

**МБДОУ №56**

**«Спортивный космо-ринг»  
(футбол, звездолеты, фехтование, эстафеты)**

**Составитель:  
методист Саркисян Э.М.**

**2023 г.**

## «Футбольная тренировка в космосе»

Инструктор по физкультуре: А давайте с вами проведём **футбольную тренировку в космосе**, тогда полетели в **космос**.

### **Вводная часть**

Построение, равнение

Команда равняйся, смирно. Отправляемся на **космодром!** Направо, за направляющим марш.

### **Ходьба**

- марш
- по ребристой доске
- спиной вперед
- приставным шагом вперед
- «*змейкой*»
- с прыжками через препятствия

### Бег:

Бежим по раскаленной поверхности

- С захлестом голени, руки к плечам

Поворот кругом

### **Бегут "Звездные человечки"**

- с выведением прямых ног вперед руки на пояс.

Поворот кругом

### **"Преодолеваем земное притяжение"**

- бег с подскоками, руки на пояс

### **Инструктор по ФК: Шагом марш**

Перед вами наши звездолеты. Внимание, по местам!

ОРУ на гимнастических скамейках

Перестроение в 2 колонны к скамейкам

### **1. «Выдвигаем антенны, налаживаем связь» 6 раз**

И. п. – стоя на скамейке, руки внизу

- 1 – правая рука в сторону
- 2- левая рука в сторону
- 3- правая рука вверх
- 4 – левая рука вверх, встать на носки
- 5- правая рука в сторону, встать на всю ступню
- 6- левая рука в сторону
- 7- правая рука вниз
- 8- левая рука вниз

### **2. «Смотрим в зеркала» 8 раз**

И. п. – сед верхом на скамейке, руки на пояс

- 1- поворот вправо, прямая рука назад. Смотрим на ладонь
- 2- И. п.
- 3 – тоже в левую сторону
- 4 – И. п.

### **3. Тренируемся уклоняемся от метеоритов 6 раз**

И. п. – стоя, скамейка между ног, руки к плечам

1-3 – наклоны вниз, локтями коснуться скамейки

4- И. п.

#### **4. «Смотрим готовность ракеты» 8 раз**

И. п. – стоя лицом к скамейке, ноги на ширине ступни, руки на пояс

1- правая нога на скамейку

2- левая нога на скамейку

3- правая нога вниз

4- И. п.

#### **5. «Сели в кресло» 6 раз**

И. п. – сед спиной к скамейке, руки за края скамейки

1- поднять прямое туловище вверх

2 – И. п.

6. Смотрим в иллюминатор 6 раз

**«Лодочка»**

#### **7. «Взлёт ракеты»**

1- Прыжки ножницы

2- Прыжки вокруг скамейки

3- Прыжки ножницы

В сочетании с ходьбой на месте

Перестроение в 1 колонну, через одного, построение в 1 шеренгу.

Основные движения.

### **Инструктор по физкультуре: Мы приземлились на планете Марс**

Посмотрите, какая неровная поверхность у этой планеты. Какими способами мы можем с вами продвинуться дальше, преодолев эту поверхность.

1. Ползание или ходьба по скамейке.

2. Пролезание под дуги *(на четвереньках, боком)* с выпрямлением.

Дети убирают оборудование.

**Инструктор по физкультуре: Занять свои места в ракете, летим на другую планету. (дети строятся по красной полосе)**

Перестроение в 1 шеренгу берёт мячи

**Инструктор по физкультуре: Приготовьтесь, мы приземляемся на планету**

**Венера. И на этой планете мы проведём тренировку футболистов.**

- ведение мяча ногой по прямой и по диагонали с остановка по сигналу

Мячи убираем, дети встают по красной полосе.

### **Подвижная игра " «Ловишка с мячом»"**

**Инструктор по физкультуре: Ребята, а какими качествами должны обладать футболисты. (сила, точность, меткость, ловкость). А давайте потренируем эти качества.**

### **Игра малой подвижности «Не выпусти мяч из круга»**

**Релаксация: занять места в ракете возвращаемся в детский сад.**

Вот и закончилась наша тренировка. Каждому из вас, я положу звездочку на ладонь, а вы прижмите её к сердцу и почувствуйте, как она согревает. До новых встреч!

## **ФЕХТОВАНИЕ В КОСМИЧЕСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Стойка. Способствует профилактики нарушения осанки.

Демонстрация правильного положения корпуса, рук, ног. Как правосторонней, так и левосторонней. Дети выстраиваются в 2 шеренги и принимают положение стойки по показу инструктора.

### **Шаги.**

Демонстрация базовых шагов. Инструктор показывает, комментируя свои действия. Далее дети выстраиваются в несколько шеренг и делают дорожки с разными видами шагов.

-Продвижение вперед

\*Продвижения простым шагом.

