Конспект занятия для детей подготовительного возраста

Задачи:

1. Совершенствовать метание в вертикальную цель.

2.Продолжить обучение технике высокого старта

3.Развивать координацию движения, ловкость, глазомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание учебного материала | Методические указания |
| Подготовительная часть занятия | | |
| Организовать группу  Учить разноправленным перемещениям в колонне  Формировать правильную осанку  Включить боковые мышцы туловища.  Включить косые мышцы туловища  То же мышцы спины  Соизмерять действия с мячом в броске и ловле  Развивать координацию движений в прыжке  Организовать группу | Построение в одну шеренгу, команды «Равняйсь!», «Смирно!»  Упражнения на месте и в передвижениях. **Комплекс упражнений «Колобок и два жирафа», «Яблоки и веники».**  Бег обычный; с заданиями.  Перестроение в движении из колонны по одному по два дроблением и сведением  ОРУ с мячами  И.П. – мяч внизу;  1 – 2 – левую назад на носок, мяч вверх, прогнуться;  3 – 4 – вернуться в И.П.;  5 – 8 – то же с другой ноги.  И.П. – стойка ноги врозь, мяч вверху;  1 – наклон влево;  2 – вернуться в И.П.;  3 – 4 – тоже вправо.  И.П. – стойка ноги врозь, мяч впереди.  1 – поворот туловища влево;  2 – вернуться в И.П.:  3 – 4 – тоже вправо.  И.П. – стойка ноги врозь, мяч вверху;  1 – 3 - три наклона с касанием мяча пола;  4 – вернуться в И.П.  И.П. – стока ноги врозь, мяч впереди;  1 – подбросить мяч;  2 – поймать;  И.П. – то же;  1 – бросить мяч в пол;  2 – поймать его;  И.П. – то же;  1 – 3 – три раза ударить мяч в пол, отбивая ладонью одной руки;  4 – поймать мяч;  5 – 8 – то же другой рукой.  И.П. – мяч внизу.  1 – мяч внизу;  1 – прыжком в стойку ноги врозь, мяч вперед;  2 –прыжком в И.П.  Перестроение в колонну по одному разведением и сведением | Добиваться правильного выполнения команд в строю  См. Программу «Фитнес– Данс» (Ж.Е.Фирилева Е.Г.Сайкина).  После рассчета на 1 – 2 , первые номера получают красные мячи, вторые – синие.  Стремиться касаться мячом за линией пяток  Следить за работой ног (сгибать и разгибать при броске и ловле)  Напомнить технику дриблинга  Выполнять фронтально  Акцентировать внимание на порядке построения |
| Основная часть | | |
| Продолжить ознакомление с техникой высокого старта  Совершенствовать зрительно – моторную координацию | Опробование детьми положения высокого старта  Демонстрация величины первых шагов высокого старта  Перестроение в колонну по одному разведением и сведением  Бег с высокого старта  Опробование положения боковой стойки. Выполнить в медленном темпе  Метание в цель с 5 шагов  Подвижная игра «Ловишка с мячом» | Выполнять фронтально  Использовать несколько мишеней |
| Заключительная часть | | |
| Снять напряжение, привести функцию организма к нормальному состоянию  Организовать детей  Развивать мелкую моторику рук  Подвести итоги | Сесть в центр зала по-турецки.  **Пальчиковая гимнастика «Разотру ладошки сильно…»**  Беседа «Что понравилось делать на занятии» | См.Программу «СА-ФИ-ДАНСЕ» (Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е.) |