

План-конспект занятия по физкультуре
Инструктор по физическому воспитанию
Сливко В.В

1. Группа: подготовительная.
2. Тема занятия: Эстафеты
3. Цель: повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.
4. Задачи занятия:
 - Оздоровительная: укрепление здоровья, улучшение осанки.
 - Образовательная: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.
 - Воспитательная: умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в эстафетах и игре.
5. Методы: словесные, наглядные, практические.
6. Оборудование: обручи, стойки, баскетбольные мячи свисток.
7. Место проведения: спортивный зал.

Структура занятий

1. Вводная часть – 6 минуты
2. Основная часть – 19 минут
3. Заключительная часть – 5 минут

№	Программное содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть			
1	Построение в шеренгу, приветствие. Инструктор рассказывает детям, что они будут делать на сегодняшнем занятии.	1 мин	Смотрим на осанку.

2	<p>Ходьба в колонне по одному:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носочках; - на пятках; - боком приставным шагом; - с высоким подниманием бедра; 	1,5 мин	<p>Руки на поясе.</p> <p>Руки в стороны.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Руки согнуты в локтях .</p>
3	<p>Бег в колонне по одному:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег - бег спиной вперед - «змейкой» между конусов; 	2 мин	<p>Соблюдать расстояние.</p> <p>Активно работать руками.</p> <p>Не задевать конусы.</p>
4	<p>Динамические дыхательные упражнения:</p> <p>И.п. – руки по швам, ноги на ширине плеч.</p> <p>1-2 – руки вверх, вдох носом;</p> <p>5-6 – и.п., выдох ртом</p> <p>И.п. – то же.</p> <p>1-2 – поворот головы направо, вдох носом;</p> <p>5-6 – поворот головы налево, выдох ртом</p> <p>Расчет на 1-2, построение для выполнения комплекса ОРУ</p>	<p>1,5 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Посмотреть вверх.</p> <p>Медленно, плавно.</p>
Основная часть			

1	ОРУ с гимнастическими палками:	9 мин	
	Упражнение «Наклоны»	10раз	Упражнение «Наклоны»
	И. п. ноги на ширине ступни, палка внизу, хват сверху. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на палку, ногу правую отставить на носок назад. 2 – и. п. 3 – 4 тоже с др. ноги.		И. п. ноги на ширине ступни, палка внизу, хват сверху. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на палку, ногу правую отставить на носок назад. 2 – и. п. 3 – 4 тоже с др. ноги.
	«Сгибание и разгибание рук»	10раз	Прогнуться в спине.
	И. п. ноги на ширине плеч, палка у груди, хват сверху. 1 – руки вперед, 2 – палка за голову, 3 – руки вперед, 4 – и. п.		«Сгибание и разгибание рук»
	«Повороты»	10раз	И. п. ноги на ширине плеч, палка у груди, хват сверху. 1 – руки вперед, 2 – палка за голову, 3 – руки вперед, 4 – и. п.
	И. п. стойка ноги на ширине плеч, палка за головой. 1-2 – поворот корпуса вправо, 3-4 – поворот влево.		«Повороты»
	«Приседание»	10раз	И. п. стойка ноги на ширине плеч, палка за головой. 1-2 – поворот корпуса вправо, 3-4 – поворот влево.
	И. п. тоже. 1 – присед, палка вперед, 2 – и. п. 3-4 – тоже.		Спина прямая.
	«Вертушка»	10раз	Поворачивается только корпус.
И. п. сидя, ноги вместе, хват посередине палки. 1-4 – передвижение вперед с круговыми движениями палки вперед. 5-8 – передвижение назад.		«Приседание»	
«Наклоны лежа»	10раз	И. п. тоже. 1 – присед, палка вперед, 2 – и. п. 3-4 – тоже.	
И. п. лежа на спине, палка вверху. 1-2 – поднять палку вверх коснутся ногами палки. 3-4 – и. п.		Спина прямая.	
«Прыжки»	10раз	«Вертушка»	
			И. п. сидя, ноги вместе, хват посередине палки. 1-4 – передвижение вперед с круговыми движениями

	<p>И. п. о. с. палка внизу, хватом сверху.1 – прыжком ноги врозь, палка вверх.2 – и. п. 3-4 – тоже</p>		<p>палки вперед. 5-8 – передвижение назад. Не сутулиться. «Наклоны лежа» И. п. лежа на спине, палка вверх.1-2 – поднять палку вверх коснутся ногами палки.3-4 – и. п. Ноги не сгибать. «Прыжки» И. п. о. с. палка внизу, хватом сверху.1 – прыжком ноги врозь, палка вверх.2 – и. п. 3-4 – тоже.</p>
2	<p>Перестроение в 3 колонны. 1 эстафета. «Прыжки на двух ногах через обруч» Ребятам каждой команды необходимо, как можно быстрее, прыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Обрато бегом по прямой линии. Оценивается скорость и аккуратность выполнения задания.</p> <p>2 эстафета. «Прокати мяч». У каждой команды по 1 мячу. Необходимо как можно быстрее прокатить мяч между обручами до ориентира. Обрато бегом по прямой линии. Оценивается скорость и</p>	<p>10 мин 1 мин 3мин</p> <p>3мин</p>	<p>Обращать внимание на правильное выполнение и скорость.</p>

	<p>аккуратность выполнения задания</p> <p>3 эстафета «Перейти болото»</p> <p>У каждой команды по два обруча. Необходимо переставлять обручи до ориентира и также обратно. Оценивается скорость и правильность выполнения.</p>	3 мин	
Заключительная часть			
1	<p>Малоподвижная игра «Гномы и великаны»</p> <p>Инструктор говорит только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», дети должны подняться на носочки и поднять руки вверх. А при слове «гномы», дети должны присесть.</p> <p>Инструктор должен запутать детей. Для этого он говорит «гномы», а сам встает на носочки или наоборот. Тот, кто ошибся делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто остался на месте.</p>	3 мин	Увеличивать темп игры.
	<p>Построение, подведение итогов.</p> <p>Выход из зала.</p>	2 мин	Напомнить делам все упражнения, которые они выполняли на занятии.







