**Конспект организованной образовательной деятельности**

**«Тренировочные сборы юных футболистов»**

**с детьми подготовительной группы по физическому развитию (технология CrossFit kids)**

**инструктора по физической культуре Бодрова Александра Леонидовича**

**МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №387» Московского района г. Казани**

**Цель:** обогащение двигательного опыта детей путем ознакомления с техникой выполнения CrossFit kids упражнений.

**Задачи.**

**Оздоровительные:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата, основных мышечных групп тела, сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

**Образовательные:**

**-** развитие физических качеств (скорость, сила, выносливость, координация, равновесие);

- развитие волевых качеств;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

**-** расширение представлений о предстоящем спортивном событии – Чемпионате мира по футболу.

**Воспитательные:**

- воспитание организованности, самостоятельности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстникам;

- формирование умения использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.

**Образовательные области:** физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Методы и приёмы:** словесные - вопросы, объяснения; наглядный - показ; практические - выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

**Предварительная работа:** ознакомление с видами спорта и спортивными событиями.

**Оборудование:** проектор,эмблемы-наклейки «Забивака»,мячи, резинка, набивной мяч (вес 0,5 - 1кг), координационная лестница, балансировочная доска, мешочки, модули, канат, шары с изображением спортивных снарядов (тренажёров), ребристая дорожка, футбольные ворота, футбольные фишки, свисток, секундомер, музыкальный центр.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Задачи** | **Оборудование** | **Методы и приёмы** | **Образовательная область** | **Ожидаемый результат** |
| 1. **Организационный момент.**   Инструктор: Группа, равняйсь! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!  Инструктор:Меня зовут Александр Леонидович. Какое самое главное спортивное событие ждет Россию летом в этом году? Может кто-то знает?  *( ответ детей)*  Инструктор: Сборная Россия собирается из футболистов разных клубов РФ, хотите попробовать себя в качестве футболистов Сборной России? *(ответ детей)*  Инструктор: А как вы думаете, какими качествами должны обладать футболисты? *(ответ детей)*  Инструктор: Представьте, что вы футболисты Сборной России и вам предстоит пройти подготовку на тренировочной базе. | Заинтересовать детей темой занятия.  Установить контакт с детьми. | Проектор. | Словесный метод. | Социально-коммуникативное развитие.  Познавательное развитие | Заинтересованность детей. |
| **2.Вводная часть.**  Инструктор:Предлагаю отправиться на тренировочную базу, но перед тренировкой нам необходима разминка - разогрев мышц нашего тела. Группа, равняйсь! Смирно! Направо в колонну по одному шагом марш!  ***Разминка***  «Руки выше поднимаем  На носочках все шагаем. *(Ходьба на носках)*  Голову не опускаем  Дышим носиком легко,  Вдыхаем глубоко.  Теперь спину выпрямляем *(Ходьба на пятках, руки за голову)*  *И на пяточках шагаем».*  А теперь легким бегом марш *(Бег друг за другом).* | Подготовить мышцы тела к предстоящим физическим упражнениям. |  | Словесный, наглядный, практический методы | Физическое развитие | Готовность к выполнению физических упражнений.  Разогрев мышц тела. |
| **3.Основная часть**  Инструктор:А теперь, по очереди берем мячи, перестраиваемся в две колонны, стоп, раз, два. Встаем на расстоянии вытянутой руки. А сейчас ребята, выполним упражнения с мячом.  ***Общеразвивающие упражнения с мячом***  И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.  1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;  3-4 – вернуться в и.п. (6-8 раз)  И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.  1 – поднять мяч перед собой;  2 – поднять мяч вверх;  3 – опустить мяч перед собой;  4 – и.п. (6-8 раз)  И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой.  1 –поворот туловища вправо (влево);  2 – и.п.  3 – поворот туловища влево;  4 – и.п. (6-8 раз)  И.п. - сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.  1 – поднять мяч вверх;  2 – наклон вперед, коснуться мячом пола;  3 – выпрямиться, мяч вверх;  4 – и.п. (6-8 раз)  И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет «1-8». (6-8 раз) | Развивать двигательные качества. Подготовить к овладению сложными действиям. Развить силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижности суставов. Формировать правильную осанку.  Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.  Расширить представление о предстоящем спортивном событии -ЧМ по футболу. | Мячи. | Словесный, наглядный, практический методы | Физическое развитие | Готовность организма к выполнению сложных упражнений |
