

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГБОУ «РОМАНОВСКАЯ ШКОЛА»

«ЛАСТОЧКА»

Конспект открытого занятия
в подготовительной группе
по методу круговой тренировки

«Стадион спортсменов»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Розова Ю.А.

2017



Программное содержание:

- продолжать учить детей элементам баскетбола - отбивания мяча об стенку;
- продолжать учить детей элементам волейбола - подбрасывание мяча;
- продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
- совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы;
- закреплять навыки перестроения в;
- закреплять знание команд: Равняйся!, Смирно!, Направо!, Налево!, расчет на первый-четвертый;
- развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку и глазомер;
- способствовать развитию психофизических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений;
- самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность;
- поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни; умения слушать воспитателя и действовать по команде.

Оборудование и инвентарь: карточки с графическим обозначением двигательных заданий, 5 баскетбольных мяча, 5 волейбольный мяч, 3 теннисных мяча, 3 ракетки, массажные мячи в корзине по количеству детей, конусы бшт., резиновые мячи для каждого ребенка, 3 фитбол-мяча.

Предварительная работа: приготовить оборудование и инвентарь для занятия, музыкальное сопровождение.

Части	Деятельность воспитателя	Деятельность детей
-------	--------------------------	--------------------

занятия		
1 вводная часть 6 мин	<p>Входим в зал! В одну шеренгу становись!</p> <p>Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы с вами отправимся на спортивный стадион, где тренируются спортсмены.</p> <p>Ребята, хотите потренироваться как спортсмены? Тогда мы отправляемся на стадион спортсменов! Тренировка начинается! Равняйся! Смирно! Направо! Шагом марш по кругу и по ходу движения берем по одному массажному мячу из корзины.</p> <p>Внимание, идем на высоких полупальцах, массажный мяч мнем в кистях рук.</p> <p>Идем на пятках, массажный мяч прокручиваем в кистях.</p> <p>Идем с высоким подниманием колена, массажный мяч перехватываем из руки в руку под коленом.</p> <p>Переходим на ходьбу и по ходу движения кладем массажные мячи в корзину.</p> <p>Продолжаем ходьбу по кругу и когда последний ребенок положит мяч – бег по кругу (30с).</p> <p>Ходьба обычная – восстановление дыхания (вдох-выдох).</p> <p>Продолжаем ходьбу и по ходу движения перестраиваемся в четыре колонны. Мы пришли на стадион!</p> <p>Спортсмены сначала выполняют разные упражнения для мышц рук, ног и тела.</p> <p>Продолжаем тренировку!</p>	<p>Под музыку дети входят в зал и строятся в одну шеренгу перед воспитателем.</p> <p>Да!!!</p> <p>Дети выполняют команды воспитателя и по ходу движения берут по одному массажному мячу.</p> <p>Дети выполняют команды воспитателя.</p> <p>Дети кладут мячи в корзину и продолжают ходьбу, затем по команде воспитателя переходят на бег.</p>
2 Основная часть 20 мин	<p>Выполняем ОРУ (без предметов).</p> <p>1. И.п.: О.С. 1-2 – встать на носки, руки через стороны вверх – вдох 3-4 – опустить руки через стороны – выдох</p> <p>2. И.п.: стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – правая нога назад на носок, руки в стороны 2 – и.п. 3 – левая нога назад на носок, руки в стороны 4 – и.п.</p> <p>3. И.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 – рывки согнутыми руками назад 3-4 – рывки прямыми руками назад</p> <p>4. И.п.: стоя на коленях руки в стороны. 1 – прогибаясь, повернуться, правой рукой коснуться левой стопы 2 – и.п. 3 – прогибаясь, повернуться, левой рукой коснуться правой стопы 4 – и.п.</p> <p>5. И.п.: упор присев. 1 – правая нога назад 2 – левая нога назад (упор лежа) 3 – согнуть правую ногу</p>	<p>Дети выполняют ОРУ.</p>

