

*Конспекты общеразвивающих уроков для детей
(6-9 лет) с использованием инновационных методик и
технологий, на основе общеукрепляющих упражнений*

1. Тренируем тело, укрепляем дух
2. Освободи мускул - сила в покое
3. Сильные и смелые, ловкие, умелые
4. Игровой стретчинг
5. Фитбол - тренниг



План - конспект занятий №1

"Тренируем тело - укрепляем дух"

Задачи :

1. Познакомить детей с тренажером резиновое кольцо . Развивать силу костей рук.
2. Учить энергично отталкиваться перед прыганием на степ-доску; рассчитывать усилия с расстоянием до доски, сохраняя равновесие.
3. Упражнять в перебрасывании мяча от груди двумя руками в парах (расстояние 2 м).
4. Развивать координацию в подвижной игре "Ловишка с лентами".

Оборудование: резиновые кольца, 4 степ - доски, набивные мячи 500 гр.



Содержание занятия	Количество повторений	Темп
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1.1. Ходьба в колонне по одному; на носках; ходьба перекатом с пятки на носок; поднимая на счет раз - руки вверх, на два - руки в стороны</p> <p>1.2. Бег: - приставным шагом; - с подскоком; - с захлестом голени назад; - с захлестом голени вперед.</p> <p>1.3. Перестроение в 2 колонны.</p>	<p>3 раза</p> <p>в течение 3 минут</p>	<p>умеренный</p> <p>быстрый,</p> <p>медленный</p>
<p>2. Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ с тренажером резиновое кольцо.</p> <p>2.1. "Богатырь". Исходное положение - основная стойка, резиновые кольца в обеих руках; 1-3 медленно руки вверх, в стороны, вдох;4-7 руки вниз, сжать кольца, выдох;на 8 исходное положение.</p> <p>2.2. "Насос". Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки с кольцами сзади;1-2 присесть, руки вперед, кверху, сжать кольца;на 3 исходное положение.</p> <p>2.3. "Кто дольше удержит угол". Исходное положение, сидя, ноги вперед, между стопами зажать одно кольцо;на 10 счетов держим угол.</p> <p>2.4. "Самолет". Исходное положение, лежа на животе, руки с кольцами в стороны;1-2 поднять верхнюю часть туловища, сжать кольцо ("включить огни");на 3 исходное положение.</p> <p>2.5. Основные движения. - напрыгивание на степ-доски, расположенные подряд на расстоянии 1 метр друг от друга; - передача мяча от груди двумя руками; - бег через степ-доски, высоко поднимая колени;</p>	<p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз 50 раз 1 минута</p>	<p>умеренный</p> <p>умеренный</p> <p>медленный</p> <p>умеренный</p> <p>быстрый умеренный Умеренный</p>
<p>3. Заключительная часть.</p> <p>Игра средней подвижности "Выше ноги от земли"</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>умеренный</p>

План - конспект занятий №2

"Освободи мускул - сила в покое"

Задачи:

1. Учить детей выполнять энергичное отталкивание в каскадных прыжках через резинку.
2. Продолжать развивать силу рук, ног при выполнении бега, прыжков, при перебрасывании набивных мячей.
3. Учить правильному дыханию, при выполнении ОРУ на развитие гибкости.

Оборудование: 8 стоек с резинками натянутыми между первой парой стоек на расстоянии 15 см, второй - 20 см, третьей - 25 см, четвертый - 30 см.
Набивные мячи - 700 гр.



Содержание занятия	Количество повторений	Темп
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1.1. Ходьба на носках, пятках; в глубоком приседе.</p> <p>1.2. Бег змейкой со сменой направляющего.</p> <p>1.3. Перестроение в 2 колонны</p>	<p>3 раза в течение 3 минут</p>	<p>умеренный медленно быстро, медленно</p>
<p>2. Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ на укрепление силы рук, ног, туловища</p> <p>2.1. Сгибание рук в упоре лежа от скамейки</p> <p>2.2. Упражнение на гибкость: на вдохе - наклон вперед, на выдохе - выпрямится.</p> <p>2.3. Прыжки "лягушка" из глубокого приседания. Следить за дыханием: вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>2.4. Упражнение "мост" на полу.</p> <p>2.5. Исходное положение: стойка - руки в замок, за спиной. На вдохе - наклон вперед, руки завести вверх. На выдохе - исходное положение.</p> <p>2.6. Прыжки на месте:</p> <p>1-4 - на двух ногах, хлопок;</p> <p>1-4 - на правой, хлопок;</p> <p>1-4 - на левой, хлопок.</p> <p>Подвижная игра "Дударь - Дударище"</p>	<p>10 - 15 раз 10 с.</p> <p>15 раз 10 счетов 10 счетов</p> <p>1 минута</p>	<p>умеренный умеренный</p> <p>медленный умеренный умеренный</p> <p>быстрый умеренный</p>
<p>3. Заключительная часть.</p> <p>Игра "Отгадай чей голосок?"</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>умеренный</p>

План - конспект занятий №3

"Сильные и смелые, ловкие, умелые"

Задачи:

1. Учить детей выполнять ОРУ на шведской стенке.
2. Упражнять детей в передаче набивного мяча в парах, добиваясь точного отталкивания кистями рук.
3. Совершенствовать энергичное отталкивание при впрыгивании на обручи.
4. Учить подтягиваться на скамейки двумя руками, ноги держать вместе на вису.
5. Упражнять в беге в сочетании с прыжками через степ-доску.

Оборудование: шведская стенка, набивные мячи - 700 гр,8 обручей, скамейка.



