**Конспект занятия ДООП физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика в играх» для детей 6-7 лет.**

**Тема: «Введение в образовательную программу»**

Цель:

развитие у детей первичного интереса к занятиям в секции «Легкая атлетика в играх».

Задачи:

1. Учить технике безопасности при занятиях в секции «Легкая атлетика в играх».
2. Развивать основные физические качества.
3. Воспитывать чувство организованности, коллективизма.

Место проведения: спортивный зал ДЮЦ «Ровесник»

Время проведения: 45 минут.

Инвентарь: магнитофон, красные и зеленые картонные кружки, обручи, надувной мяч, скакалка, свисток, часы, медали для подарков.

Проводящий: педагог дополнительного образования Левина М.С.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Средства** | **Дозировка** | **Указания по** | |
| **организации** | **методике** |
| 1. | Подготовительная часть | 17` |  |  |
|  | 1.1.Построение | 15`` | «Группа, равняйсь! Смирно!».  В 1 шеренгу. | Стоять смирно, без разговоров. |
| 1.2.Сообщение задач | 30`` | В 1 шеренгу. | Кратко, доступно, информативно. |
| 1.3.Правила Т.Б. | 5` | В 1 шеренгу. | Кратко, доступно, информативно. |
| 1.4. Игра на знакомство.  Педагог бросает мяч в руки каждому ребенку, но не по порядку. Дети должны поймать мяч, назвать свое имя, кинуть мяч обратно педагогу. | 2` | В 1 шеренгу. Интервал 0,5 м.  «Налево в обход шагом марш!». | Передача мяча точно в руки. Интервал 1 м. |
| 1.4.Ходьба с заданием.  А). И.п. - руки на пояс;  ходьба на носках.  Б). И.п. – руки в стороны;  ходьба на пятках.  В). И.п. – руки по швам;  ходьба спиной вперед.  Г). И.п. – глубокий присед, руки на колени;  ходьба в глубоком приседе «гуськом».  Д). И.п. – руки по швам;  ходьба с изменением направления по свистку. | 1`30``  15 м.  15 м.  15 м.  15 м.  20 м. | В колонну по одному.  В колонну по одному.  «Внимание, группа, дистанцию 1 м. набрать».  В колонну по одному.  Дистанция 1 м.  В колонну по одному.  Дистанция 1 м.  В колонну по одному.  Дистанция 1 м.  «Внимание, группа, бегом марш!». | Выше на носках, спина прямая, локти точно в стороны.  Спина прямая, руки прямые, смотреть прямо.  Смотреть через правое или левое плечо.  Руки точно на коленях, не наклоняться, спина прямая.  Повороты на 180 градусов по свистку. |
| 1.5.Бег с заданием.  А). Бег с высоким подниманием бедра.  Б). Бег с захлестыванием голени.  В). Бег с прямыми ногами | 1`30``  15 м.  15 м.  15 м. | В колонну по одному. Дистанция 1 м.  В колонну по одному. Дистанция 1 м.  В колонну по одному. Дистанция 1 м.  «Внимание, группа, шагом марш!». | Выше бедро, спина прямая, руки работают, как при беге.  Выше захлест.  Ноги в коленях не сгибать, смотреть прямо. |
| 1.6. Упражнение на восстановление дыхания.  И.п. – руки по швам;  1-4 – руки в стороны, вдох;  5-8 – И.п., выдох. | 15`` | В колонну по одному.  «Внимание, группа, стой!».  «Налево! На 1,2 расчитайсь!», «1 на месте, 2 – 2 шага вперед!». | Руки поднимать плавне, опускать реще. Глубокий плавный вдох, резкий выдох. |
| 1.7. ОРУ под музыку.  1). И. п. – ходьба на месте, руки по швам;  1-2 – через стороны руки вверх, вдох;  3-4 – И.п., выдох.  2). И.п. – ходьба на месте, руки на пояс;  1 – поворот головы вправо;  2 –влево;  3 – наклон головы вперед;  4 –назад.  3). И.п. – ходьба на месте, руки на пояс;  1 – руки вперед;  2 – вверх;  3 – в стороны;  4 – И.п.  4). И.п. – ходьба на месте, руки в стороны;  1 – руки перед грудью;  2 – И.п.  5). И.п. – руки на пояс;  1-2 – наклоны туловища вправо;  3-4 - влево.  6). И.п. – руки на пояс;  1-3 – наклоны туловища вперед;  4 – прогиб в спине назад.  7). И.п. – ноги шире плеч, руки ладонями касаются пола;  1-4 – переставляя руки вперед, в упор лежа, прогнувшись;  5-8 – И.п.  8). И. п. – руки на пояс;  1-3 – пружинящие наклоны касаясь;  4- И.п.  9). И.п. – руки на пояс;  1 – выпад правой;  2 – И.п.  3 – выпад левой;  4 – И.п.  10). И.