

«Принят»  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Дебесский детский сад № 1»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утвержден:  
Ио заведующего МБДОУ  
«Дебесский детский сад № 1»  
\_\_\_\_\_ Ложкина Т.М.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.

Педагог дополнительного образования: Васильева В.С.

Тема: Применение разнообразных игровых методик и технологий на занятиях ОФП с детьми 5-7 лет  
Тренировочное занятие посвящено проведению игр, которые будут развивать у детей общую физическую подготовку, развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом, а так же выявлять индивидуальные качества детей и способствовать их сплоченности в группе. Перед любыми занятиями физической культурой очень важно разогреть все мышцы для предотвращения травм.

Цель: Подготовить мышцы к предстоящей работе. Повысить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Поднять соревновательный дух у детей.

Задачи:

- 1.Разогреть мышцы и суставы, увеличить их подвижность
- 2.Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.
3. Привитие любви к спорту и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- 4.Развитие чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

Тип занятий: Практическое занятие.

Место проведения: спортивный зал

Контингент: воспитанники 5-7 лет.

Время: 25-30мин.

Инвентарь: Фишки, манишки, мячи, скакалки.

Содержание и ход занятия:

Часть учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Организационно-методическое указание
Вводно-подготовительная часть 10 минут Задача: Обеспечить начальную организацию подготовить мышцы к работе Содействовать увеличению эластичности	1.Построение 2.Проверка внешнего вида 3.Сообщение задач тренировки 4.Бег по залу 5.Статическое растяжение мышц 5.1 Повороты головы (лево,право) 5. 2 Наклоны туловища (право, лево) 5.3 Круговые движения тазом (право, лево) 5.4 Ноги на ширине плеч, наклоны корпуса к правой , левой ноге. 5.5 Выпады правой левой ногой	10 секунд 1 минута 30 секунд  1 минута  20 секунд  20 секунд 20 секунд	Огласить задачи    Легкий бег Следить за правильной осанкой  Акцентировать внимание на плавном и

<p>мышечной ткани шеи, головы, рук, туловища, ног и подвижности в суставах</p>	<p>5.6 Перекаты на правую, левую ногу  5.7 Круговые движения голеностопом (правый ,левый)  5.8 Круговые движения коленей в правую левую сторону, внутрь и изнутри  5.9 Барьерный шаг (правой, левой ногой )  5.10 Ноги согнуть в коленях. Носки тянуть на себя (Бабочка)  5.11 Встали встряхнули все мышцы  6. Беговые-прыжковые  6.1 Бег с вращениями рук вперед ,назад  6.2Высокое поднимание бедра  6.3 Захлест голени  6.4 Приставной шаг в право, в лево левую сторону  6.5 Махи ногами  6.6 Ускорения с заданиями</p>	<p>20 секунд  20 секунд  20секунд  20 секунд  10 секунд  10 секунд  10 секунд  20 секунд  20 секунд  10 секунд  10 секунд</p>	<p>правильном выполнении упражнений</p>
<p>Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу</p> <p>Итог:  воспитанники должны прогреться. Все упражнений вводно-подготовительной части должны выполняться достаточно спокойно, без особых усилий. Беговая разминка увеличивает кровоснабжение в организме, повышает активность мышц, повышает выносливость</p>		<p>10 секунд  10 секунд  10 секунд  10 секунд  30 секунд</p>	<p>Выполнять чаще, бедро выше</p> <p>Колени чуть согнуты</p>
<p>Основная часть 15 минут  Задача:  Совершенствовать навыки быстроты,</p>	<p>1.Построение.  2.Деление на команды  3.Веселые старты  3.1 Введение мяча ногами. Обвести фишку передать мяч. Команда, которая</p>	<p>10 секунд  10 секунд  2 минуты</p>	<p>Правильно обводить фишку</p>

<p>ловкости и быстрого принятия решения. Так же выявляет лидерские качества у детей. Развивать быстроту реакции на звуковой сигнал и координационные способности в выполнении действий из различных положений</p>	<p>закончила конкурс первой, получает 1 балл.</p>	2 минуты	Следить , чтоб выполняли точное количество прыжков
	<p>3.2 Каждый игрок бежит до обруча , в котором скакалка. На скакалке пропрыгать 5 раз и вернуться обратно. Побеждает команда, которая прибежит первой.</p>	2 минуты	Мяч зажат выше колен. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить
	<p>3.3 Зажав между ногами мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку.</p>	2 минуты	Следить чтоб не расцеплялись .
	<p>3.4 В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно цепляя третьего и т.д.</p>	2 минуты	Следить за тем, чтобы точно передавали мяч в руки..
	<p>3.5 «Ручной мяч» Дети стоят в колонне и передают мяч над головой.</p>	2 минуты	Следить, чтобы точно попадали в цель( в ворота- дуги)
	<p>3.6 «Попади в ворота». Мяч пнуть в ворота из дуги, затем пролезть под дугу взять мяч и вернуться обратно.</p>	2 минуты	

<p>Заключительная часть 3 минуты</p> <p>Задача: Восстановить дыхание и потянуть разогретые мышцы</p>	<p>1. Все встали в круг</p> <p>2. На вдохе потянулись на выдохе выдохнули (3 раза)</p> <p>3. Потянуться (руки, туловище, паховые мышцы)</p>	<p>15 секунд</p> <p>20 секунд</p> <p>4 минуты</p>	
<p>Итог: Дети зарядились бодростью и энергией. Укрепили здоровье. Повысили свои навыки в быстроте, ловкости, что служит гармоничному и всестороннему развитию ребенка</p>			

Мотивация к деятельности у детей на тренировочном занятии формируется на основе следующих показателей:

1. Выполнять упражнение правильно, быстрее остальных
2. Получить удовольствие, зарядиться положительными эмоциями
3. Быть в команде и нести ответственность за свои действия.

Контроль за усвоением учебного материала осуществляется по следующим моментам:

1. Отслеживать желания и правильность выполнения задания
2. Следить за безопасностью выполнения упражнений.
3. Кратко анализировать и исправлять ошибки в ходе работы.

Критерии оценки достижения результатов занятия:

1. Эмоциональное состояние детей во время занятия.
2. Уровень выполнения задания: технически правильно, точно и грамотно..
3. Формирование чувства ответственности за товарищей при работе на занятии.

Подведение итогов занятия:

Подведение итогов. Выделение лучших качеств у детей. Важно, что тренер - преподаватель не только хвалил лучших воспитанников, но и выделял успехи более слабых ребят, мотивируя тем самым их на дальнейшее совершенствование. Каждый из детей, добросовестно поработавших на занятии, должен быть выделен тренером - преподавателем. Желательно при этом обратить внимание на наиболее удачные его действия. Тем, кто не проявил должного рвения, на каких-то этапах занятия, надо в мягкой форме указать на это, выделив, однако, и положительные моменты.