Министерство образования и науки Республики Алтай  
Филиал №1 «Чебурашка» МДОУ детский сад «Родничок»  
Турочакского района с. Турочак

**Конспект занятия по физической культуре в старшей группе**

Шенеман Татьяна Анатольевна,  
воспитатель

Турочак, 2015

**Тема занятия:**

1.Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) – 5-6 раз.

2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) – 5-6 раз.

3.Ползание на четвереньках между кеглями (2 – 3 раза)

Цель: формирование умения прыгать в высоту с разбега, метание мешочков в цель, прыгать на двух ногах.

Обучающие задачи:

- обучать прыжку в высоту с разбега;  
***-*** обучать метанию мешочков на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель;  
- упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную;  
- упражнять в ползании на четвереньках между предметами.

Развивающие задачи:

***-***развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;  
- развитие прыгучести, быстроты, координации применительно к прыжкам в высоту с разбега.

Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений;  
-  способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма.

Интеграция образовательных областей:

1) физическое развитие;

2) речевое развитие;

3) художественно-эстетическое развитие (музыкальное развитие).

Оборудование: 2 стойки, шнур, мешочки для метания, бубен, ТСО, «Спортивный марш» в аудиозаписи.

Одежда и обувь: спортивная, облегченная

Место проведения: физкультурный зал

Длительность: 30 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Структура занятия | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Вводная часть**  **(подг.-ная)**  5 мин  **Основная часть**  20 мин  **Заключ.**  **часть**  5 мин | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.  Сообщение задания детям.  Перестроение в колонну по одному.  Ходьба в колонне по одному под «Спортивный марш», на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба под «Спортивный марш».  Бег врассыпную  Построение в три колонны  ***Общеразвивающие упражнения без предметов*.**  1.И.п.: о.с., руки согнуты перед грудью ладонями книзу;1 – 3 - три рывка в стороны; 4 - вернуться в  И.п.  2.И.п.: ноги врозь, руки вверху. 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево; 3 – наклон вправо; 4 – вернуться в  И.п.  3.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять таз, прогнуться; 3-4 – вернуться в исходное положение.  4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх – вперед. Менять положение ног на счет 1 – 4. Затем сделать паузу и повторить еще раз. (пятками о пол не ударять)  5.И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.  6. И.п.: о.с., руки вдоль туловища. Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя. (по 3 -4 раза на каждую сторону)  7.И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3 – 4 вернуться в И.п.  Упражнение на дыхание «Бабочки»    Перестроение в колонну  ***Основные виды движений.***  1.Обучение технике прыжка в высоту с разбега (высота 30 см)  А) Подготовка места для прыжков.  Б) Объяснение и демонстрация техники.  В) Произвольные прыжки в высоту с разбега  2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча)  А) Объяснение и демонстрация  3. Ползание на четвереньках между кеглями  (если останется время)  Подвижная игра:  «Медведи и пчелы»  Эстафета с мячом.  Перестроение в колонну  Ходьба обычная  Перестроение в шеренгу  Итог занятия (рефлексия)  Перестроение в колонну.  Выход из зала под «Спортивный марш» | 40 сек  20 сек  2 мин  1 мин  1 мин  6-7 раз  Темп средний  4 раза  Темп средний  5-6 раз  Темп средний  2 – 3 раза Темп средний  6 раз  Темп средний  3-4 раза  Темп средний  6 – 7 раз  10сек  5 – 6 раз  5 – 6 раз  2-3 раза  2 мин  40 сек  1 мин  30 сек  30 сек  20 сек | «В одну шеренгу – становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»  «Вольно!»  Следить за тем, чтобы голова была поднята, спина прямая. Добиваться правильного выполнения команд в строю.  - Дети, сегодня мы будем выполнять прыжок в высоту с разбега через шнур; выполнять метание мешочков в цель правой и левой рукой от плеча, а так же играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»  -«Переступанием напра-во!» «Раз, два!»  По команде «Переступанием напра-во!» на счет раз с поворотом туловища переставляется направо правая нога, на счет «два» левая нога приставляется к правой.  -«На месте – шагом марш!»  -«В обход по залу налево, под «Спортивный марш» шагом – марш!»  Звучит спортивный марш, дети выполняют ходьбу.  Нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Положение рук свободное.  Спортивный марш прерывается.  -«На месте – стой, раз, два!» «Сделай фигуру!»  -«В обход по залу налево под «Спортивный марш» шагом марш!».  Ходьба под «Спортивный марш»  - «Врассыпную по залу – бегом марш!»  - «В обход по залу – шагом марш!»  Воспитатель делит группу детей на две подгруппы и называет направляющих колонн (Алина, Богдан, Даша). Затем по распоряжению «Направляющие (Алина, Богдан, Даша), выводите по очереди свои колонны на места!» дети первой подгруппы равняются в затылок, затем идет вторая команда и третья колонна, равняются также в затылок, продолжая ходьбу на месте.  -«На месте – стой, раз, два!»  -«На вытянутые руки, назад разомкнись!» Дети размыкаются в колоннах на расстояние вытянутой руки.  Следить за правильным принятием исходного положения при выполнении ОРУ, осанкой.  -Сейчас мы все вместе громко произнесем речевку:  «Чтобы день твой был в порядке,  Начинай его с зарядки,  Заниматься не ленись –  Физкультура это жизнь!»  Дети громко произносят речевку.    -Первое упражнение. Встали. Спину и голову держим прямо. Пятки вместе, носки – врозь. Руки согнуты перед грудью ладонями книзу.  На счет:   1. 3 – три рывка руками в стороны; 2. – вернуться в исходное положение.   Вместе со мной, начинай:  1, 2, 3, 4….  Закончили.  -Второе упражнение. Заняли исходное положение – ноги врозь, руки вверху.  Приготовились.  Начинай.   1. Наклон вправо; 2. Наклон влево; 3. Наклон вправо; 4. И.п.   Закончили.  Следить за осанкой детей и правильным выполнением упражнения.  -Выполняем третье упражнение. Легли на спину, ноги согнуты, ступни на полу. Руки вдоль туловища, ладонями вниз.  -Начинай.   1. 2 - прогнуться сильнее.   3– 4 – И.п.  Следить за тем, чтобы дети не отрывали пятки от пола.  Закончили.  -Четвертое упражнение. Исходное положение то же – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Приготовились.  Начинай.   1. 4 - Ноги прямые, в коленях не сгибаем.   Пятками о пол не ударять.  Закончили.  -Пятое упражнение.  Исходное положение сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.  Начали.   1. Руки в стороны; 2. Наклон к правой ноге; 3. Выпрямиться, руки в стороны; 4. Вернуться в исходное положение.   Наклон глубже, спинку держим прямо.  Закончили.    -Шестое упражнение. Встали ровно, руки вдоль туловища. Проготовились выполнять упражнение. Начали.  1 -4 – прыжки в правую сторону.  1 – 4 – прыжки в левую сторону.  Закончили.  Следить за тем, чтобы дети держали голову и туловище прямо.  -Следующее упражнение. Встали прямо, руки на поясе.  На счет 1-2 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх.  На счет 3 – 4 – вернуться в исходное положение.  -Встали прямо, руки вдоль туловища.  Делаем носом глубокий вдох - медленно, живот втягиваем в себя, руки поднимаем медленно до уровня плеч.(90градусов)  Делаем выдох ртом, руки опускаем вниз, живот расслабляем.  За направляющим первой колонны по залу «Шагом марш!»  Идем в ногу «левой», «левой».  ( Алина) «На месте – шагом марш!»  -«Колонна переступанием «нале-во!» в шеренгу становись.  «Раз, два!»  -А сейчас громко скажем:  «В физкультурном зале мы  Дружно занимаемся!  Стать мы сильными должны-  Вот как мы стараемся!»    Объяснение на примере одного более подготовленного ребенка.  От линии, обозначенной шнуром (мелом), нужно оттолкнуться одной ногой, перепрыгнуть через шнур со взмахом рук, подтянуть ноги к груди и приземлиться на обе ноги, сохранив равновесие, руки вперед. Разбег не должен быть большим (3 – 4 м), а отталкиваться можно правой или левой ногой, кому как удобно.  Дети друг за другом выполняют прыжки  Следить за исполнением прыжков, корректировать неточности или допущенные ошибки, помогая исправлять их при повторном выполнении прыжка.  Убрать стойки на место.  Затем дети выстраиваются в три звена по количеству мишеней, у каждого в руках по два мешочка.  Метание мешочков в цель расположенную на высоте 2 м.  Воспитатель ставит кегли. Упражнение выполняется поточным способом, после краткого объяснения.  - Маша, покажи, как правильно выполнить это упражнение!  Встать на четвереньки и проползти между кеглей. Не роняя их. Приготовьтесь выполнять. Начали..  -Дети, подойдите все ко мне. Сейчас мы поиграем в игру «Медведи и пчелы».  Нам нужно разделиться на две равные команды, одни – пчелы, другие – медведи.  На одной стороне зала отводится место для берлоги медведей, а на стульчиках, скамейках, гимнастической лестнице – улья пчел. По сигналу «Пчелы летают!» - пчелы вылетают из улья, жужжат и летят на луг. Как только пчелы улетят, медведи выбираются из берлоги, забираются в улей (влезают на возвышения) и лакомятся медом. После сигнала «Медведи» пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться рукой) медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру.  А сейчас встаньте в две колонны. Направляющие (Алина и Антон)  Предлагаю провести эстафету «Мяч через голову».  Встаньте в затылок друг другу.  По сигналу капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй третьему и так до последнего. Задача, чтобы как можно быстрее мяч оказался у последнего игрока. Начали …  Подвести итоги игры.    Сначала подается команда для поворота направо: «Напра-во!», а после этого для ходьбы вдоль границ зала - «За направляющим в колонну по одному налево в обход по залу шагом – марш!»  Нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Положение рук свободное.  -«На месте стой, раз, два!»  «Переступанием нале-во!, раз, два!»  По команде «Переступанием нале-во!» на счет «раз» с поворотом туловища переставляется налево левая нога, на счет «два» правая нога приставляется к левой ноге.  -Дети, чем мы сегодня занимались? Что делали?  -Мы выполняли прыжок в высоту с разбега. Метали мешочки в цель. Зачем мы это делали?  -«Переступанием напра-во!». «Раз, два!».  -«За направляющим нале-во! Под «Спортивный марш» из зала шагом – марш!»  Звучит «Спортивный марш», дети выходят из зала. |