

**Конспект физкультурного занятия
с использованием гендерного подхода
«Тренировка спортсменов»
(подготовительная группа)**

Программное содержание: повышать у детей интерес к физкультурным занятиям; продолжать учить выполнять упражнения на степ-платформах; упражнять детей в разных видах ходьбы и бега; мальчиков- в ползании и лазании, девочек - в равновесии, акробатических упражнениях; воспитывать дружеские взаимодействия между детьми.

Оборудование: степ- платформы по количеству детей, мягкие модули (ворота, бревно, дуга), баскетбольная корзина, мяч, 5 флагов, 10 лент, медальки по количеству детей.

Ход.

Вводная часть:

-Ребята, сегодня на занятии я предлагаю вам провести тренировку спортсменов. Вы знаете, что существуют разные виды спорта. Давайте вспомним:

-Какие виды спорта вы знаете? (легкая атлетика, футбол, теннис, бокс, волейбол, баскетбол, и т.д.)

-Какие виды спорта существуют только для женщин? (художественная гимнастика)

-Как вы думаете почему? (движения выполняются с женскими атрибутами: ленты, скакалки, обручи; движения плавные, гибкие, не характерные для мужчин)

-Что обычно получают спортсмены на соревнованиях? (медали)

Давайте представим, что мы с вами будущие спортсмены. Проведем спортивную разминку!

Ходьба в колонне по 1, ходьба на носках, ходьба на пятках руки за головой, ходьба скрестным шагом высоко поднимая колени, ходьба змейкой между ступеньками, передвигаться вперед сидя на ягодицах; бег «змейкой» между ступеньками, прыжки на 2-х ногах через ступеньки продвигаясь вперед (девочки 1 круг, 2-й перешагивание, руки на пояс; мальчики- 2 круга); ходьба в колонне с восстановлением дыхания.

Перестроение в шахматном порядке.

Основная часть.

ОРУ.(на степ- платформах)

1. «Потягивание»

И.п. - о.с., руки вытянуты вдоль туловища

1 -2-подняться на носки, руки через стороны вверх

3-4-вернуться в и.п.

4 р.

2. «Носок на степ» И.п. - о.с., руки на поясе
 1 - дотронуться носком пр. н. до степа
 2- в и.п.
 3-тоже лев. н.
 4-в и.п. 6-8 р.
3. «Шаги на степ»
 И.п. - ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища
 1-2 - шаги на степ
 3-4 - шаги со степа 6-8 р.
4. «Наклоны головы»
 И.п. - стоя на степе, ноги на ширине стопы, руки на поясе.
 1 -2 -наклоны головы вправо – прямо
 3-4 -влево –прямо бр.
5. «Шаги на степ»
 И.п. - стоя на степе, руки на поясе
 1 - шаг пр.н. в сторону со степа
 2- шаг лев. н. в сторону
 3- шаг на степ пр.н.
 4- шаг на степ лев.н. 4р.
6. «Шаги вокруг степа»
7. «Колено вверх»
 И.п. - стоя на степе, руки вдоль туловища
 1 -2 - колено вверх, руки согнуть в локтях
 3-4 - другой ногой 4р.
8. «Достать до степа»
 И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны
 1-2- наклон вперед
 3- наклон вниз (достать до степа)
 4- и.п. 6-8 р.
9. «Наклоны в сторону»
 И.п. - стоя на коленях на степе, руки в стороны
 1- наклон вправо, руки скрестно за спину
 2- в и.п.
 3- тоже влево
 4- в и.п. бр.
10. «Шаги на степ»
 И.п. - ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища
 1-2 - шаги на степ
 1-4 - шаги со степа 8р.
11. «Прыжки»
 И.п. - ноги на ширине стопы руки вдоль туловища
 1 - прыжок на степ
 2- прыжок со степа бр.
12. «Потягивание»

И.п. - стоя на степе, руки вдоль туловища

1 - подняться на носки руки через стороны вверх

2- вернуться в и.п. 4р.

О.Д. (Перестроение в 2 шеренги: мальчики- девочки напротив друг друга; подготовка оборудования; раздача карточек-схем, объяснение задания)

-Ребята, на соревнованиях мужчины соревнуются с мужчинами, а женщины с женщинами, вот и у нас мальчики проведут свою спортивную тренировку, а девочки - свою.

Мальчики. («Полоса препятствий» - 3 р.) - обратно бегом.

1. Пролезание под воротами мягкого модуля в приседе.

2. Перелезание через бревно.

3. Ползание по-пластунски под воротами мягкого модуля.

4. Бросок мяча в баскетбольную корзину.

Девочки. (На степях по 5 шт. с ориентирами)

1. Ходьба по степам с выполнением упражнения «ласточка»

2. Прыжки на 2-х ногах через степы.

3. Акробатическое упражнение «корзинка»

(Убрать оборудование). Построение в шеренгу мальчики впереди девочек

-Молодцы, отлично провели тренировку! Внимание! Готовимся к спортивному параду!

(взять пособия: ленты, флаги, перестроиться в 2 шеренги: девочки впереди мальчиков)

Танцевальная композиция с флагами и лентами

Заключительная часть.

Построение в шеренгу.

-Ребята, сегодня на занятии мы провели тренировку спортсменов. Наши тренировки будут продолжаться. Будем готовиться к будущим рекордам. А сегодня на занятии вы были быстрыми, ловкими, девочки - гибкими, и конечно дружными. Как настоящих спортсменов я хочу наградить вас медалями (награждение)

- За направляющим обходим круг почета и выходим из зала.

Ходьба в колонне по 1 .