**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 парами  Один 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 станций  Круг №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! |