# Конспект занятия по физической культуре

**Круговая тренировка для детей старшей группы**

**«Станем сильными, ловкими и быстрыми!»**

**В.А.Андреева,**

**Инструктор по физ. воспитанию,**

**МБОУ детский сад №58 г. Улан-Удэ**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Область «Физическая культура», «Здоровье»**

**Старая группа**

**Технологическая карта**

**Задачи:**

Обучающие Умение ориентироваться по заданиям на карточках, рассчитываться на 1-3

Развивающие: Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости

Воспитательные: популяризация ЗОЖ

**Оборудование:** Мячи резиновые, набивные, скамейка, маты, карточки с заданием.

**Формы работы**: групповая, индивидуальная

**Интеграция образовательных областей:**

**Содержание непосредственно образовательной деятельности:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы НОД | Содержание действий педагога, задания детям | Действия детей, способы организации | Планируемый результат | Продолжительность (в минутах) |
| Мотивационный Создание игровой проблемной ситуации | Предлагаю стать спортсменам и провести тренировку | Принимают условия, рассказывают, что такое тренировка. путем расчета на 1-3 делятся на три команды. | Принимают участия в круговой тренировке | 5 мин |
| Основной Проектирование решений проблемной ситуации, выполнение действий путём исследований | Объясняю, как узнать задание на каждом круге тренировки | находят свою базу, рассматривают карточку, и начинают тренироваться | выполнение заданий, которые построены таким образом, что каждая группа выполняет задания по кругу в течении 2 минут, участники решают поставленные перед ним задачи на каждом круге. | 15минут |
| Заключительный, рефлексивный Контроль и оценка результатов деятельности, рефлексия, подведение итогов | Дети анализируют свою деятель. Обращаю внимание на то, что все задания выполнены правильно,  Какое задание было простым, сложным? | Дети отвечают на вопросы, вспоминая и анализируя свою деятельность. | оценка детьми и педагогом результатов деятельности | 2 мин |
| Перспективный | Проложить знакомит с заданиями по карточкам. | | | |

**Ход занятия:**

*1.Построение. Расчет попорядку,* ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за голову, ходьба как утята, ходьба обезьянками

*Бег:* Бег с поднимание бедра,

Ходьба с восстановлением дыхания

ОРУ:

1.И. п.: основная стойка, рук на поясе. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и. п.

Повтор: 6 раз

2. И. п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2 наклон к правой (левой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4 и. п.Повтор: 6 раз

3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п.Повтор: 4-5 раз.

4. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- и. п. То же левой. Повтор:6-7 раз.

5. И. п.: Основная стойка, руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

6.Дыхательное упражнение *«Мельница»*

Ходьба в колонне по одному

**II. Основная часть:**

**Станции круговой тренировки:**

Ребята, знаете ли вы кто такие спортсмены?. Как у них называются занятия?  
давайте мы с вами проведем тренировку, как настоящие спортсмены.

Предлагаю ребятам побывать на 3станциях, расположенных по кругу спортивного зала. Каждая станция содержит в себе карточку с графическим заданием.

Ребята строятся в одну шеренгу.

На  1-3 рассчитайсь. Ребята распределяются по номерам к своим станциям и знакомятся с заданием по  карточкам. В итоге получается на трех станциях разные задания. На выполнение задания дается 2 минуты. Затем звучит свисток – стоп! смена! и команды оставляют атрибуты и  перемещаются по часовой стрелке на следующую станцию и во время отдыха 30 сек., знакомятся с заданием на карточках данной станции. И  так, пока команда не прибудет, пройдя круг по станциям на ту, с которой начала.

**1.      Станция:**

Атрибуты: мячи по количеству детей

Задание:

Отбивать мяч двумя руками, поочередно правой и левой рукой.

**2.      Станция:**

Атрибуты: маты

Задание:

Поднятие туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, (в случае затруднения один держит другой выполняет, потом меняются)

**3. Станция:**

Атрибут: скамейка гимнастическая, набивной мяч

Задание:

Пройти по скамейке, с набивным мячом в вытянутых руках, делая приседы в обозначенных местах. Спокойно спустится со скамейки.

 III.             Заключительная часть:

Малоподвижная игра по карточкам

**Рефлексия:** Ребята, мы с вами провели тренировку.  Как вы думаете, нам с вами есть, за что себя похвалить? Было ли вам легко?  Всё ли у вас получилось? Какое упражнение на сегодняшней тренировке  оказалось самым трудным? Что нужно делать, чтобы было легко?