Конспект образовательной деятельности по физической культуре с детьми 7 года жизни

группы общеразвивающей направленности.

**Инструктора по физической культуре Кузнецовой Марии Сергеевны.**

**Тема:** «Выполнение комплекса упражнений по сдаче норм ГТО»

**Культурная практика:** двигательная деятельность.

**Культурно-смысловой контекст:** освоение комплекса упражнений входящих в перечень норм ГТО 1 ступени.

**Цель:** Совершенствование физических качеств (выносливости, силы), волевых качеств (внимания, выдержки, настойчивости) осваивая нормативы комплекса ГТО 1 ступени в двигательной деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

Отрабатывать навык прыжков в длину с места, метания теннисного мяча, челночного бега, упражнений на гибкость.общеразвивающих упражнений с гантелями

**Развивающие:**

Развивать скоростно-силовые и координационные способности

**Воспитательные:**

Воспитывать положительное отношение к физической культуре и занятиям спортом.

**Оборудование:** письмо, гантели, кубики, мячи, обручи, сигнальные фишки, теннисные мячи, бронзовые значки**.**

**Ход образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **(методы, приемы)** | **Деятельность педагога** | **Деятельность обучающихся** | **Планируемые результаты**  (в результате обучающиеся смогут) |
| **1.Мотивационный**  **Приветствие**  **Мотивационная беседа**  **Практический метод**  **Разминка**  **Дыхательная гимнастика** | В спортивный зал входят дети по музыку.  Здравствуйте, дети! Я очень рада нашей встрече! К нам пришли гости, поздоровайтесь. Скажите, пожалуйста, что важнее всего для человека?  Правильно ребята, это здоровье!  Что нужно делать, чтобы быть здоровым?  Молодцы, вы правильно сказали.  Здоровыми, спортивными должны быть и взрослые и дети. Именно поэтому наш президент В. В. Путин подписал Указ о введении в Российской Федерации комплекса ГТО с 6 лет. Мы сегодня будем занимается спортом и узнаем, что такое ГТО.  У меня для вас есть письмо, посмотрим от кого оно?  Название письма: «Путешествие по стране ГТО»  Текст письма: Привет! Меня зовут ГТОшка! Я озорной и веселый! Я чем - то похож на вас и уверен, что вы, как и я, увлекаетесь спортом и ведете здоровый образ жизни. Если нет - не беда! Я вас всему научу. Давай я расскажу немного про себя. ГТОшкой меня назвали в честь дедушки. ГТО означает «готов к труду и обороне». Это программа физкультурной подготовки. Нормы ГТО не все могут сдать. Для этого нам надо бегать, прыгать, наклоняться вперед. Чтобы узнать, на что вы способны нам нужно попробовать пройти все испытания. Кто сможет сдать нормы ГТО получит значок (золотой, серебренный, бронзовый). Без труда и подготовки, без желанья и сноровки, нормативы ГТО не осилил бы никто! Вот поэтому друзья, и живу на свете я, и я хочу что бы вы посетили страну ГТО!  Ребята мы сейчас отправимся в путешествие по замечательной спортивной стране ГТО. Попробуем испытать себя в ловкости, силе, выносливости.  Вы готовы! Строимся в шеренгу. Равняйсь, смирно, на право, в обход по залу шагом марш.  Звучит музыка.  Обычная ходьба, ходьба на носочках руки вверх, на внешней стороне стопы руки на поясе, приставной шаг. Оздоровительный бег, с захлестыванием пяток назад, противоположный бег по команде.  Упражнения на восстановление дыхания. | Ответы детей:  Здравствуйте.  Здоровье.  Заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, делать утром зарядку, закаляться, правильно питаться.  Да посмотрим.  Дети слушают текст письма.  Идут в медленном темпе выполняя упражнения за инструктором. | Проявляют мотивацию личной заинтересован-ности.  Умеют строятся, выполнять упражнения не задевая друг друга соблюдая дистанцию.  Проявляют чувство ритма и скоординиро-ванность движений.  Востонавли-  вают дыхание. |
| **2.Подготовительно-ориентировочный.**  **Наглядный метод** | Ребята вы молодцы, хорошо выполнили все упражнения. Давайте продолжим путешествие. Построение в шеренгу, равнение, перестроение в 3 колонны.  Предлагаю провести , комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями, чтобы разогреть и размять мышцы, лучше подготовиться к испытаниям.  (все упражнения повторяются 8-10 раз)  1. И. П. –основная стойка, гантели в прямых руках внизу, согнуть с гантелей поочередно одну руку в локте, затем другую.  2. И. П. - основная стойка, гантели в полусогнутых руках у пояса, завести правую руку полукругом с гантелей над головой, левую ногу отставить, то же самое с левой рукой и правой ногой.  3. И. П. - основная стойка, ноги широко расставлены, гантели в согнутых у груди руках, нагнуться вперед, гантели вынести вперед, потянуться за ними, вернуться в И. П.  4. И. П. -основная стойка, сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на бедрах, наклониться вперед, задеть гантелями ступни ног (ноги в коленях не сгибаем).  5. И. П. - основная стойка, стоя на коленях гантели в руках внизу, сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, руки отвести назад, вернуться в И. П.  6. И. П. - лежа на животе, «ласточка, отвести прямые руки назад, ноги развести.  7. И. П. - основная стойка, лежа на боку в одной плоскости, в опоре на руку, согнутую в локте, поднять ногу, одновременно с рукой, достать ногой до гантели (то же самое на другом боку).  8. Прыжки на двух ногах (гантели на полу).  Ребята вы молодцы, хорошо выполнили все упражнения | Перестраиваются в 3 колонны, выполняют упражнения по показу с гантелями  Подходят к корзине и складывают гантели. | Умеют перестраиваться в 3 колонны.  Выполняют общеразвиваю-  щие упражнения с гантелями слушая инструктора. |
