**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 головой   1. 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 сзади   1. Прыжком 2. Поворот к мячу лицом 3. Перепрыгнуть мяч 4. И. п.   6.Построение в шеренгу, сбор гимнастических палок. | 30 сек  20сек  20 сек  20 сек  20 сек  20 сек  20сек  20 сек  20 сек  20 сек  30 сек  6 раз  6 раз  4 раза  4 раза  4 раза  6 раз  6 раз  30 сек | Спина прямая, смотрим вперед;  Руки прямые;  Руки за спиной;  Руки на поясе.  Руки на коленях  Соблюдение 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 равновесия  Следить 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 способом  4) Лазанье по шведской стенке с продвижением вперед, на уровень 3 ступени;  5) Поднятие ног под углом 90 градусов, из положения виса  6) Прыжки на правой ноге до конуса  7) Прыжки на левой ноге до конуса  8) Отжимания от пола 2 раза  2. Построение в шеренгу | 4 раза  3 раза  30 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 мин  2 мин  1 мин | Смена галящего 3 раза, следить за соблюдением правил игры.  Следить за произношением слов игры детьми  Построение в шеренгу по сигналу; марш под удары бубна. |