

## План – конспект занятия с группой дошкольного образования

### Тема занятия: Пролезание в обруч разными способами

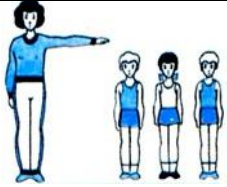
#### Задачи урока:

1. Обучить технике пролезания в обруч
2. Укреплять опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
3. Формировать устойчивый интерес к урокам физической культуры

**Методы обучения:** показ, рассказ, объяснение, целостный, игровой.

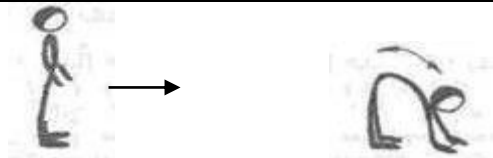
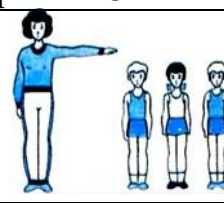
**Тип занятия:** образовательно - обучающее

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, обручи

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть урока 9-10 мин.			
1	Построение группы: “Становись!” “Равняйся!” “Смирно!” Приветствие. Сообщение задач урока.	30 сек	 В шеренгу, пятки вместе, носки чуть врозь. Руки прижаты к бедру.
2	Строевые упражнения на месте на внимание. “Налево!” Направо!“	30 сек	Кругом через левое плечо
3	“В обход налево шагом марш!” Упражнения в ходьбе на формирование осанки и профилактики плоскостопия: – “Руки вверх, ходьба на носках ”; – “Руки за спину, ходьба на пятках”; – “Перекаты с пятки на носок, руки на пояс” - в полуприседе, приседе, - на внешней стороне	2 мин.	Плечи расправлены, подбородок приподнят.  Не наклоняться вперед.

	стопы, на внутренней стороне стопы		
4	<p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– “Руки на пояс, приставным шагом правым боком”</li> <li>– “руки на пояс, приставным шагом -левым боком”</li> <li>– “Бег с прямыми ногами”</li> <li>– “Бег с захлестыванием голени назад”</li> <li>– “Бег с высоким подниманием бедра”</li> </ul>	2 мин	<p>Дистанция 1,5-2 м.</p> <p>Частота максимальная, продвижение вперёд минимальное</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– “Шагом марш!”</li> <li>– “Раз, два, три – руки вверх, вдох; раз, два, три – руки вниз, выдох!”</li> </ul>	30 сек	Слушай счёт
6	<p><u>Общеразвивающие упражнения на месте с обручем</u></p> <p><b>1.И.П.</b> – основная стойка</p> <p>1- обруч вперёд</p> <p>2-обруч вверх</p> <p>3-обруч вперёд</p> <p><b>4 – И.П.-О.С</b></p> <p>1 – правая на носок, обруч вверх</p> <p>2. – И.П.</p> <p>3 – левая на носок, обруч вверх</p> <p>4 – И.П.</p>	3-5 мин.	Упражнения выполнять строго под счёт на максимальную амплитуду.

<p><b>3. И.П</b> – стойка ноги врозь, обруч перед грудью</p> <p>1 – наклон вправо;</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 – тоже влево влево</p> <p><b>4. И.П</b> – основная стойка, обруч перед грудью</p> <p>1 – поворот обруча влево</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4 – тоже</p> <p><b>5. И.П</b> – стояка на коленях, обруч перед грудью</p> <p>1-обруч вверх</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4-тоже</p> <p><b>6. И.П.-О.С.</b> обруч на полу</p> <p>1-прыжок в обруч</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-4-тоже</p>			
<b>Основная часть урока 18-20 мин.</b>			
1	Перестроение по отделениям (мальчики, девочки)	1 мин.	Подготовка мест занятий.
2	Повторение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1-2 мин.	Опрос
3	<p><b>1.Переползание в обруч на земле</b></p> <p><b>2.Перелазание в обруч правым(левым боком) на вису</b></p>	10-15 мин.	Страхует при выполнении упражнений

	<p><b>3.Перелезание в обруч лицом</b></p> <p><b>4.Прыжки из обруча в обруч на правой( левой,двух) ногах</b></p>		
3	<p>Игра «Построим мост». Дети делится на две команды. Через 3-5 м от команд - гимнастические маты. По сигналу первый игрок бежит к матам и принимает на них положение «упор стоя», затем второй проползает под ним и становится в «упор стоя», последний участник проползает под всеми и даёт команду «встать».Все игроки бегом устремляются к линии старта и строятся в колонну.</p>	8-10 мин.	
<p>Заключительная часть урока 2-3 мин.</p>			
1	Построение в шеренгу	2-3 мин.	 <p>Носки на линии.</p>
2	Подведение итогов занятия,		Рекомендаций, замечаний
3	Организованный выход из зала		В колонну по одному