

Утверждаю:
Зам. директора по УВР
_____Дубкова С.В.

План- конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе

Тема: «Физкультурное занятие с набивным мешочком»

Инструктор по физической культуре МБОУ СШ №47 (д/о) г. Тверь,
Торчагина Ю.Г., 1 категория.

Программное содержание:

1. Образовательные задачи:

- повторить ходьбу и бег спиной вперёд;
- повторить разминку с набивным мешочком;
- совершенствовать перестроение в шеренгу, в колонну по три;
- учить ходить по гимнастической скамейке с набивным мешочком на голове;
- повторить умение метать в горизонтальную цель разными способами левой, правой рукой;
- повторить умение прыгать вперёд - вверх с двух ног через препятствия.

2. Оздоровительные задачи:

- развить физические качества (ловкость, сила, выносливость, быстрота);
- укрепить здоровье детей.

3. Воспитательные задачи:

- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- воспитать сознательную дисциплину, честность, выдержку во время игры.

Структура занятия:

- вводная часть 5 минут;
- основная часть 20 минут;
- заключительная часть 5 минут.

Общее время 30 минут.

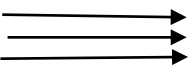
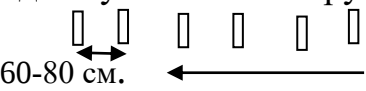
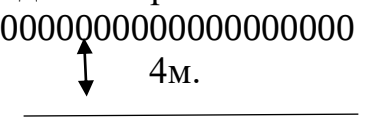
Резервное время 5 минут.

Инвентарь: набивные мешочки (150 – 200 гр.) по количеству занимающихся; гимнастическая скамья – 3 шт.; обручи по количеству детей, деревянные кирпичики 6 - 7 шт.

Ход занятия:

Часть заня- тия	Содержание учебного материала	Доз-ка	Организационно- методические указания
--------------------------------	--	---------------	--

I	Вводная часть 1. Построение: - приветствие; - сообщение темы занятия. 2. Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за спину; - в приседе, руки на колени; - спиной вперёд, руки внизу. 3. Бег: - спиной вперёд; - с захлёстом голени; - с высоким подниманием колен; - с ускорением по диагонали. 4. Ходьба.	5мин.	Проверка готовности к занятию. Напомнить технику безопасности. Спина прямая. Смотреть назад через левое плечо. При беге руки согнуты в локтях. Бег чередуется с ходьбой. По ходу движения дети берут мешочки.
II	Основная часть Перестроение в колонну по три. ОРУ с мешочком 1. И.п.-о.с., мешочек в правой руке. 1- руки в стороны; 2-руки вверх, переложить мешочек в левую руку; 3- руки в стороны; 4 - И.п. —о.с, мешочек в левой руке. 2. И.п.- ноги врозь, мешочек над головой. 1- наклон вправо; 2-И.п.; 3-наклон влево; 4- И.п. 3. И.п.- ноги врозь, мешочек к груди. 1- присед, мешочек вперёд; 2- И.п.; 3-4 – то же. 4. И.п.- лёжа на животе, мешочек вперёд. 1- поднять мешочек вверх; 2- И.п.; 3-4 – то же. 5. И.п. – сед ноги вместе, мешочек к груди. 1-мешочек вверх; 2- наклон вперёд, мешочек к носкам ног; 3-выпрямиться, мешочек вверх; 4- И.п. 6. И.п.- о.с., мешочек в правой руке. 1- прыжком ноги врозь,	20мин. 6-8раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8раз 6-8 раз (8раз)*2	ОРУ выполняются фронтальным способом. Спину держать прямо. Дыхание не задерживать. Пятки не отрывать от пола. Упражнения выполнять под счёт с большой амплитудой. Локти отрывать от пола. Ноги не сгибать. Прыжки чередовать с ходьбой.

	руки в стороны; 2- И.п.; 3-4- то же. ОВД 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 2.Прыжки последовательно через препятствия (кирпичики высота 10-15 см., 6-7 шт.) с энергичным взмахом рук. 3.Метание мешочка в обруч правой, левой рукой: - прямой снизу; - из - за головы. Подвиж. игра «Два Мороза» На противоположных сторонах зала обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз – красный нос и Мороз – синий) выходят на середину зала, становятся лицом к детям и произносят: Мы два брата молодые, Два мороза удалые, Я Мороз – красный нос, Я Мороз – синий нос, Кто из вас решиться В путь – дороженьку пуститься? Дети отвечают хором: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этого дети перебегают в дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и	2-3 раза 2-3 раза по 2-3 раза каждой рукой 4 раза	Ходьба выполняется поточным способом тремя колоннами.  В обратном направлении - прыжки поточным способ в колонну по одному. Мешочек в руке.  60-80 см. Метание выполняется фронтальным способом одной шеренгой.  4м. Соблюдать технику безопасности. Соблюдать правила игры.
--	--	---	---

	стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.		
III	Заключительная часть 1. Ходьба в рассыпную, по сигналу «Цапля» замереть на одной ноге, по сигналу «Лягушка» замереть в приседе. 2. Дыхательное упражнение. И.п.- ноги врозь, руки внизу. На вдох потянуться вверх, руки вверх. На выдох наклониться вперёд, руки вниз. 3. Построение в одну шеренгу	5 мин 3-4 раза	Подведение итогов занятия.