

«Принят»
Педагогическим советом
«Дебесский детский сад № 1»
Протокол № 8
25.04. 2024 г.

Утвержден:
Ио заведующего МБДОУ МБДОУ
«Дебёсский детский сад № 1»
_____Ложкина Т.М.

Приказ № 42-од от 25.04.2024 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

мышечной ткани шеи, головы, рук, туловища, ног и подвижности в суставах	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	20 секунд 20 секунд 20секунд 20 секунд 10 секунд 10 секунд 10 секунд 20 секунд 20 секунд 10 секунд 10 секунд	правильном выполнении упражнений
Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу Итог: воспитанники должны прогреться. Все упражнений вводно- подготовительной части должны выполняться достаточно спокойно, без особых усилий. Беговая разминка увеличивает кровообращение в организме, повышает активность мышц, повышает выносливость		10 секунд 10 секунд 10 секунд 10 секунд 30 секунд	Выполнять чаще, бедро выше Колени чуть согнуты
Основная часть 15 минут Задача: Совершенствовать навыки быстроты,	1.Построение. 2.Деление на команды 3.Веселые старты 3.1 Введение мяча ногами. Обвести фишку передать мяч.Команда, которая	10 секунд 10 секунд 2 минуты	Правильно обводить фишку

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	закончила конкурс первой, получает 1 балл.		
	3.2 Каждый игрок бежит до обруча , в котором скакалка. На скакалке пропрыгать 5 раз и вернуться обратно. Побеждает команда, которая прибежит первой.	2 минуты	Следить , чтоб выполняли точное количество прыжков
	3.3 Зажав между ногами мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку.	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
	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.	2 минуты	Следить чтоб не расцеплялись .
	3.5 «Ручной мяч» Дети стоят в колонне и передают мяч над головой.	2 минуты	Следить за тем, чтобы точно передавали мяч в руки..
	3.6 «Попади в ворота». Мяч пнуть в ворота из дуги, затем пролезть под дугу взять мяч и вернуться обратно.	2 минуты	Следить, чтобы точно попадали в цель(в ворота-дуги)

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

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.