

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 для подготовительной к школе группе №5 «Метеорчики».

Инструктор по физической культуре: Бондарева С.В

Тема: «Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед».

Цель: Формирование умения прыгать в длину с места для потребности самостоятельно и ежедневно заниматься физкультурой, используя прыжки в целях укрепления здоровья.

Задачи: 1. Образовательные:

- Продолжать закреплять прыжки через короткую скакалку на месте, с продвижением вперед на двух ногах.
- Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку
- Совершенствовать прыжки на одной ноге в подвижной игре «Цапля и лягушки».

2. Развивающие:

- Развитие физических качеств: скорости, прыгучести, координации, силы и ловкости.

3. Воспитательные:

- Воспитать умение у детей преодолевать трудности физического характера, воспитывать терпение и выносливость.

4. Оздоровительные:

- Укрепление органов дыхания, мышц стопы, формирование навыков правильной осанки, развивая опорно-двигательный аппарат.

Тип занятия: Занятие с оздоровительно-тренировочной направленностью (развивающее).

Дата проведения: 16.03.2022 г.

Время проведения: 10:25

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 30-35мин.

Инвентарь и оборудование: свисток, 15 скакалок, 15 кубиков.

Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть – 5 мин.		
Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.	1 мин.	
Перестроение в колонну по одному.		
ОРУ в движении: - ходьба на носках, руки вверх;	1 кр.	Ладони внутрь, пальцы вместе.
- ходьба на пятках, руки на поясе;	1 кр.	Смотреть вперед, спина прямая.

<p>- ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны;</p>	<p>1кр.</p>	<p>Руки прямые, ладони вниз, колено выше.</p>
<p>- медленный бег;</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Дышать через нос, руки работают вдоль туловища, рот закрыт, соблюдаем дистанцию друг от друга.</p>
<p>- ходьба с восстановлением дыхания;</p>	<p>1кр.</p>	<p>Руки через стороны вверх-вдох через нос; Руки через стороны вниз-выдох ртом.</p>
<p>Перестроение в колонну по два! Походу взять кубик.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>По синим и красным кружкам.</p>

Основная часть – 25 мин.

<p>1. ОРУ с кубиком:</p>		
<p>А) И.П. – стойка ноги вместе, руки с кубиком внизу. 1- подняться на носки, руки вверх, кубик над головой. 2- и.п., 3-4 тоже.</p>	<p>3р.</p>	<p>Подняться выше, руки прямые.</p>
<p>Б) И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед прямые с кубиком. 1- прижать кубик к груди, 2-и.п. 3-4 тоже.</p>	<p>3р.</p>	<p>Выполнять под счет, смотреть вперед.</p>
<p>В) И.П. – стойка ноги врозь, руки с кубиком вверху. 1- наклон вправо, 2-и.п., 3-наклон влево. 4-и.п. 5-8 тоже.</p>	<p>3р.</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать, наклон ниже, руки прямые.</p>
<p>Г) И.П. – стойка ноги вместе, кубик в правой руке. 1- поднять левую ногу, согнутую в колене, передать кубик под коленом в левую руку. 2-и.п., 3-4 тоже вправо. 5-8 тоже.</p>	<p>3р.</p>	<p>Колено выше, спина прямая, кубик не терять.</p>
<p>Д) И.П. – ноги вместе, кубик в руках. 1- наклон вниз, положить кубик. 2-встать без кубика. 3-наклон, взять кубик. 4-встать с кубиком. 5-8 тоже.</p>	<p>3р.</p>	<p>Ноги прямые, кубик не бросать.</p>
<p>Е) И.П. – стойка ноги вместе, кубик в руках. Приседания с</p>	<p>10р.</p>	<p>Присед глубже, руки прямые, пятки от пола не</p>

<p>кубиком, руки вытянуть вперед.</p> <p>Ж) И.П. – кубик перед собой на полу, ноги вместе. Прыжки на двух ногах, через кубик.</p> <p>Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. По ходу положить кубик.</p> <p>2. По ходу дети берут скакалку и расходятся по залу. а) Прыжки на месте и в движении через короткую скакалку.</p> <p>3. Прыжки в длину с места.</p> <p>4. Подвижная игра «Цапля и лягушки». Правила игры: Выбирается водящий – цапля, остальные дети – лягушки. Лягушки убегают от цапли в центре площадки спортивного зала. Цапля по сигналу прыгает на одной ноге за лягушками и</p>	<p>10р.</p> <p>2мин.</p> <p>8мин.</p> <p>бмин.</p> <p>3мин.</p>	<p>отрывать. Руки на поясе, спина прямая, на кубик не наступать.</p> <p>Встать на расстоянии друг от друга на вытянутые руки. Скакалкой не махать. Приземляемся на носочки, пяткой не топать, спина прямая. В одну колонну становись! Скакалку взять в руки. Выполняем по двум дорожкам прыжки через скакалку с продвижением вперед на двух ногах. Выполняем задание до голубой линии, взять скакалку в руки и встать в конец колонны. Ноги в коленях сгибаем-разгибаем, выполняем махи рук вперед-назад. Толчок двумя ногами, полет и приземление на две ноги, руки вперед.</p> <p>Соблюдаем правила техники безопасности: не толкаться, не кричать. Цапля прыгает на одной ноге до конца игры, ноги менять нельзя.</p>
---	---	--

<p>задевает их. Ту лягушку, которую задела цапля, выходит из игры. Как только цапля поставит ногу на пол, игра заканчивается, выбирается новый водящий – цапля и подсчитывается количество пойманных лягушек.</p>		
<p>Заключительная часть – 3 мин.</p>		
<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Подведение итогов подвижной игры и итога занятий.</p> <p>Организационный выход из зала.</p>		<p>Восстановление дыхания.</p> <p>Вопросы детям: Сколько фаз в прыжке в длину с места? Как называлась подвижная игра? Нале-во! За направляющим к выходу шагом марш!..</p>