**НОД на тему «Круговая тренировка»**

**для детей подготовительной к школе группы**

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Смирнова А.В.

**Цель:** повысить интерес к физической культуре, используя метод круговой тренировки.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Закреплять умения детей выполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;

2. Закреплять умения детей ориентироваться в зале;

3. Совершенствовать навыки прыжков через различные предметы (обруч и скамейка);

4. Совершенствовать навыки владения мячом;

5. Упражнять в равновесии.

**Развивающие:**

1. Продолжать развивать физические качества: ловкость, скорость, скоростно-силовые качества, силовую выносливость и общую выносливость;

2. Развивать внимание, память, воображение при выполнении упражнений.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, выдержку,

организованность;

2. Создавать положительно-эмоциональныйнастрой детей (доставить детям радость);

3. Совершенствовать у детей умение самостоятельно убирать спортивный инвентарь.

**Оздоровительные:**

1. Способствовать повышению функциональных возможностей организма;

2. Формировать у детей привычку сохранять правильную осанку.

**Тема недели:** «Здоровей-ка!»

**Место проведения:** физкультурно-музыкальный зал МБДОУ «ДС № 194 г. Челябинска»

**Оборудование и инвентарь:** музыкальный центр (ноутбук), туристические коврики 4 шт., скамейка 2 шт., ведерки 4 шт., конус с номером 6 шт., обруч 3 шт., мяч большой 2 шт.

**Ход непрерывно образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание НОД | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I Подготовительная часть 5'50''** |
| 1. | Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.Инструктор: Здравствуйте. Мы сегодня с вами будем выполнять круговую тренировку. Команда «Равняйсь, Смирно!», «На первый, второй рассчитайсь!», «На право!» | 40**''** |  |
| 2. | Ходьба и перестроение в две колонны по центру, каждая колонна идет в свою сторону. Перестроение в одну колонну по центру. Разновидности ходьбы: на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс | 1'30**''** | спину держать ровно |
| 3. | Бег в среднем темпе, бег парами, бег в колонне по одному. Перестроение в беге в колонну по два и в колонну по одному | 1'20**''** |  |
| 4. | Перестроение в 2 колонны | 20**''** |  |
| 5. | Упр.Беговые и гимнастические: -обезьянки,-бабочки, -прыжки ноги врозь ноги вместе с продвижением вперед, руки на пояс,-таракашки,-прыжки на одной ноге правой, левой,-галоп правым левым боком, руки в стороны,-скрестный бег правым и левым боком,-поточное проползание в упоре лежа | 2'00**''** | -упр.выполнять 2-мя колоннами, -желательно четко парами-обратно ходьба  |
| **II Основная часть 20'40''** |
| 1. | Разбиться парамиОдин из пары берет конус с номером станции | 1' | Дети должны пройтись по залу и посмотреть, где расположен инвентарь, запомнить. |
| 2. | Подготовка инвентаря и объяснения выполнения упражнений на станциях круговой тренировки | 2'10**''** | -расстановка станций-показ упражнений инструктором и детьми |
| 3. | ОВД: круговая тренировка**Круг № 1**1 станция – прыжки ноги вместе через скамейку боком с опорой на руки;2 станция –ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, бросать мяч вниз и ловить его, возвращаясь к началу выполнения упражнения «Муравей с ягодкой»;3 станция – прыжки через обручи;4 станция – держать пресс;5 станция – выполнять подъем туловища в сед;6 станция – ходьба на ведерках;**Круг № 2**1 станция – прыжки ноги вместе через скамейку боком с опорой на руки;2 станция – ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, бросать мяч вниз и ловить его, возвращаясь к началу выполнения упражнения «Муравей с ягодкой»;3 станция – вращение обруча на талии;4 станция – держать пресс;5 станция – выполнять разгибание туловища;6 станция – ходьба на ведерках | 12'30**''** | -началом выполнения упражнения является музыка, а завершением – прекращение музыки, -уход на повтор упражнения №1 всегда направо Круг №1 - музыка по 44'' на станцию, переход на другую станцию 15''-отдых между кругом №1 и № 2 1' 30**''** и объяснение по смене 2-х станцийКруг №2 – музыка 30'' на станцию, переход на другую станцию 13''  |
| 4. | Уборка спортивного инвентаря  | 2' | -убирать инвентарь в обозначенное место |
| 5. | Подвижная игра «Хромая курица» | 3' | Разбиться тройками |
| **III Заключительная часть 3'30''** |
| 1. | Игровое упражнение «Ползуны» в шеренге парами  | 50**''** | -в парах кто с кем хочет -повтор 2 раза, -повторить команду «Кругом!»-выполнять упражнение с левой ноги |
| 2 | Построение в шеренгу, команда «На первый, второй рассчитайсь!»Игровое упражнение «Ползуны» в колонне | 50**''** | -выполнять упражнение с левой ноги-повтор 2 раза  |
| 3. | Анализ занятия- Сидя на ковре в позе «индейца»Вопросы: 1. Какой тренировкой мы с вами занимались?2. Какие физические качества развиваются благодаря круговой тренировке?- Гимнастическое упражнение Выпрыгивание из «позы индейца» в упор присев, «как гимнасты»3. Какие станции круговой тренировки вам понравились? | 1'20**''** | спину держать ровно, живот втянуть во время вопроса №1 и №2. -выполняют девочки, затем мальчики, -девочки берут смайлики с оранжевого коврика, а мальчики с синего-«Ребята наклейте смайлик на картинку понравившейся станции» |
| 4. | Построение и выход из зала | 20**''** | Спасибо за занятие! |