. Взявшись за руки, все другие участники, движутся по кругу и проговариваютт:Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе Потом делаем... вот так.После слов "Стой на месте" ребята останавливаются, разнимают руки и ждут движения затейника. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют его. После двух-трех повторений игры затейник назначает себе замену. Каждый последующий затейник придумывает для показа что-нибудь новенькое.Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой — топ! А у кошки шарик — лоп! Ш-ш-ш...Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, что бы воздух выходил равномерно. |
| Организовать группу для завершения занятия | ПостроениеПодведение итогов | 10с20с | «В одну шеренгу становись!» Похвалить ребят. Попрощаться |