

Конспект занятия по физической культуре в подготовительной к школе группе «Быстрые, ловкие, меткие»

Цель: совершенствовать у детей двигательные умения и навыки.

Задачи:

оздоровительные: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; формировать потребность детей в активном и здоровом образе жизни; формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега и выполнения упражнений; укреплять мышцы ног и свода стопы;

образовательные: упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, с выполнением заданий; обучать ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося вперед сбоку; упражнять в прыжках на двух ногах по координационной лестнице с поворотом правым и левым боком, продвигаясь вперед; упражнять в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди; развивать координацию движений; умение ориентироваться в пространстве, ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость, внимание, чувство равновесия, прыгучесть, глазомер;

воспитательные: воспитывать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, соблюдать правила в подвижной игре; воспитывать интерес к спортивным играм и упражнениям, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями; создавать условия для развития у детей положительного эмоционального настроя.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: свисток, коврики (по количеству детей), баскетбольные мячи №3 (по количеству детей), корзина для мячей (2 шт.), координационная лестница (2 шт.), гимнастическая скамейка(2 шт.), баскетбольная корзина (2 шт.),спортивное табло с жетонами; кегля (1 шт.), массажные мячи (по количеству детей).

Ход занятия:

№ п/п	Содержание двигательных действий	Дозировка	Общие методические указания	Методы и приемы
	Вводная часть		<p><i>Дети входят в зал. Строятся в шеренгу.</i></p> <p>Здравствуйте, ребята. Физкульт-привет.</p> <p>Ребята, как вы думаете, для чего нужно заниматься физкультурой.</p> <p>Сообщение задач занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сегодня на занятии мы будем продолжать укреплять свое здоровье и развивать физические качества, выполняя упражнения на гимнастической скамейке, прыжки и забрасывание мяча в баскетбольную корзину. - Но сначала выполним разминку. 	<p>Словесный - вступительная беседа</p> <p>Постановка учебной задачи</p>
1	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну.	30 сек	Добиваться правильного выполнения команд в строю.	

2	<p><i>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по команде воспитателя:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обычная ходьба - Руки вверх, ходьба на носочках - Руки за спину, ходьба на пятках - Руки на пояссе, ходьба с высоким подниманием колен - Руки на пояссе, скрестным шагом <p><u>В чередовании с обычной ходьбой.</u></p>	1 мин 30 сек	<p>Следить за правильным дыханием.</p> <p>Соблюдать четкие повороты на углах.</p> <p>Смотреть прямо, в затылок друг другу.</p> <p>Следить за тем, чтобы спина была прямая, подбородок прямо.</p> <p>Соблюдаем дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе.</p>	<p>Словесные- название упражнения, объяснения, указания, команды.</p> <p>Наглядные: слуховые и зрительные ориентиры</p> <p>Практический- выполнение упражнений</p>
3	<p><i>Упражнения в беге.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обычный бег - Бег с захлестыванием голени - Бег приставным шагом правым боком, левым боком - Бег «змейкой» <p><u>В чередовании с обычным бегом.</u></p> <p>Восстановление дыхания</p>	2 мин	<p>Передвижение следует выполнять со строгим соблюдением дистанции.</p>	
4	<p><i>Ходьба обычная, перестроение в три колонны по одному через центр зала на выполнение общеразвивающих упражнений. По ходу движения дети берут коврики.</i></p>	30 сек	<p>Следить за интервалом между детьми</p>	
Основная часть		20 мин		

	ОРУ с баскетбольными мячами		По названию упражнения.	
	<p>I. «Вертушка»</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу; 1- поворот головы вправо, мяч к груди; 2- и.п. 3, 4 - то же в левую сторону.</p>	8 раз	<p>- Продолжаем развивать наши физические качества и переходим к ОРУ с мячами.</p>	<p>Словесные - название упражнения, объяснения, указания, команды.</p> <p>Наглядные: слуховые и зрительные ориентиры.</p> <p>Практический - выполнение упражнений</p>
	<p>II. Мяч вверх</p> <p>И. п. – основная стойка, мяч внизу; 1 - мяч вверх; подняться на носки; 2 - и.п.; 3, 4 - то же.</p>	8 раз	<p>Руки и спина прямые. Тянуться за мячом вверх.</p>	
	<p>III. Мяч в сторону</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вперед; 1 – поворот вправо; 2 –сходное положение; 3 –поворот влево; 4 – исходное положение.</p>	8 раз	<p>Четкие движения рук и туловища, руки и ноги прямые.</p>	

