

## ***Примерный план-конспект физкультурного занятия смешанного типа для старшего дошкольного возраста***

Актуальная цель – Формировать двигательные умения и навыки в равновесии, в ползании, в ходьбе и беге, и развивать физические качества посредством специально подобранных физических упражнений.

### Задачи

*Образовательные задачи:*

1. Познакомить детей с умением ходить на четвереньках, с опорой на колени и ладони, по гимнастической скамейке с мешочком на голове;
2. Закрепить умения детей отбивать ракеткой навесной мяч правой и левой рукой (*элементы игры в теннис*);
3. Упражнять в умении прыгать на двух ногах с мешочком между колен.

*Развивающие задачи:*

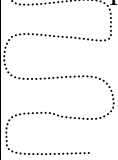
1. Добиваться качественного выполнения движения;
2. Сохранять и развивать ловкость, гибкость и координацию движений;
3. Умение ориентироваться в пространстве.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитывать желание заниматься физической культурой;
2. Способствовать формированию смелости, выносливости.

Оборудование: комплект поролоновых палочек (по количеству детей, гимнастическая скамья 2 шт., мешочки с песком (по количеству детей, Навесные мячи, ракетки, цветные ориентиры, цветные лоскутки 5 шт.

| Части занятия                                                                                                                                                                                                                                                        | Содержание<br><br>Схемы                                          | Дозировка | Деятельность педагога и детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |           | Методы и приемы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>I. часть</b><br><b>Вводная</b><br><u>Цель:</u><br>Организовать детей, собрать их внимание, вызвать интерес.<br><u>Спец.цель:</u><br>Обеспечить общую и специальную подготовку организма к повышенной физической нагрузке, которая будет в основной части занятия. | Построение в колонну.<br>Ходьба в колонне по одному (под музыку) | 2 кр.     | <p><u>Прием мотивации</u> (учебная мотивация): Сегодня у нас будет интересное физкультурное занятие, на котором мы научимся ходить на четвереньках, с опорой на колени и ладони, по гимнастической скамейке с мешочком на голове, закрепим умения детей отбивать ракеткой навесной мяч правой и левой рукой, повторим умение прыгать на двух ногах с мешочком между колен.</p> <p><u>Словесные методы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Команда:</i> По залу, шагом марш!</li> <li>- <i>Методические указания:</i> Соблюдаем дистанцию! Голову и туловище держите прямо, смотреть нужно вперед, идти ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, ногами не шаркаем, согласовываем движения рук и ног.</li> <li>- <i>Оценка:</i> Ребята, посмотрите на Дашу, она правильно идет: спина прямая, смотрит вперед, ногами не шаркает, работает не только ногами, но и руками. (Оценка направлена на качество выполнения движения).</li> </ul> <p><u>Практические методы:</u></p> <p>Выполнение движений детьми.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ходьба на носках                                                 | 1 кр.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Команда:</i> На носках, марш!</li> <li>- <i>Методические указания:</i> Руки на поясе. Ноги прямые, шаги короткие. Идем мягко! Ногу нужно ставить на переднюю часть стопы, пятка не должна касаться пола. Спина прямая,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                |                          | <p>голову не опускаем, смотрим вперед.</p> <p><i>Оценка:</i> Молодцы, ребята. Все идут правильно.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Ходьба на пятках                                                                                                               | 1 кр.                    | <p>- <i>Команда:</i> На пяточках, марш!</p> <p>- <i>Методические указания:</i> Руки на поясе. Ноги прямые, шаги короткие. Животы подтянули! Спину выпрямили! Идем на пятках, носочки стараемся не опускать. Соблюдаем дистанцию.</p> <p><i>Оценка:</i> Все стараются идти на пяточках, молодцы!</p>                                                                                                                                               |
|  | Медленный бег                                                                                                                  | 1 кр.                    | <p>- <i>Команда:</i> Бегом по залу, марш!</p> <p>- <i>Методические указания:</i> Бежим в медленном темпе (играет музыка, с помощью нее регулируется темп), соблюдаем дистанцию при беге, шаги небольшие, движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены. Темп стараемся не ускорять.</p> <p><i>Оценка:</i> Ребята, внимательнее слушайте музыку, у некоторых не получается бежать в медленном темпе.</p> |