п. – руки на пояс;  1- 4 – вращения голеностопного сустава правой ноги вправо;  5-8 – влево;  1-8 – то же левой ногой.  11). И.п. – руки на пояс;  1 - прыжком ноги врозь;  2 – прыжком в И.п.  12). Повтор 1. | 6`  3-4 раза.  4-7 раз.  4-7 раз.  4-7 раз.  4-7 раз.  4-7 раз.  4-7 раз.  4-7 раз.  4-7 раз.  4-7 раз.  4-7 раз.  3-4 раза. | В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке.  В шахматном порядке. | Вдох и выдох медленнее, движения руками плавне.  Повороты точно под счет, спина прямая, совмещать с ходьбой на месте.  Руки прямые, положения рук четче.  Руки точно в стороны, точно перед грудью.  Наклоны ниже, спина прямая.  Наклоны до угла 90 градусов, прогиб максимальный.  Ноги в коленях не сгибать, прогиб максимальный.  Наклоны ниже, ноги в коленях не сгибать.  Выпады глубже, спина прямая.  Вращения максимальные, смотреть прямо, спина прямая.  Приземления мягкие, прыжки на носках.  Вдох и выдох медленнее, движения руками плавнее. |
| 2 | Основная часть. | 23` |  |  |
|  | 2.1. Подвижная игра «Буря».  В одной части зала кладут в ряд обручи (на одно меньше, чем играющих детей) – это домики. Другая часть зала – роща, там летают птички – дети. По команде «Буря!» дети должны занять любой свободный домик.  2.2. Подвижная игра «Удочка» («Рыбак и рыбки»).  Дети встают в круг. В центре стоит педагог и вращает по кругу ближе к полу скакалку. Дети должны перепрыгивать через нее.  2.3. Подвижная игра «Невод».  2 водящих берутся за руку, образуя «невод» и пытаются догнать остальных детей – «рыбок».  2.4. Подвижная игра «Свободный домик».  Выбирается водящий, он стоит в центре круга. Вокруг него стоят остальные дети в «домиках» (в обручах). По команде педагога дети, включая водящего, должны поменять свой домик на любой другой свободный. Ребёнок, которому не досталось домика, становится в центр, он водящий.  2.5. Подвижная игра «Не попадись!».  Выбирается водящий. Он встает в центральном круге зала. Все остальные дети встают за кругом на расстоянии полушага. По команде педагога, они начинают прыгать в круг и из круга. Водящий должен коснуться играющих, пока они находятся в кругу. | 5`  4`30``  4`30``  4`30``  4`30`` | Обручи на расстоянии 1 м. друг от друга. «Роща» находится в 5-10 м. от «домиков».  Круг диаметром 1-2 м. в зависимости от количества участников. Скакалка с легкими пластмассовыми ручками.  В зависимости от количества детей используется половина зала или весь зал.  Расстояние между обручами и водящим 3-4 м.  Прыжки на 2-х ногах, интервал между игроками 0,5 м. | Тот, кому не досталось «домика», забирает один обруч. Игра продолжается до выявления самой быстрой «птички».  Пойманная «Рыбка» садится на скамейку. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна самая ловкая «рыбка».  Пойманная «рыбка» берет одного из водящих за руку и тем самым, становится «неводом». Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна самая ловкая «рыбка».  Если 2 или более детей оказались в одном обруче, то «хозяином домика» признается первый прибежавший. Если водящий не может найти себе «домик» в течении 3 раундов, его заменяют.  Ребёнок, до которого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 30-40 сек. игра останавливается. Выбирается другой водящий, игра повторяется со всеми детьми. |
| 3 | Заключительная часть | 5` |  |  |
|  | 3.1.Игра на внимание «Фрукты и овощи».  Педагог перечисляет названия овощей и фруктов. Овощ – дети должны принять положение «руки в стороны», фрукт – положение « руки на пояс».  3.2. Подведение итогов занятия.  Награждение памятными медалями за активное участие в занятии.  Дети выбирают красный или зеленый бумажный кружок и кладут его в коробку. Красный кружок – занятие понравилось, зеленый кружок – занятие не понравилось. | 1`30``  3`30`` | В 1 шеренгу. Интервал 1,5 м.  В 1 шеренгу.  В 1 шеренгу по очереди. | Невнимательные делают шаг вперед.  Кратко, доступно. |