**«Нужно спортом заниматься, чтоб здоровым оставаться!»**

**План-конспект занятия по физической культуре**

**для средней группы**

**Цель занятия:** развивать ловкость и гибкость.

**Задачи:**

-закреплять умения лазить по шведской стенке, совершенствовать прыжки на двух ногах;

-укреплять опорно-двигательный аппарат, способствовать предупреждению плоскостопия

-воспитывать внимательность, аккуратность и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, гимнастические дуги, шведская стенка, канат, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Продолжительность | Организационно-методические указания |
| Подготовительная 7 минут | 1. Построение в шеренгу, проверка осанки;  2. Ходьба:  -на носках;  -на пятках;  -в полуприсяде.  3. Бег:  -обычный;  -с высоким подниманием бедра;  -с захлестом голени назад;  -с остановкой и замиранием (по сигналу);  -переход на ходьбу, восстановление дыхания, построение в шеренгу.  4. Перестроение в 3 колонны  5. ОРУ:   1. И. п. ноги вместе, руки на поясе. 2. Наклон головы вперед 3. И. п. 4. Наклон головы назад 5. И. п. 6. И. п. О. С. 7. Вытянуть руки вперед 8. Руки вверх, встать на носки 9. Вытянуть руки в стороны 10. И. п. 11. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 12. Наклон туловища вправо 13. И. п. 14. Наклон туловища влево 15. И. п. 16. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 17. Наклон туловища вперед 18. И. п. 19. Наклон туловища вперед 20. И. п. 21. И. п. О. С.   1- присесть, хлопок в ладоши  2- И. п.  3- присесть, хлопок в ладоши  4- И. п.   1. И. п. О. С.   1- Прыжком ноги врозь, руки вверх  2- И. п.  3- Прыжком ноги врозь, руки вверх  4- И. п.  6. Ходьба на месте  7. Перестроение в шеренгу по звуковому сигналу | 20 сек  20сек  20 сек  20 сек  20 сек  20сек  20 сек  3 раза  20 сек  30 сек  4 раза  4 раза  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  10 сек.  20 сек | Спина прямая, смотрим вперед;  руки прямые;  руки за спиной;  руки на поясе.  соблюдение дистанции;  руки на поясе;  руки на поясе;  соблюдение дистанции;  вдох через нос, выдох через рот.  Организованно  Выполнение под счет  Спина прямая;  Руки прямые  Наклон глубже  Не отрывать ноги от пола  Колени не сгибать, пальцами коснуться пола  Полный присед  Выполнять под счет  Организованно |
| Основная 9 минут | Полоса препятствий:  1) Пройти по гимнастической скамье приставными шагами правым боком  2) Подлезть под гимнастическую дугу  3) Пройти по канату приставными шагами, пятки на земле  4) Залезть на шведскую стенку с продвижением вправо на уровне 3 ступеньки и спуститься  5) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до конуса (руки на поясе) | 3 раза | Руки на поясе  Руками, не касаясь пола  Руки за головой  Произвольным способом |
| Заключительная  4 минут | 1.Подвижная игра «Птички на веточке»  2. Игра малой интенсивности «Повтори движение»  3. Организованный выход из спортивного зала. | 3 мин  30 сек  30 сек | Смена галящего (кошки) 3 раза, следить за соблюдением правил игры.  Построение в шеренгу по сигналу.  Марш под удары бубна. |