

Возраст: 6-7 лет

Тема: «Путешествие на физкультурном паровозике».

Задачи: обучить комплексу силовых упражнений с гантелями;

упражнять в выполнении упражнений на тренажерах;

закрепить основные виды движений;

развивать психофизические качества: силу, выносливость, ловкость, координацию движений;

воспитывать целеустремленность, настойчивость.

Оборудование: тренажеры, гантели, баскетбольные стойки, мячи, обручи, скакалка.

Части ОД	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводная часть (5 мин)	<p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки.</p> <p>2. Создание игровой мотивации: отправляемся в увлекательное путешествие на физкультурном паровозике с остановкой на станциях «Силовая»- выполним упражнения с гантелями; «Баскетбольная»- броски в кольцо; «Тренажерная» - упражнения на тренажерах; «Халахуп» - упражнения с обручем; «Игровая»- веселые игры.</p> <p>3. Перестроение в колонну по-1.</p> <p>4. Ходьба с высоким подниманием колен, с вращением согнутых рук (вращаем колеса поезда).</p> <p>5. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.</p> <p>6 Восстановление дыхания: Гудит паровоз - «Ту-ту...»</p>	<p>1 мин</p> <p>2 круга</p>	<p>Лопатки соединить, голову не опускать, локти прижать к туловищу.</p> <p>При ходьбе выше поднимать колени</p> <p>Не обгонять, дыхание</p>

	<p>7. Перестроение в колонну по3-е с раздачей гантелей.</p>	<p>2 круга</p> <p>1 круг</p> <p>30 сек</p>	<p>равномерное</p> <p>Издаем гудок паровоза</p> <p>Гантели держать вдоль туловища</p>
<p>II.Основная часть (22 мин)</p>	<p>1. ОРУ (С гантелями)</p> <p>Разведение рук с гантелями. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний.</p> <p>Выжимание гантелей из-за головы. Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Поднятие гантелей над головой. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох.</p> <p>Поднятие рук с гантелями перед</p>	<p>4 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>После выполнения упражнения гантели положить на пол и расслабить кисти рук</p>

	<p>собой. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение.</p> <p>Приседания с гантелями. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>Ходьба на месте, выполнение дыхательных упражнений: Руки в стороны поднимаем и крепко себя обнимаем , говорим «УХ»</p> <p>2. Круговая тренировка</p> <p>Перестроение на 3 отделения (три поезда, которые отправляются по станциям: «Тренажерная», «Хулахуп», «Баскетбольная»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски в кольцо разными способами и с разного расстояния. - Упражнения с обручами: вращение на талии, на руке, на полу. - Упражнения на тренажерах: «Райдер», «Беговая дорожка», «Бегущий по волнам», «Степпер», «Минитвистер», «Байдарка». <p>3. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>15 мин</p> <p>4 мин на выполнение задания</p>	<p>Начинаем выполнять задание по команде и заканчиваем по команде</p> <p>Выполнять упражнения на тренажерах по кругу вправо</p> <p>Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги</p>
--	--	--	--

		1 мин на отдых	
		30 сек на 1 тренажере	
		2-3 раза	
III. Заключительная часть (3 мин)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подведение итогов занятия. 2. Перестроение в колонну по-1му. 3. Ходьба в колонне с высоким подниманием колен, и вращением рук (Паровозик отправляется на последнюю станцию- детский сад «Умка») 	1 мин 2 мин	Билеты на следующий поезд Проговаривать слова песни

Возраст: 5-6 лет

Тема: «Путешествие на физкультурном паровозике».

Задачи: обучить комплексу упражнений с обручами;

упражнять в выполнении упражнений на тренажерах;

закрепить основные виды движений;

развивать психофизические качества: силу, выносливость, ловкость, координацию движений;

воспитывать целеустремленность, настойчивость.

Оборудование: тренажеры, баскетбольные стойки, мячи, обручи, скакалка.

