**План-конспект занятия по физической культуре**

**для подготовительной группы**

**Цель занятия:** развивать выносливость.

**Задачи:**

-закрепление лазанья, отжиманий, прыжков на правой левой ногах;

-укреплять опорно-двигательный аппарат, и способствовать формированию правильной осанки.

-воспитывать дисциплинированность, честность, положительное отношение к занятиям физической культурой.

**Оборудование:** гимнастические палки, гимнастическая скамья, мешочки для равновесия, шведская стенка, обручи, канат, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Продолжительность | Организационно-методические указания |
| Подготовительная 11 минут | 1. Построение в шеренгу, проверка осанки;2. Ходьба:-на носках;-на пятках;-в полуприсяде;-в полном присяде.3. Бег:-обычный;-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-приставными шагами правым боком;-приставными шагами левым боком;-переход на ходьбу, восстановление дыхания, построение в шеренгу.4. Раздача гимнастических палок, перестроение в две колонны.5. ОРУ:1. И. п. ноги вместе, г/палка в руках снизу
2. Поднять палку вперед
3. Поднять палку вверх, встать на носки
4. Поднять палку вперед
5. И. п.
6. И. п. ноги вместе, г/палка на плечах
7. Поворот корпуса вправо
8. И. п.
9. Поворот корпуса влево
10. И. п.
11. И. п. ноги на ширине плеч, г/палка в руках, хват широкий
12. Поднять г/палку вверх над головой
13. Провернуть плечевой сустав, опустив г/палку вниз за спину

3- Провернуть плечевой сустав, подняв г/палку над головой1. И. п.
2. И. п. ноги на ширине плеч, г/ палка в руках над головой
3. Наклон корпуса вправо
4. И. п.
5. Наклон корпуса влево
6. И. п.

 5) И. п. ноги вместе, г/палка в руках снизу 1- Присесть, г/палку поднять перед собой 2- И. п. 3- Присесть, г/палку поднять перед собой 4- И. п. 6) И. п. ноги вместе, г/палка в руках, руки вытянуты вперед 1- Согнуть правую ногу в коленном суставе и поднять к г/палке 2- И. п. 3- Согнуть левую ногу в коленном суставе и поднять к г/палке 4- И. п. 7) И. п. г/палка на полу, правая впереди, левая сзади1. Прыжком
2. Поворот к мячу лицом
3. Перепрыгнуть мяч
4. И. п.

6.Построение в шеренгу, сбор гимнастических палок. | 30 сек20сек20 сек20 сек20 сек20 сек20сек20 сек20 сек20 сек30 сек6 раз6 раз4 раза4 раза4 раза6 раз6 раз30 сек | Спина прямая, смотрим вперед;Руки прямые;Руки за спиной;Руки на поясе.Руки на коленяхСоблюдение дистанции;Руки на поясе;Руки на поясе;Соблюдение дистанции, руки на поясе;Вдох через нос, выдох через рот.Организованно.Выполнение под счет, руки прямые.Не отрывать ноги от пола.Локти не сгибать.Руки прямые.Полный присед, спина прямая.Следить за соблюдением равновесияСледить за сменой ног.Организованно, по звуковому сигналу. |
| Основная 14 минут | 1. Полоса препятствий:1) Проползти на четвереньках по гимнастической скамейке, с мешочком на спине;2) Присесть в обруче 3 раза;3) Пройти по канату приставными шагами, произвольным способом4) Лазанье по шведской стенке с продвижением вперед, на уровень 3 ступени;5) Поднятие ног под углом 90 градусов, из положения виса6) Прыжки на правой ноге до конуса7) Прыжки на левой ноге до конуса8) Отжимания от пола 2 раза2. Построение в шеренгу | 4 раза3 раза30 сек | Следить за техникой выполнения заданий:Руки на поясе;Руки на поясе;Организованно. |
| Заключительная 5 минут | 1. Подвижная игра «Волк во рву»2. Подвижная игра «Лиса и куры»3. Построение в шеренгу, проверка осанки, организованный выход из спортивного зала. | 2 мин2 мин1 мин | Смена галящего 3 раза, следить за соблюдением правил игры.Следить за произношением слов игры детьмиПостроение в шеренгу по сигналу; марш под удары бубна. |