**План-конспект физкультурного занятия старшей группе (5-6) №7**

***Задачи:***

Образовательные

1. Упражнять в ходьбе между предметами
2. Закрепить умения бросать мяч
3. Научить соблюдать дистанцию во время движения
4. Научить действовать по сигналу

Оздоровительная

1. Развивать двигательные способности
2. Укреплять здоровье детей и приобщать к систематичным занятиям ФУ

Воспитательные

1. Формировать культуру движений

**Инвентарь:**

* 6 кегель
* 1 мяч
* 2 обруча
* 5-7 мешочков с песком

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |

**Вводно-подготовительная часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Построение в одну шеренгу | 30сек. |  |
| 2.Приветствие |  |  |
| 3.Строевые команды :  “Равняйсь!” “Смирно!” |  |  |
| 3.Команда “Направо!”  Налево в обход за направляющим, шагом-марш! |  |  |
| 4.Виды ходьбы:  -ходьба на носках | 0,5 круга | И.п руки вверх, ладони параллельны друг другу, пальцы вместе |
| -ходьба на пятках | 0,5 круга | Руки за голову. Спина прямая. Соблюдаем дистанцию |
| -ходьба с высоким поднимание коленей | 0,5 круга | Руки на поясе, колени поднимаем высоко, тянем носочек, туловище держим прямо |
| 5.Приготовильсь к бегу |  |  |
| 6.Виды бега:  -Бег с приставным шагом правым боком | 0,5 круга | Руки на по поясе .Спина прямая. |
| -Бег приставным шагом левым боком | 0,5 круга |  |
| -Обычный бег | 1 круг | Руки согнуты в локтях. Соблюдаем дистанцию |
| 6.Шагом, марш! |  |  |
| 7.Упражнение на восстановления дыхания .  Поднимаем руки вверх, ротиком вдыхаем, носиком выдыхаем |  |  |
| 8.Через центр зала перестраиваемся в 3 колонны |  |  |

**Основная часть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.И.п ноги на шир. ст. руки на поясе, повороты головы вправо, и.п., повороты головы влево, и.п | 6 раз | Плечи на поднимаем |
| 2.И.п. ноги на шир. плеч, руки вперед, скрестные движения руками “ножницы” | 6 раз | Спину держим ровно, руки параллельны плечам |
| 3.И.п ноги на шир. плеч  Повороты вправо, левую руку отвести вправо, и.п. поворот влево, правую руку отвести вправо | 6 раз | Ноги не сгибаем в коленях, повороты выполняем туловищем |
| 4.И.п. ноги вместе, руки за головой, наклон вперед. И.п | 6 раз | Ноги в коленях не сгибать, спинку держим прямо |
| 5.И.п ноги вместе, руки за головой, глубокий присед, и.п | 6 раз | Спина прямая, пятки прижаты полу, смотрим перед собой |
| 6.И.п. ноги вместе, руки на поясе; прыжки, ноги врозь-ноги вместе |  | Спинка ровная, прыгаем высоко |
| 7.Построение в одну шеренгу |  |  |

**Основные виды движений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игровые упражнения:  1.сбей кеглю |  | Корпус не наклоняем, бросаем мяч и попадаем в кеглю |
| 2.Пробеги не задень |  | Соблюдаем дистанцию. Не задеваем кегли |
| 3.Догони мяч |  |  |
| 4.Строимся в одну шеренгу |  |  |
| 5.На первый второй рассчитайсь |  |  |
| 6.Эстафеты:   * Передача мяча через голову * Метко в цель * Перемени цвет |  |  |
| 7.Перестроение в одну шеренгу |  |  |