Части ОД	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводная часть (5 мин)	1. Построение в шеренгу, проверка осанки.	1 мин	Лопатки соединить, голову не опускать, локти прижать к туловищу.
	2. Создание игровой мотивации: отправляемся в увлекательное путешествие на физкультурном паровозике с остановкой на станциях: «Баскетбольная» - броски в кольцо; «Тренажерная» - упражнения на тренажерах; «Хула-хуп» - упражнения с обручем; «Игровая» - веселые игры.		
	3. Перестроение в колонну по-1.		При ходьбе выше поднимать колени
	4. Ходьба с высоким подниманием колен, с вращением согнутых рук (вращаем колеса поезда).	2 круга	
	5. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	2 круга	Не обгонять, дыхание равномерное
	6. Восстановление дыхания: Гудит паровоз - «Ту-ту...»	1 круг	Издаем гудок паровоза
	7. Перестроение в колонну по 3-е .	30 сек	Встать в обруч

<p>II. Основная часть (17 мин)</p>	<p>3. ОРУ (с обручами)</p> <p>1. Обруч вверх. И. п. — стоя прямо, ноги врозь; руки, согнутые к плечам, держат обруч горизонтально, голова продета в обруч. Прогибаясь, поднять его вверх и посмотреть на него. Повторить медленно 3-5 раз.</p> <p>2. Обруч за спину. И. п. — стоя прямо, ноги врозь; руки, поднятые вверх, держат обруч горизонтально над головой. Сгибая руки, опустить обруч за спину, поворачивая его вертикально вниз. Прodelать медленно 4-6 раз.</p> <p>3. Повороты. И. п. — стоя прямо, ноги врозь; руки, согнутые к плечам, держат обруч за спиной. Поворачиваться направо и налево. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.</p> <p>4. Наклоны в стороны. То же и. п. Наклоняться вправо и влево. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.</p> <p>5. Надень на себя обруч. И. п. — стоя прямо, ноги вместе; обруч в опущенных руках. Подняв его вверх, надеть на себя через голову, опустить вниз и вылезти из него. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.</p> <p>6. Передвижение на четвереньках. Передвигаться на четвереньках вокруг положенного на пол обруча сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 2-3 раза в обе стороны.</p> <p>7. Пролезть через обруч. И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены. Обруч поставить вертикально на пол перед собой, удерживая его в этом положении, пролезать через него в одну и другую сторону. Повторить 2-4 раза.</p> <p>8. Прыжки в обруч. Прыгнуть двумя ногами в лежащий на полу обруч и выпрыгнуть из него.</p>	<p>4 мин</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Начинаем выполнять задание по команде и заканчиваем по команде</p>

	<p>Ходьба на месте, выполнение дыхательных упражнений: Руки в стороны поднимаем и крепко себя обнимаем , говорим «УХ»</p> <p>4. Круговая тренировка</p> <p>Перестроение на 2 отделения (два поезда, которые отправляются по станциям: «Тренажерная», «Баскетбольная»)</p> <p>- Броски в кольцо разными способами и с разного расстояния.</p> <p>- Упражнения на тренажерах: «Райдер», «Беговая дорожка», «Бегущий по волнам», «Степпер», «Минитвистер», «Байдарка».</p> <p>3. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>15 мин</p> <p>4 мин на выполнение задания</p> <p>1 мин на отдых</p> <p>30 сек на 1 тренажере</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Выполнять упражнения на тренажерах по кругу вправо</p> <p>Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги</p>
<p>III. Заключительная часть (3 мин)</p>	<p>4. Подведение итогов занятия.</p> <p>5. Перестроение в колонну по-1му.</p> <p>6. Ходьба в колонне с высоким подниманием колен, и вращением рук (Паровозик отправляется на последнюю станцию- детский сад «Умка»</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Билеты на следующий поезд</p> <p>Проговаривать слова песни</p>