бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

(юношеский) центр»

города Омска

"Городской детский

**Конспект физкультурного занятия**

**«Развитие силовых способностей»**

 Разработал: творческая группа педагогов

дополнительного образования

 Домаренок И.Г.

 Зайцева Е.А.

 Нейланд В.Б.

Конспект физкультурного занятия в ДОУ

с детьми подготовительной группы

«**Развитие силовых способностей»**

»

Образовательное учреждение: БОУ ДО города Омска «Городской детский (юношеский) центр»

Тема занятия: Специальные упражнения в развитии силовых способностей

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Цель: **повторить упражнения для развития силовых способностей рук, ног, туловища.**

Задачи:

-Заинтересовать ребёнка предстоящему **занятию**;

- Развивать *силу рук, ног, туловища*

- Способствовать формированию осанки и стопы ребёнка;

- Формирование дружеские взаимоотношения в процессе **занятия**

Инвентарь: гантели, набивные мячи, мячи, кубы.

**План конспекта учебного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока (учебного занятия) | Способы организации деятельности обучающихся | Содержание деятельности обучающихся | Организация контрольно-оценочной деятельности |
| мотивационно-целевой этап  | Фронтальный  |  Беседа о силе, для чего нужна, где применять. Какие упражнения используются для развития ног, рук, туловища.  | Проверка ранее полученных знаний |
| этап организации учебной деятельности | Поточный | -ходьба,с различными заданиями, для укрепления осанки и свода стопы- -бег,с заданием на развитие координации,  | Наблюдение за качественным выполнением заданий |
| Фронтальный | ОРУ с гантелями**1.**И.п.-о.с,гантели вниз  1—2 шаг вправо, гантели в стороны3-4 и.п.(6-8раз)**2**.И.п.- ноги на ширине плеч, гантели к плечам1-гантели вверх2-и.п.3-гантели в стороны4-и.п. (6-8раз)**3.**И.п.- ноги на ширине плеч, гантели в сороны 1-коснуться коленом правой ноги, локтя левой руки,  2-и.п.  3-4, то же с левой ноги (6 раз)**4.**И.п.- ноги на ширине плеч, наклон вперед, гантели в стороны,1-2 упр. «Мельница»(6-8раз)**5.**И.п.- о.с, гантели к плечам 1-присесть, гантели вперед; 2- и.п. (8 раз)**6.**И.п сед, гантели в согнутых руках,1-8 «ходьба»вперед,9-16 то же назад**7.**И.п. о.с., гантели вниз 1-прыжком ноги в стороны, гантели в стороны,2-и.п.(16-20 раз) **8.**ходьба на месте | Наблюдение за качественным выполнением заданий |
|  | групповойПоточно-индивидульный | 1-ая подгруппа – лазанье по канату, 2-я подгруппа- работа в парах с набивным мячом . один ребенок стоит с набивным мячом в руках, второй сидит перед ним (бросок мяча и ловля)3-я подгруппа –восхождение на куб правой левой ногой.Подвижная игра «Мяч через сетку» | Наблюдение за качественным выполнением заданий, страховка  |
| рефлексивный этап (подведения итогов учебной деятельности) | Индивидуальный | Ответы на вопросы по выполнению цели:чему новому мы сегодня научились, какие упражнения нам в этом помогли, что получилось хорошо, а над чем еще нужно поработать, понравилось ли занятие, какое настроение у детей.  | Процесс анализа.  |