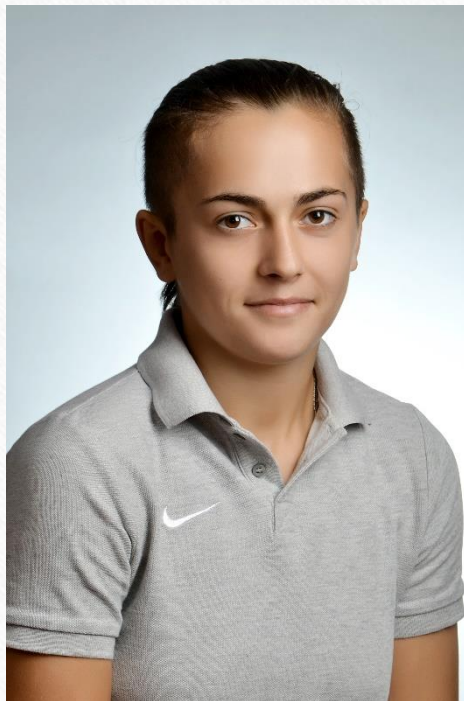


# методические рекомендации по ведению занятия по физической культуре



**Тайсумова Виктория Ломалиевна**

**Инструктор по физической культуре**

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.**

**Гиппократ**



## Конспект

### занятия для детей старшей группы,

физическое развитие

с использованием игровых технологий, ИКТ

Составитель: инструктор по физической культуре

Тайсумова В.Л.

Санкт-Петербург, 2020г.

**Цель:** Научить детей бросать мяч из различных положений точно в руки.

#### Задачи:

##### Физическое развитие:

1. Повышать умение в ловле мяча и контроля дистанции;
2. Повышать ловкость, скорость и быстроту реакции.
3. Продолжать укреплять стопы и мышцы ног во время разминки; развивать внимательность обучающихся;
4. Укреплять организм за счет повышения физических способностей;
5. Практиковать упражнения для восстановления дыхания после интенсивной нагрузки.

##### Социально-коммуникативное развитие:

1. Воспитывать лидерские способности;
2. Воспитывать интерес работы в команде.
3. Развивать интерес обучающихся посредством игры с мячами.

##### Познавательное развитие:

1. Развитие интересов детей, их любознательности, познавательной мотивации.
2. Формирование познавательных действий, становление сознания.
3. Развитие воображения и творческой активности.

##### Речевое развитие:

1. Владение речью как средством общения и культуры.
2. Обогащение активного словаря.

##### Художественно-эстетическое развитие:

1. Становление эстетического отношения к окружающему миру.

**Инвентарь:** бубен, мячи среднего диаметра.

ь	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
---	--------------------	-----------	--------------------------------------

<p>Построение в одну шеренгу. Приветствие. Строевые команды: «Налево!», «Направо!».</p>	1 мин.	Проверить форму и состояние здоровья обучающихся.
<p>Ходьба по кругу с заданиями: - на носках - на пятках - в полуприседе - спиной вперед.</p>	0.5 круга 0.5 круга 0.5 круга 0.5 круга	Идти друг от друга на расстоянии вытянутых рук. С разным положением рук по команде инструктора.
<p>Бег с заданиями: - с высоким подниманием бедра - приставным правым-левым боком - спиной вперед - с ускорением - легкий бег с переходом на шаг.</p>	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 6 мин.	Во время бега стараться дышать через нос. Не догонять и не обгонять передибегающего.  Смотреть назад через плечо. Ускорение выполнять под усиление звука бубна. Восстанавливаем дыхание.
<p>ОРУ на месте: И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон назад 4 – и.п.</p>		При выполнении не спешить, наклоны выполнять под счет инструктора.
<p>И.п. – тоже. 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон влево 4 – и.п.</p>		Не спешить, ухом касаться плеча, но плечи не поднимать.
<p>И.п. – ноги вместе, руки к плечам 1-4 – круговые вращения плечами вперед 5-8 – круговые вращения назад</p>		Спину держать ровно, смотреть вперед. Вращения выполнять не спеша.

<p>Передача мяча в парах из различных положений. 1. Стоя лицом друг к другу, мяч в руках внизу; 2. Мяч от груди точно в руки; 3. Сидя ноги врозь лицом друг к другу, броски мяча от груди и с ударом об пол.</p>	8 мин.	<p>Группа делится на пары, дети встают лицом друг к другу и выполняют задания с мячом. Броски выполнять точно в руки. Если мяч не долетает или перелетает, нужно выполнить движение вперед или назад и постараться поймать мяч. При броске мяча от груди, руки в стороны не разводить.</p>
<p>Подвижная игра «Вышибалы»</p>	5 мин.	<p>Двое выбивающих встают на разных концах зала, между ними, в центр, встают все остальные дети. У одного из выбивающих в руках мяч. По команде инструктора начинается игра. Вышибалы должны выбить как можно больше игроков. Игроки могут ловить мяч и передавать выбивающему обратно. Выбивающие во время игры могут меняться местами с игроками, которые находятся в центре.</p>
<p>Ходьба по кругу с восстановлением дыхания. Построение.</p>	1 мин.	Идти медленно, расслаблено. Носом выполнять вдох, медленно поднимая руки вверх, ртом выдох, опуская руки вниз.