**Конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста**

**(6-7 лет)**

**Занятие «Контрольно-проверочное»**

**Задачи:**

- проверить навыки в беге на 10 м, челночном, прыжках в длину, с места, метании, гибкости;

- развивать у детей интерес к спортивным состязаниям;

- формировать стремление добиваться цели (добежать, донести, перепрыгнуть и т.д.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводная часть** |
| Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу перестроение в шеренгу, затем в колонну. Ходьба на носках обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадом, в приседе, спиной вперед, в разном темпе. | 6 мин. | Следить за дыханием |
| **Основная часть** |
| **Упражнения с элементами акробатики** |
| 1. И.п.-о.с.

Руки вперед, руки вверх, подняться на носки, руки в стороны, ладони вверх, и.п.1. И.п.-о.с.

Руки на поясе, присесть, сгруппироваться, и.п.1. И.п.-сидя на полу, ноги скрестно, руки к плечам. Повороты туловища вправо-влево, и.п.
2. И.п.-лежа на спине, руки за головой. Сгруппироваться, принять и.п.
3. И.п.-лежа на животе, руки вперед. Прогнуться, руки в стороны-назад.
4. И.п.-о.с. Руки на поясе, пружинистые приседания, колени разводить в стороны, и.п.
5. И.п.-о.с. Руки ввер-вдох, руки вниз-выдох.
 | 5-7- раз5-7- раз5-7- раз5-7- раз5-7- раз5-7- раз5-7- раз |  |
| **Выполнение тестовых заданий** |
| I.Ходьба.Свободные, естественные движения рук.II.Бег на 10 м.III.Челночный бег.IV.Метание набивного мяча из-за головы.V.Прыжок в длину с места. |  | Обращать внимание на положение туловища, головы во время движения, следить за правильной осанкой.Обращать внимание на естественность, легкость бега, энергичные отталкивания.Четко соблюдать технику бега (щирокий стремительный шаг чередовать с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах).Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.Сочетать замах с броском. Обращать внимание на и.п., на правильный хват мяча. Бросок осуществлять по направлению вперед-вверх.Сочетать отталкивание с резким взмахом рук, поддерживать равновесие при приземлении, выносе руки вперед; группироваться в полете, соизмерять силу толчка с расстояния. |
| **Заключительная часть** |
| Спокойная ходьба в колонне с восстановлением дыхания.Упражнения на релаксацию. | 3 мин. |  |