<p><u>IV. Наклоны вперёд</u></p> <p>И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу; 1- мяч вверх; 2 - наклон вперед, коснуться пола; 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - исходное положение.</p>	8 раз	<p>Ноги в коленях не сгибать, упражнение выполнять без резких движений, пытаясь наклониться как можно ниже.</p>	
<p><u>V. Приседания</u></p> <p>И. п. – основная стойка, мяч у груди; 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение; 3, 4 – то же.</p>	8 раз	<p>Стараться держать спину прямой, пятки от пола не отрывать.</p>	
<p><u>VI. «Мяч к носкам»</u></p> <p>И. п. - сидя на полу, ноги врозь, мяч у груди; 1 – наклон вперед, дотянуться до носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3,4 – то же.</p>	8 раз	<p>Показ упражнения на примере подготовленного ребёнка.</p> <p>Движение выполнять плавно, ноги в коленях не сгибать.</p>	
<p><u>VII. «Мяч к колену»</u></p> <p>И. п.- лежа на спине, ноги вместе, мяч над головой. 1- согнуть одну ногу, подтянуть к животу, коснуться мячом колена 2 - и.п. 3,4 – то же с другой ногой.</p>	8 раз		
<p><u>VIII. Прыжки</u></p> <p>И. п. – ноги вместе, мяч у груди; 1 – прыжком ноги врозь, мяч вперед; 2 – прыжком в исходное положение</p>	1-8 прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на носочках. Прыжки</p>	

	Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.	1-8 ходьба 3 раза	легкие, приземление мягкое.	
	<p><u>Упражнение на дыхания «Воздушный шар»</u></p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены</p> <p>Делаем глубокий вдох носом, поднимаем руки в стороны, «шар надувается» Складываем губы трубочкой и выдыхаем три раза, соединяя ладони вытянутых рук перед грудью. Плавно выдыхаем воздух, опуская руки вниз, «шар сдувается».</p>	2 раза	<p>Следить за правильным дыханием: вдох носом, выдох ртом.</p>	<p>Словесные- название упражнения, объяснения, указания, команды, оценка</p> <p>Наглядные: слуховые и зрительные ориентиры</p> <p>Практический- выполнение упражнений</p>
	<p><i>Перестроение в одну колонну. Ходьба.</i></p> <p><i>Построение в шеренгу.</i></p>			
	Основные движения			
	<p>Расчет на 1-2. Перестроения в две шеренги.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, вторую пронося прямой сбоку.</p>	<p>3 раза</p> <p>Индивидуальный метод</p> <p>Поточным способ</p>	<p>- Следующие упражнения, которые мы будем выполнять, помогут развить нам ловкость, равновесие, точность и координацию</p> <p>И.п. стоя на скамейке ноги вместе, спина прямая, взгляд вперед, руки на поясе. Шаг ногой вперед, присесть и одновременно пронести другую ногу прямой вперед сбоку скамейки. Поставить ее на всю стопу.</p> <p>В конце скамейки принять и.п. и сделать шаг вперед-вниз.</p> <p>Двигаться по скамейке плавно, не спеша, держать равновесие.</p>	<p>Мотивация</p> <p>Показ упражнения на примере подготовленного ребёнка.</p> <p>Словесные- название упражнения, объяснения, указания, команды, оценка</p> <p>Наглядные: слуховые и зрительные ориентиры</p>

			Интервал между детьми 3–4 шага. <i>Выполнять прыжки самостоятельно в соответствии со схемой.</i> Следить за правильность выполнения. Задание выполняется поточно, друг за другом, колонной; Следить за техникой выполнения: правильное исходное положение рук и ног, правильный захват мяча, правильное выполнение броска.	Практический- выполнение упражнений Наглядные: схема Соревновательный метод
	2. Прыжки по координационной лестнице с поворотом правым и левым боком 3.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди.	3 раза Поточный способ поточный способ 3 раза		
	Подвижная игра «Ловишка».	2-3 раза	- Поиграем в подвижную игру «Ловишки» и посмотрим, какие вы быстрые и ловкие. Вспомнить правила игры	Мотивация Игровой, словесный, практический
	Заключительная часть	4 мин		
	Построение в круг. Самомассаж «Мячик-путешественник» Представьте, что мячик это маленький путешественник, который отправляется в путь по нашему телу.	1 раз	Воспитатель вносит массажные мячи и ставит в центр круга. Воспитатель делает массаж вместе с детьми, сопровождая показ объяснением.	Игровой, словесный, практический

<p>Возьмите мяч в ладони. Итак, в путь!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мячик катится по одной ладони, остановка (сжали), по другой - остановка. - Мяч в левой руке. Прокатите мяч по правой руке от ладони до локтя и назад. Остановка - сожмите мячик. - Передайте его в правую руку. Покатили вверх, вниз - остановка (сжали в ладони) - Встаньте парами. Мячик продолжает путь по спине товарища. Верх - вниз. (2 раза). - Пары повернулись. По другой спине. Верх - вниз (2 раза) - Закончили. Положите мячи. - Ребята, вы можете в следующий раз для массажного мячика придумать маршруты сами и показать нам. 	<p>Круговые движения по одной и другой ладони.</p> <p>Темп медленный, следим, чтобы дети не давили слишком сильно на мяч.</p>	
<p>Итог занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, какие качества мы сегодня развивали? - А что мы для этого делали? - Как вы думаете, у вас все получилось? - Какое упражнение вам показалось сложным? <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Анализ деятельности детей.</p>	