Содержание занятия	Количество повторений	Темп
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1.1. Медленный бег "змейкой" с подскоками ,со сменой направляющего.</p> <p>1.2. Упражнение на шведской стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "угол" с удержанием; - "вис" с отведением ног назад; - "пистолет" приседания на правой и левой ног; - "накачка" из положения "угол" (сгибание ног и разгибание) 	<p>3 минуты</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Медленно</p> <p>Медленно</p>
<p>2. Основная часть.</p> <p>2.1. Передача набивного мяча в парах от груди двумя руками.</p> <p>2.2. Исходное положение - сидя на полу, передача мяча из-за головы.</p> <p>2.3. Прыжки "лягушка" через 8 обручей, набивной мяч держать на вытянутых руках.</p> <p>2.4. Прыжки через обручи на правой и левой ногах.</p> <p>2.5. Подтягивание на скамейке.</p> <p>2.6. Сгибание рук в упоре лежа.</p> <p>2.7. Подвижная игра "мяч по кругу"</p>	<p>3 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>по 4 раза на каждой ноге</p> <p>4 раза</p> <p>15-20 раза</p>	<p>умеренный</p> <p>умеренный</p> <p>умеренный</p> <p>медленный</p> <p>медленный</p> <p>медленный</p>
<p>3. Заключительная часть.</p> <p>Эстафета с мячом "Передал - садись"</p>	<p>4 раза</p>	<p>быстро</p>

План - конспект занятий №4

Игровой стретчинг

Задачи:

1. Учить правильной осанке при выполнении упражнений.
2. Совершенствовать упражнения на внимание, координацию.
3. Познакомить с основными упражнениями на растяжку.

Оборудование: обруч, скамейка, шведская стенка.



Содержание занятия	Количество повторений	Темп
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1.1. "Зернышко" Исходное положение - сесть на корточки, пятки на полу, пальцы рук сцепить в замок, вытянуть вперед. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, не отрывая пяток от пола, вытянуться верх. Руки через сторону опустить вниз.</p> <p>1.2. "Змея" Исходное положение - лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре, около груди. Поднять голову, затем грудь, живот на полу. Выдох, принять и.п.</p> <p>1.3. "Кобра" Исходное положение - лежа на полу, руки сзади, сцеплены в "замок". Сделать вдох, прогнуться, руки отвести назад. Выдох, и.п.</p> <p>1.4. "Кузнечик" Исходное положение - лежа на животе, руки вдоль туловища. На выдохе - и.п.</p> <p>1.5. "Кораблик" Исходное положение - лежа на животе, руки вдоль туловища. На вдохе - хват руками за стопы, прогнуться. Выдох, и.п. Повторить с левой ногой.</p> <p>1.6. Игра "Перестрелка"</p>	<p>4 раза</p> <p>4-5 раз по 15 сек.</p> <p>4-5 раз по 15 сек.</p> <p>4-5 раз по 15 сек.</p> <p>4-5 раз по 15 сек.</p> <p>5-6 раз</p>	<p>медленно</p> <p>Медленно</p> <p>Медленно</p> <p>Медленно</p> <p>Медленно</p> <p>быстро</p>
<p>2. Основная часть.</p> <p>2.1. Челночный бег 4x10 м.</p> <p>2.2. Прыжки через обруч, из глубокого приседа.</p> <p>2.3. Подтягивание на скамейке.</p> <p>2.4. Вис на шведской стенке.</p> <p>2.5. Сгибание рук в упоре лежа.</p> <p>2.6. Наклоны вперед: исходное положение - руки за спиной, сделать вдох. Наклон, выдох, выпрямится.</p> <p>2.7. Упражнение "мост".</p>	<p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>10 сек.</p> <p>10-15 сек.</p>	<p>быстро</p> <p>умеренно</p> <p>умеренно</p> <p>умеренно</p> <p>медленно</p> <p>медленно</p> <p>медленно</p>
<p>3. Заключительная часть.</p> <p>Игра "Отгадай чей голосок?"</p>	<p>10 - 15 сек</p>	<p>медленно</p>

План - конспект занятий №5

Фитбол - гимнастика

Задачи:

1. Укрепление вестибулярного аппарата.
2. Учить детей ориентироваться в зале на фитболах.
3. Укреплять "мышечный корсет", научить правильно сидеть на мячах с соблюдением удержания осанки.
4. Развитие ловкости, координация.

Оборудование: фитболы.



Содержание занятия	Количество повторений	Темп
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1.1. Передвижение в колонне на фитболах "змейкой", по диагонали; по кругу. ОРУ на фитболе. Исходное положение - сед на фитболе, ноги прямые, на пятках. Наклон вперед, касание руками носков стопы, и.п.</p> <p>1.2. Исходное положение - сидя на фитболе, руки на пояс. 1-4 - наклон вправо. 5-8 - наклон влево.</p> <p>1.3. Исходное положение - сидя на фитболе, руки на пояс. 1-3 - руки вверх, хлопок. 4 - и.п.</p> <p>1.4. Исходное положение - стоя, мяч удерживать на вытянутых руках. 10 раз - приседания, пятки на полу.</p> <p>1.5. Исходное положение - стоя, мяч надо головой. Прыжок на правой, прыжок на левой, прыжок на двух ногах.</p> <p>1.6. Исходное положение - сидя на фитболе. Восстанавливаем дыхание, вдох - руки вверх, выдох, и.п.</p>	<p>3 мин.</p> <p>4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Умеренно</p> <p>Медленно Медленно Медленно</p> <p>Быстро</p> <p>Медленно</p>
<p>2. Основная часть.</p> <p>2.1. Игра "Колдунчик" на фитболах.</p> <p>2.2. Игровое задание "Здравствуй - догони".</p>	<p>5 минут</p>	<p>Быстро</p>
<p>3. Заключительная часть.</p> <p>Игра "Шишки - Желуди - Орехти"</p>	<p>5 минут</p>	<p>быстро</p>