<p>4 – согнуть левую ногу, и.п.</p> <p>6. И.п.: О.С. 1 – мах правой ногой вверх, хлопок под ней 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вверх, хлопок под ней 4 – и.п.</p> <p>7. И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – присесть, руки вперед 2 – и.п.</p> <p>8. И.п.: стоя на правой ноге, руки на поясе. 1,2,3,4 - прыжки на правой ноге. То же на левой ноге Прыжки чередуются с ходьбой на месте (три раза по 8 прыжков)</p> <p>9. И.п.: О.С. 1-2 – руки вверх – вдох 3-4 – руки вниз, выдох</p> <p>Вот мы выполнили физические упражнения.</p> <p>Разминка закончена и мы переходим к основной тренировке. <i>(В это время воспитатели группы расставляют станции и инвентарь с оборудованием).</i></p> <p>Ребята, на стадионе много залов для спортсменов. Оглянитесь. Зал № 1 «Баскетбольный» - здесь тренируются баскетболисты. Зал № 2 «Волейбольный» - здесь тренируются волейболисты. Зал № 3 «Гимнастический» - здесь тренируются гимнасты. Зал № 4 «Легкоатлетический» - тренируются легкоатлеты. Мы потренируемся во всех залах. Направо!</p> <p>Итак, каждая команда находится в своем зале. Ваши задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Звено - отбивания мяча о стенку поточным способом. 2 Звено - тренируется в подбрасывании волейбольного мяча. 3 Звено – ползание на животе «по-пластунски» 4 Звено – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед: в обруч - из обруча. <p>По моей команде Старт! Начали! 1 мин</p> <p>Стоп! Молодцы! Положить инвентарь на пол каждого зала. Далее передвигаемся по кругу к другим залам. (После каждого зала дети переходят к соседнему одним из видов ходьбы: на носочках, на пятках)</p> <p>Стоп! Молодцы! Мы все справились с тяжелыми заданиями. Надо восстановить дыхание. Вдох через нос, поднять руки вверх, выдох через рот, руки опустить (3 раза). <i>(в это время воспитатель</i></p>	<p>Дети встают в одну шеренгу.</p> <p>Расчет на первый-четвертый. Переход к своему залу.</p> <p>.</p> <p>1 звено – берут мячи 2 звено – готовятся выполнять упражнение. 3 звено – раскладывают маты. 4 звено – раскладывают обручи.</p> <p>Дети выполняют упражнения. Кладут инвентарь</p> <p>Дети переходят к другим залам.</p> <p>Дети выполняют задания.</p>
--	---

	<p><i>группы убирает станции)</i></p> <p>А теперь мы посоревнуемся в эстафетах. У нас три команды встают на линии старта. Первые – это капитаны команд.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафета «Мячик-попрыгайчик!», капитаны берут фитбол-мячи. Прыгаем на мячах и обратно. Чья команда будет быстрее? На старт! Внимание! Марш! <i>Воспитатель группы помогает убирать инвентарь.</i> 2. Эстафета «Бег с ракетками». Первым игрокам команд дается ракетка, на которой лежит кубик. По сигналу они бегут до конуса, оббегают его и возвращаются обратно, передав ракетку, следующему игроку. 3. Эстафета «Ведение мяча». Отбивают мяч до конуса, оббегают конус, берут мяч в руки и возвращаются к своим командам. <p>Молодцы! Вы все быстрые, ловкие и все доказали, что можете хорошо заниматься, что вы любите физкультуру. Победила ДРУЖБА!</p>	<p>Тренировка продолжается, пока звенья не пройдут все залы</p> <p>Дети встают на линии старта.</p> <p>Участие детей в эстафетах.</p> <p>Раскладывают инвентарь по местам.</p>
<p>3 заклучит ельная часть 4 мин</p>	<p>Ходьба с восстановлением дыхания 15 с</p> <p>Малоподвижная игра.</p> <p>- Хорошо мы поиграли! Пора отдохнуть. Будем надувать воздушный шар. Дети встают вокруг разноцветного парашута.</p> <p>Воздух мягко набираем Цветной шарик надуваем. Пусть летит он к облакам Помогу ему я сам.</p> <p>Легкий бег, держась за круг. Наше занятие закончено. До свидания, ребята.</p>	<p>Ходят.</p> <p>Прощаются с воспитателем. Дети выходят из зала.</p>