\*Продвижение прямо с выпадом. Чередование шага и выпада.

\*Продвижение вперед скрестным шагом.

\*Продвижение вперед простым шагом, скрестным шагом, выпадом.

-Продвижение назад.

\*Продвижение простым шагом

\*Продвижение скрестным шагом.

Отрабатывание показа укола на месте и с продвижением вперед.

\*Показ положения руки в спокойном и атакующем состоянии на месте.

\*Показ укола с продвижением вперед-шагом, с выпадом, со скрестным шагом и выпадом.

\*Продвижение вперед–назад, рука в положении показа укола, на открытой ладонке небольшой мячик (не уронить мячик).

\*Показ укола с ловлей колец, как на месте, так и с продвижением вперед с шагом-выпадом. Привлекаем в качестве помощников гостей. Дети делятся на 2 шеренги, встают в стойку, на команду «Ангар!» ребенок делает рукой показ укола, а взрослый одновременно набрасывает кольцо. Тоже с продвижением вперед шагом-выпадом.

Отрабатывание «чувства партнера».

\* Дети делятся на пары и рассредоточиваются по залу. Встают напротив друг-друга в стойку. Вытягивают руку в положение «показ укола» и, касаясь друг друга кончиками пальцев, двигаются по команде инструктора вперед-назад простым шагом, шагом выпадом, скрестным шагом.

\* Дети в парах и в стойке, одна гимнастическая палка на пару. Дети вытягивают руку в положение «показ укола», но ладонью не вверх, а навстречу друг-другу, гимнастическая палка двумя концами упирается в ладонки детей. Продвижение вперед-назад разными видами шагов.

\* Дети в парах и в стойке, у каждого по гимнастической палке. Дети берут за другой конец и палку партнера. Продвижение вперед–назад со сменой стоек –правосторонней на левостороннюю, с попеременным показом укола.

\* Дети в парах и в стойке, у каждого по гимнастической палке. Касаясь концами гимнастических палок друг друга, дети двигаются вперед-назад разными видами шагов.

Отрабатывание показа укола с гимнастической палкой.

- \* Дети выстраиваются в 2 шеренги. И по команде инструктора «Ангар!» выполняют показ укола на месте, с продвижением вперед шагом-выпадом.
- \* Дети выстраиваются в 2 шеренги. И по команде инструктора «Ангар!» выполняют показ укола на месте, с продвижением вперед шагом-выпадом. Взрослые по аналогии набрасывают кольца.
- \* Дети выстраиваются в 2 шеренги. И по команде инструктора «Ангар!» выполняют показ укола на месте, с продвижением вперед шагом-выпадом. Взрослые держат надутые шарик, дети пытаются при показе укола попасть в шарик.

Отрабатывание защиты

- \* Дети выстраиваются в 2 шеренги и на месте по показу инструктора совершают отводящие движения, гимнастической палкой вправо-влево, делая шаг назад.
- \* Дети делятся на пары напротив друг друга. Один ребенок выполняет показ укола на месте другой ребенок-плавные отведения вправо-влево «оружия» партнера с отшагом назад.

## **ЭСТАФЕТЫ С ФИЗРУКОМ**

### **Игра «Планеты Солнечной системы»**

#### **«Астрономическая считалка»**

На Луне жил звездочет,  
Он планетам вел подсчет.  
Меркурий – раз, Венера – два-с,  
Три – Земля, четыре – Марс.  
Пять – Юпитер, шесть – Сатурн,  
Семь – Уран, восьмой – Нептун,  
Кто не видит – выйди вон.

Дети стоят в круге. Ведущий-Солнце проговаривает считалку до конца. На последнем слове дети, на которых "выпала" планета, должны взять шапочку-обруч с изображением своей планеты и занять место в нужном порядке возле солнца, остальные дети садятся на лавочки. Звучит музыка. По её окончании, тот кто не нашёл место, проиграл.

#### **Эстафета ПЛАНЕТОХОД**

Члены команд становятся по парам спиной друг к другу, крепко держась друг за друга. По сигналу первая пара начинает эстафету. Обегая кеглю, возвращается назад. Выигрывает команда, закончившая бег первой.

#### **Эстафета «Выход в открытый космос на луноходах».**

Участникам нужно оседлать мяч хоп – «луноход» и «проехать», удерживая его под собой до конуса и обратно. Побеждает самая быстрая команда.

**Ведущий:** Экипажи совершили посадку на неизвестной планете. Но кругом непроходимое болото. Передвигаться по нему можно только с помощью специальной космической обуви.

**Эстафета «Собери метеориты»**

По сигналу ведущего дети по очереди перекладывают кубики в соседние обручи, которые лежат на полу – ловушки для метеоритов. Кто быстрее справится с задачей, тот и победил.