|  | <p>Быстрый бег</p> <p></p> <p>Чередование</p> | 1 кр.                    | <p>- <i>Методические указания:</i> Побежали в быстром темпе. Бежим на передней части стопы. Шаг широкий, стремительный. Активно работаем руками. Туловище немного наклонено вперед. Друг друга не толкать, не перегонять.</p> <p>- <i>Оценка:</i> какие все молодцы! Умеете быстро бегать.</p>                                                                                                                                                    |
|  | <p>Бег широкой змейкой</p> <p></p>          | <p>3 р.</p> <p>1 кр.</p> | <p><u>Наглядные методы:</u> Зрительные ориентиры (конусы).</p> <p>- <i>Команда:</i> За направляющей, бегом марш!</p> <p>- <i>Методические указания:</i> Соблюдаем дистанцию. Конусы оббегаем, не задеваем их. Смотрим только вперед.</p> <p>- <i>Оценка:</i> Ребятки, вы хорошо пробежали.</p>                                                                                                                                                    |
|  | Ходьба                                                                                                                         | 1 кр.                    | <p>- <i>Команда:</i> По залу, шагом марш!</p> <p>- <i>Методические указания:</i> Соблюдаем дистанцию! Идем, спина прямая, смотрит вперед</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Ходьба в полном приседе                                                                                                        | 1 кр.                    | <p><u>Наглядные методы:</u> Показ и имитация.</p> <p><u>Словесные методы:</u> Объяснение.</p> <p>Ребята, сейчас я посмотрю кто из вас самый выносливый. Мы будем ходить «гуськом» (как</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                             |                                                                                                                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |                                                                                                                |       | <p>гуси). Для этого нужно присесть на корточки (показываю) и, не вставая, продвигаться вперед. Присели все на корточки, и пошли, как гуси. Это движение трудное, но стараемся его выполнить и пройти 1 круг.</p> <p>- <i>Методические указания:</i> Руки лучше держать на коленях, голову не опускаем.</p> <p><i>Оценка:</i> Очень хорошо получилось пройти круг, вы очень выносливые.</p>                                                                                                                                                                        |
|                                                                                             | Ходьба с дыхательными упражнениями                                                                             | 2 кр. | <p><u>Дыхательные упражнения:</u></p> <p>1) 1 – руки вверх (вдох), 2 – опустить вниз (выдох) с наклоном вперед.</p> <p>2) 1 – плавно развести руки в стороны, ладони вперед, пальцы врозь (вдох), 2 – руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам (громкий выдох).</p> <p><u>Словесное объяснение + показ.</u></p> <p>Методические указания: Вдох должен быть глубоким через нос, выдох активный через рот.</p>                                                                                                                            |
|                                                                                             | <p>По ходу ходьбы (на втором круге) берем мячи!</p> <p>Перестроение в 2 колонны</p>                            |       | <p>- <i>Команда:</i> В две колонны за направляющими (Светой и Димой) шагом марш! Продолжаем ходьбу на месте. Группа, на месте стой, раз, два!</p> <p>- <i>Методические указания:</i> Чтобы удобнее было выполнять упражнения, на расстояние вытянутых рук разомкнулись, приготовились к выполнению упражнений.</p> <p><u>Практические методы:</u></p> <p>Выполнение движений</p> <p>- Дети выполняют движения правильно, качественно, получают от этого удовольствие. Внимательно слушают команды, методические указания (развивается произвольное внимание).</p> |