| **3.Информационный**  **Практический метод**  **Наглядный метод**  **Игровой метод**  **Подвижная игра**  (развивать ориентировку в движении и в пространстве, ловкость, быстроту реакции, внимание, находчивость) | . Давайте продолжим путешествие. Сегодня мы с вами пройдем 4 испытания на бронзовый значок.  Построение в шеренгу, равнение, расчет на 1.2.  1. «Челночок» - самые ловкие в стране ГТО.  Дети делятся на 2 команды, выстраиваясь в колонны перед стартовой линией. От старта по сигналу первые участники каждой команды с одним мячом в руке начинают бег к первому этапу, оставляют мяч в обруче и возвращаются к линии старта. Затем забирают второй мяч, бегут ко второму этапу, оставляют мяч во втором обруче и возвращаются к своей команде. Задача второго участника - приняв эстафету, собрать мячи в той же последовательности. Побеждает та команда, у которой последний участник возвращается первым.  2. «Прыжок за прыжком» - самые прыгучие.  Ребята выстраиваются в колонны перед линией старта. Каждый участник выполняет прыжок двумя ногами с места. Отмечается место приземления ребенка по линии пяток. Следующий участник выполняет прыжок от этой отметки и т. д. Побеждает та команда, которая закончит свои прыжки дальше всех остальных команд.  3. «Чехарда» - самые гибкие.  Дети в колонне по два. Впереди по дорожке расставлены 4-6 кубика на расстоянии друг от друга. После 4-6 кубика расположена сигнальная фишка. По команде первая пара игроков начинает движение вперёд: один ребёнок отбегая становится в положение «упор стоя согнувшись», образуя некое подобие моста, второй ребёнок в упоре на коленях проползает под «мостом». Совершив маневр, дети, двигаясь вперед, меняются положениями. Становясь в положение «мост» ребёнок располагает руки на уровне расставленных по дистанции кубиков. После «моста», дети, взявшись за руки, оббегают фишку и быстро возвращаются к команде, касанием ладони ближнего к команде игрока передают эстафету.  4. «Снайперы» Метание теннисного мяча в цель– самые меткие стрелки страны ГТО.  Чертой обозначается «огневой рубеж». На расстоянии примерно 5 м от черты ставится «мишень». Дети, стоя на «огневом рубеже», стараются попасть цель, (метают дети по 2 раза). Выигрывает тот, у кого наибольшее количество попаданий.  Подвижная игра «Раз, два, три» - игра на внимание. Дети бегут по кругу, по команде 1.2.3, останавливаются в кругу, по команде «наклонись», дети наклоняются и достают пол руками, (стоя наклоняются достают пол руками, не сгибая колени, стараются достать ладошками пола, 1.2.3 прыжки –прыжок в круг, 1.2.3 от пола отожмись.  Молодцы у вас все получается. | Дети строятся в шеренгу, расчет на 1,2.  Выполняют упражнения на ловкость после объяснений правил, работают в команде.  Выполняют прыжок в длину с места после показа инструктором, работают в команде.  Выполняют упражнение на гибкость, работают в команде.  Выполняют метание мяча в вертикальную цель.  Выполняют основные виды движений по команде инструктора в игровой форме. | Умеют выполнять упражнение на ловкость, быстроту, смекалку.  Показывают правильный прыжок в длину с места.  Умеют показывать упражнение на гибкость, проявляют гибкость позвоночника, навыки напряжения и расслабления тела.    Показывают правильное метание мяча.  Ориентируются в пространстве, проявляют быстроту реакции, внимание и находчивость. |
| **4.Оценочно-рефлексивный**  **Словесный метод**  - рефлексивная беседа  - создание ситуации успеха | Давайте с вами отдохнем.  Релаксация «Облака»  Ложимся на ковер, играет спокойная музыка для расслабления. «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши руки лёгкие, лёгкие, ваши ноги лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на травку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас снова вернулись обратно в детский сад.  Ребята, вот и закончилось наше путешествие по стране ГТО. Какие игры и эстафеты вам больше всего понравились и запомнились? (Ответы детей).  Вы сегодня все большие молодцы, все справились, мне было безумно приятно с вами заниматься и весело, но, к сожалению, наше путешествие подошло к концу, я вам дарю бронзовый значок ГТО, давайте скажем всем до свидания, я провожу вас в группу. | Ложатся на ковер, закрывают глаза, слушают инструктора.  Ответы детей.  Строятся, идут в группу. | Умеют словесно оценивать свою деятельность.  Анализируют свою деятельность для дальнейшего повышения ее результата, возможности её планировании. |