**План-конспект непосредственно образовательной деятельности по теме**

**«Путешествие по заповеднику «Столбы»**

**Задачи (по основной образовательной области):**

**1. Совершенствовать основные двигательные навыки**

**2. Закреплять умение действовать по сигналу**

**3. Развивать силовые и скоростно-силовые качества**

**Интегрируемые области:** познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие

**Задачи (по интегрируемым областям):**

**«Познавательное развитие»:** обогащать представления детей о природе родного края, о взаимодействии человека и природы

**«Социально-коммуникативное развитие»:** помогать детям осваивать правила поведения в общественных местах; развивать интерес к отдельным фактам истории родного края.

**Вид детской деятельности:** двигательная, коммуникативная, познавательная.

**Формы работы с детьми:** беседа, игровые упражнения, подвижные игры с правилами.

**Организационная форма:** подгрупповая.

**Демонстрационный материал**: фотографии «Столбов», карта «Столбов»,

схема маршрута.

**Место проведения:** спортивная площадка

**Оборудование:** канат, мяч, скакалки, ориентиры, обручи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ** | Построение | 10 с |  |
| Ходьба без задания | 10 с | Из строя не выходить |
| Руки на пояс: ходьба высоко поднимая колени | 10 с | Спину держать прямо |
| Ходьба в полном приседе | 10 с | Руками не касаться земли |
| Прыжки в полном приседе | 10 с | Высоко не прыгать |
| Ходьба без задания | 10 с | Держать ровный строй |
| Бег без задания | 10 с | В медленном темпе |
| Бег приставными шагами | 10 с | По сигналу в другую сторону |
| Бег спиной вперед | 10 с | Смотреть через левое плечо |
| **По сигналу:**  - прыжок вверх | 6-8 раз | Прогнуться в спине |
| - присесть | 6-8 раз | Встать по команде |
| - бег в обратном направлении | 6-8 раз | Из строя не выбегать |
| Бег без задания | 10 с | В медленном темпе |
| Ходьба без задания | 10 с | Держать строй |
| Упражнение на восстановление дыхания | 10 с | Руки вверх поднять – вдох, опустить - выдох |
| **По диагонали спортивной площадки:** |  |  |
| - ускорение до ориентира | 2 раза | В максимальном темпе |
| - выпрыгивания из полного приседа | 2 раза | Выпрыгивать выше |
| - прыжки в длину с разбега | 2 раза | Перепрыгнуть через «яму» |
| Ходьба без задания | 10 с | Из строя не выходить |
|  |  |  |  |
| **ОСНОВНАЯ** | **Круговая тренировка:** | Выполняется непрерывно-интервальным методом: каждое упражнение выполняется по 30 секунд, после чего 15 секунд для перехода на другую станцию | Распределение по станциям |
| 1 станция: «Слоник» | Ходьба по канату |
| 2 станция: «1 Столб» | Запрыгивание на скамейку |
| 3 станция: «2 Столб» | Ходьба по скамейке |
| 4 станция: «4 Столб» | Прыжки по обручам «классики» |
| 5 станция: «Верхопуз» | Бег змейкой |
| 6 станция: «Перья» | Лазание по шведской стенке |
| 7 станция: «Китайская стена» | Вис на турнике |
| 8 станция: «Львиные ворота» | Пролезание в обручи |
| 9 станция: «Вороний базар» | Забрасывание мяча в кольцо |
| 10 станция: «Бабка» | Прыжки на скакалке |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ** | Игра средней подвижности «Эй, столбист не зевай, а на камень залезай» | 2 мин | Бег по спортивной площадке. По свистку ребенок должен залезть на любую возвышенность и не остаться на земле |
| Построение | 10 с |  |