Конспект занятия для детей подготовительного возраста

«Школа мяча»

Задачи:

1.Закрепить технику перебрасывания мяча в парах.

2.Развивать точность, координацию движения, быстроту реакции, воспитывать внимание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание учебного материала | Методические указания |
| Подготовительная часть занятия | | |
| Организовать группу  Учить разноправленным движениям  Включить боковые мышцы  Организовать группу | Построение в одну шеренгу, команды «Равняйсь!», «Смирно!»  Перестроение в движении из колонны по одному по два дроблением и сведением  Ходьба обычная, с заданиями. Бег обычный, боковой галоп, с ускорением.  ОРУ с мячом.  И.П.: стойка ноги врозь, руки вниз  1 – ударить мячом о пол;  2 – поймать его;  Повторить 10-12 раз  И.П.: стойка ноги врозь, мяч перед грудью.  1 – 3 – наклон вниз - вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги - вдох.  4 – быстро выпрямиться – выдох  Повторить 3 – 4 раза  И.П. о.с., мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте.  Повторить 3 – 4 раза.  И.П.: сидя, мяч зажать ступнями ног, руки упор сзади.  1 – 2 – не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки – выдох;  3 – 4 – вернуться в и.п. – вдох.  То же в другую сторону.  Повторить 3 – 4 – раза в каждую сторону.  И.П.: стоять рядом с мячом, руки снизу.  Прыжки через мяч с двух ног.  Перестроение в шеренгу | Добиваться правильного выполнения команд в строю  Следить за постановкой ног и туловища  Стоять на полусогнутых ногах при выполнении упражнения  Следить за тем, чтобы ноги не отрывались от пола  Расчет на 1,2.  1 номера на месте, 2 – делают шаг вперед  Акцентировать внимание на порядке построения |
| Основная часть | | |
|  | 1.Игровое упражнение «Серпантин»  Бег между игроками; расстояние между игроками на вытянутые руки  2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами, в темпе и из разных положений  Подвижная игра «Ловишка с мячом» | 1 номера стоят на месте; 2 – оббегают. Затем поменяться местами  Перестроиться в две шеренги (друг напротив друга)  По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч друг другу:  а) перебрасывание мяча руками от груди, стоя;  б) перебрасывание мяча от груди ,сидя, ноги врозь;  Убрать мячи. |
| Заключительная часть | | |
| Организовать детей  Снять напряжение, привести функцию организма к нормальному состоянию. | Сесть в центр зала по-турецки  **Игровой самомассаж стопы ног.**  Беседа: «Какие виды спорта вы знаете» | Обратить внимание на осанку. |