| <p><b>II часть.</b></p> <p><b>Основная часть.</b></p> <p><u>Образовательные задачи.</u></p> | <p><b>А:</b>ОРУ с цветными палочками враспынную является подготовительным к выполнению основного движения.</p> |       | <p><u>Наглядный метод:</u> Показ упражнения (должно быть на высоком техническом уровне, упражнение демонстрируется несколько раз, показ проводится в нескольких плоскостях)</p> <p><u>Палочка – зрительный ориентир.</u></p> <p><u>Словесные методы:</u> Словесное объяснение дается через показ (оно должно быть эмоциональным, доступным и понятным, в соответствии с возрастом детей). А теперь делай со мной, делай, как я, делай лучше меня.</p>                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                              |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 1. «Делай дружно»<br>и.п. стоя ноги параллельно, палка в двух руках внизу. Поднять палку вверх – на плечи – вверх, вернуться в И. П. <u>Дети произносят: «вверх – плечи – вверх – вниз».</u> | 8 р                               | <i>Методические указания:</i> Палочку крепко держим двумя руками, не роняем. Поднимая палку вверх, сделать выдох. Палкаверху должен находиться в прямых руках. Упражнение выполняем красиво: спина прямая, голову не опускаем.<br><br>Если в ходе выполнения упражнения возникают трудности, используется пояснение (или всего упражнения или его отдельных элементов).<br><br><i>Оценка:</i> Посмотрите, как красиво выполняет упражнение Катя, попробуйте повторить.<br><i>Вопрос:</i> (направлен на контроль) правильно ли выполняет упражнение Дима?                                                      |
|  | 2. «Передай палочку»<br>И. П. стоя на коленях, палка в правой руке. Передать палку из правой руки в левую.                                                                                   | (по 4 в каждую сторону т. ср.)    | <u>Наглядный метод:</u> Показ упражнения (должно быть на высоком техническом уровне, упражнение демонстрируется несколько раз, показ проводится в нескольких плоскостях)<br><u>Палка– зрительный ориентир.</u><br><u>Словесные методы:</u> Словесное объяснение дается через показ (оно должно быть эмоциональным, доступным и понятным, в соответствии с возрастом детей).<br><i>Методические указания:</i> стоим на коленях, держим спину прямо.<br><u>Практические методы:</u><br>Выполнение упражнений детьми.<br>Слушают объяснение, смотрят показ, запоминают (кратковременная память) и воспроизводят. |
|  | 3.«Палка к груди»<br>И. П. Стоя, ноги параллельно, палка внизу. Поднять палку вперед – к груди – вперед – вниз                                                                               | 8 р.                              | <i>Методические указания:</i> Спина при выполнении упражнения должна быть прямая, руки опущены, стараемся выполнить упражнение правильно.<br><i>Оценка:</i> посмотрите, как получается у Вани, руки прямые. <u>Практические методы:</u><br>Выполнение упражнений детьми.<br>Слушают объяснение, смотрят показ, запоминают (кратковременная память) и воспроизводят.                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | 4. «Повернись» И. П. стоя, ноги на ширине плеч, палка на плечах. Повороты туловища вправо ( <i>влево</i> ) с одновременным                                                                   | (по 4 р. в каждую сторону т. ср.) | <i>Методические указания:</i> Палку держим в руках крепко, положить ее на плечи, делаем повороты.<br><i>Оценка:</i> Молодцы, стараемся выполнять правильно.<br><u>Практические методы:</u><br>Выполнение упражнений детьми.<br>Слушают объяснение, смотрят показ, запоминают (кратковременная память) и                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|  |                                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                   |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | выполнением «пружинки»                                                                                                                                               |              | воспроизводят качественно, правильно.                                                                                                                                                             |
|  | 5.«Мы гимнасты»<br>И. П. стоя, ноги параллельно, палка вверху. Наклониться вперед - вниз, одновременно отставить правую (левую) ногу вперед, палку положить на ногу. | 8 р.         | <i>Методические указания:</i> Это упражнение требует внимания, спина прямая.<br><i>Оценка:</i> получается почти у всех, ребятки молодцы.                                                          |
|  | 6. «Перешагни палку»<br>И. П. стоя, ноги параллельно, палка в двух руках внизу. Поочередно перешагнуть палку правой (левой) ногой                                    | по 4р т. ср. | <i>Методические указания:</i> ребята, смотрим на меня внимательно и стараемся повторить.<br>Глазами следим за палкой.<br>Выполнение упражнений: качественно, правильно.                           |
|  | 7. «Нам весело»<br>И. П. О. С. палка на полу. Прыжки на двух ногах, через палку, боком в чередовании с ходьбой                                                       | (Зр по8)     | <i>Команда:</i> сейчас будем прыгать, смотрите на меня.<br><i>Методические указания:</i> Прыгаем аккуратно, следим глазами за палкой на полу.<br><i>Оценка:</i> Ребята, у вас отлично получается. |