| Инструктор:Здорово! А теперь давайте сложим мячи. И я напоминаю, что мы находимся на тренировочной базе футболистов Сборной России. И я предлагаю вам четыре тренажера, которые развивают силу, координацию, ловкость, быстроту. Ведь именно эти качества необходимы футболистам. Итак, давайте познакомимся с этими тренажерами.  ***Основные виды движений***  *Инструктор показывает тренажер* ***медбол****.*  Инструктор:Ноги футболистов должны быть сильными, и здесь мы их тренируем со специальным инвентарем, который называется медбол. Запомнили?  Делая упражнение, не наклоняйте корпус вперёд, спину держите прямо. Следите, чтобы колени не выходили за проекцию носков. *Инструктор показывает выполнения упражнения.*  И.П.- стойка ноги врозь, набивной мяч перед грудью;  1-Присед  2-И.п.  Инструктор:Но чтобы пройти к следующему тренажеру, мы должны преодолеть препятствие - массажные мешочки. Следующий тренажер, снаряд называется - ***координационная лестница.*** Этот тренажер развивает координацию, быстроту и ловкость наших ног. Необходимо пробежать по координационной лестнице, не наступая на желтые полоски. *Инструктор показывает выполнение упражнения.*  Инструктор: Следующее препятствие - канат. Пяточками по канату проходим к следующему тренажеру.  У футболистов должны быть сильными не только ноги, но и все тело, в том числе и руки. И здесь нам поможет вот такая, необычная, на первый взгляд, ***резинка.***  Встаньте на резинкудвумя ногами, другой конец петли возьмите в руки. Руки должны быть прямыми во время выполнения упражнения.  И.П.- узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки вперёд под 45 градусов, в руках резинка  1-Руки вперёд  2-И.п.  *Инструктор показывает выполнения упражнения.*  Инструктор:Следующее препятствие –модули. По ним мы проходим, сохраняя равновесие.  Продолжаем тренировать равновесие на таком тренажере, который называется ***балансборд***. Встаем сначала одной ногой, потом другой, и пытаемся удержаться на нём.  *Инструктор показывает выполнения упражнения.*  Инструктор:А давайте, разыграем, кто с какого тренажера начнет заниматься. Предлагаю вам выбрать один шарик, и внимательно посмотреть, какой тренажер у вас изображен, и подойти к нему.  *Инструктор предлагает на выбор шары с изображением тренажеров, дети разбирают шарики и подходят к своим снарядам.*  Инструктор:У каждого тренажера по два участника, поэтому выполнять упражнение мы будем по очереди, по свистку. По свистку начинает делать первый участник, а второй отдыхает и восстанавливает свое дыхание, по второму свистку, меняемся, теперь второй участник выполняет упражнение, а первый - отдыхает. Всем все понятно? И так, приступаем!  *Инструктор дает сигнал свистком, дети выполняют упражнение 15 сек. Инструктор снова дает сигнал свистком, дети заканчивают выполнять*  Инструктор:А теперь меняемся местами. Вторые участники выполняют, а первые – отдыхают. *Дети выполняют упражнения, по свистку меняются тренажерами.*  Инструктор:Теперь, ребята, вы стали настоящими футболистами!  Давайте, все вместе уберем инвентарь. *Дети помогают убрать инвентарь, выставляют ворота, устанавливают конусы*  ***Эстафетная игра «Забей гол!»***  Инструктор:  Сейчас предлагаю сыграть в игру*,* называется она «Забей гол!»  Инструктор:И сейчас опускаем мяч вниз. Ваша задача - двигаться вперед, обходя фишки, забить мяч в ворота, взять мяч руками, бегом вернуться и передать мяч следующему игроку.  *Проводится эстафетная игра: «Забей гол»* | Развивать физические качества: силу, координацию, равновесие, ловкость, быстроту.  Развивать волевые качества.  Воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстникам | Медбол,  массажные мешочки,  координационная лестница,  канат,  резинка,  модули,  балансборд,  шары и изображением тренажёров,  футбольные ворота, мячи. | Словесный, наглядный, практические методы: метод круговой тренировки, упражнения. | Социально-коммуникативное развитие.  Познавательное развитие.  Физическое развитие. | Качественное выполнение заданных упражнений со снарядами.  Проявление интереса к выполнению упражнений по технологии  CrossFit kids. |
| **4. Заключительная часть**  ***Растяжка***  **Упражнение «Березка»**  И.П.- стойка ноги врозь, руки вперёд.  1-Руки в стороны.  2-И.п.  3-Наклон туловища влево  4-И.п.  **Упражнение «Улитка»**  И.П.- основная стойка.  1-Медленно наклоняемся вниз, до носочков. При этом ноги прямые.  2-И.п.  **Упражнение «Бабочка»**  И.п.- сидя на полу, ноги согнуть в коленях, стопы вместе, руки держаться за носки. Спина прямая.  1-Колени сводятся вместе  2-И.п.  Инструктор:Сегодня мы с вами, как настоящие футболисты, познакомились с тренировкой футбольной команды Сборной России. Вы стали сильными, выносливыми, быстрыми, ловкими.  Обладая такими качествами, вы можете быть включены в резервную команду будущего Чемпионата мира по футболу, которое состоится 2035 году. Сейчас я каждому из вас вручу символ ЧМ по футболу – вот такого Волчонка, его называют «Забивака».  Инструктор:Вам понравилось наше занятие? Что понравилось больше всего? Какие новые упражнения вы сегодня узнали? Вы покажите их свои друзьям? А кому вы расскажите про наше занятие? | Восстановить тонус основных мышечных групп тела, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Подвести итог занятия. | Эмблемы-наклейки «Забивака» | Словесный, наглядный, практический методы | Социально-коммуникативное развитие.  развитие.  Физическое развитие. | Переход от возбужденного состояния организма к более спокойному.  Возникновение у детей чувства удовлетворенности и стремления продолжать самостоятельные тренировки. |