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 группуУчить разноправленным движениямВключить боковые мышцыОрганизовать группу | Построение в одну шеренгу, команды «Равняйсь!», «Смирно!»Перестроение в движении из колонны по одному по два дроблением и сведениемХодьба обычная, с заданиями. Бег обычный, боковой галоп, с ускорением.ОРУ с мячом.И.П.: стойка ноги врозь, руки вниз1 – ударить мячом о пол;2 – поймать его;Повторить 10-12 разИ.П.: стойка ноги врозь, мяч перед грудью.1 – 3 – наклон вниз - вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги - вдох.4 – быстро выпрямиться – выдохПовторить 3 – 4 разаИ.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 строюСледить за постановкой ног и туловищаСтоять на полусогнутых ногах при выполнении упражненияСледить за тем, чтобы ноги не отрывались от полаРасчет на 1,2.1 номера на месте, 2 – делают шаг впередАкцентировать внимание на порядке построения |
| Основная часть |
|  | 1.Игровое упражнение «Серпантин»Бег между игроками; расстояние между игроками на вытянутые руки2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами, в темпе и из разных положенийПодвижная игра «Ловишка с мячом» | 1 номера стоят на месте; 2 – оббегают. Затем поменяться местамиПерестроиться 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 детейСнять 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. |