|  |                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b><u>Б. Основные виды движений.</u></b></p> <p>1. Новое движение:<br/>Отбивание навесных мячей правой и левой рукой.</p>                                    | Произвольно | <p><u>Воспитатель:</u>Мы сегодня с вами будем продолжать учиться отбивать навесной мяч ракеткой, правой и левой рукой. Возьмите по ракетке. Давайте вспомним (<i>объяснение и показ воспитателя</i>). Дети стоятся в две колонны и друг за другом выполняют упражнение.</p> <p><u>Наглядный метод:</u> показ (показ осуществляется с подготовленным ребенком)</p> <p><u>Словесный метод</u> – показ сопровождается словесными объяснениями.</p> <p><i>Методические указания:</i> Вам нужно встать боком, ноги поставить на ширине плеч, отвести руку с ракеткой в сторону, прицелиться и ударить по мячу.</p> |
|  | <p>2. Закрепление:<br/>Ходьба на четвереньках по скамье, опираясь на колени и ладони, с мешочком на голове.</p> <p><u>Способ организации:</u><br/>поточный.</p> | 3-4 р.      | <p><u>Показ:</u> подготовленный ребенок.</p> <p><i>Методические указания:</i> Идем на четвереньках прямо по скамейке, стараемся сохранить равновесие.</p> <p>При ходьбе спина должна быть прямая, так лучше сохранить равновесие и мешочек не упадет.</p> <p>Оценка: Молодцы, хорошо справились с упражнением. Все сохранили равновесие и мешочки не упали.</p>                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <p>3. Закрепление.<br/>Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, с мешочком зажатым коленями ног.</p> <p><u>Способ организации:</u><br/>поточный.</p>        | 3-4 р.      | <p><u>Показ:</u> подготовленный ребенок, показывает, как прыгать с мешочком.</p> <p><u>Объяснение в ходе показа.</u></p> <p><i>Методические указания:</i> Не спешить, прыгать правильно.</p> <p>Воспитатель осуществляет страховку.</p> <p><i>Оценка:</i> Молодцы, все организованно выполнили это движение и справились с ним.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                 | <p><b><u>В. Подвижная игра</u></b></p> <p>1. Подвижная игра «Чья команда быстрее соберется».</p> | 3-4 р. | <p><u>Мотивация:</u> Кто из нас самый ловкий и смелый?</p> <p><u>Объяснение правил игры</u> – Разделитесь на две команды. На команду 1-2-3 свой цвет найди, вы должны встать вокруг своего ориентира (<i>цвета</i>). Бежать нужно не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><i>Оценка:</i> молодцы ребятки, хорошо получается.</p> <p><u>Практический метод:</u></p> <p>Играют, соблюдая правила игры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>III часть. Заключительная.</b></p> <p>Цель:</p> <p>Снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, но сохранить при этом бодрое настроение</p> | <p>Малоподвижная игра «Посмотри и назови».</p> <p>1.</p>                                         | 3 раза | <p><u>Словесные методы:</u> объяснение правил воспитателем.</p> <p><u>Мотивация:</u> Есть еще одна, поиграем в нее? Да! Она называется «<i>посмотри и назови</i>».</p> <p>Игра малой подвижности. 1-2-3 круг собери</p> <p>У меня есть цветные лоскутки. Какого они цвета? (<i>дети называют цвета лоскутков</i>).</p> <p>Ровным кругом, ровным кругом</p> <p>Ходим дружно друг за другом,</p> <p>На тебя все поглядим.</p> <p>Поглядели, поглядели</p> <p>Отвернулись и присели</p> <p>Снова на меня смотрите</p> <p>Что изменилось – скажите?» (воспитатель убирает один лоскуток, дети выполняют задание согласно тексту)</p> <p><i>Методические указания:</i> Дети должны внимательно наблюдать.</p> <p><i>Оценка:</i> Дети оказались очень внимательными. Молодцы!</p> |
|                                                                                                                                                                                                 | <p>Перестроение в колонну.</p>                                                                   |        | <p><u>Вопросы:</u> Наше занятие подошло к концу, но мне бы хотелось знать ,чем мы сегодня занимались?</p> <p>Стали быстрее, сильнее, выносливее.</p> <p><u>Вопрос:</u> Ребята, вам понравились игры? (Да!) Значит, настроение улучшилось, вы веселые, улыбаетесь. Надеюсь, улыбка сохранится у вас на весь день! В группу, шагом марш!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |