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 группуУчить разноправленным перемещениям в колоннеФормировать правильную осанкуВключить боковые мышцы туловища.Включить косые мышцы туловища То же мышцы спиныСоизмерять действия с мячом в броске и ловлеРазвивать координацию движений в прыжкеОрганизовать 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 сведениемОРУ с мячамиИ.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 строюСм. 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 пятокСледить за работой ног (сгибать и разгибать при броске и ловле)Напомнить технику дриблингаВыполнять фронтальноАкцентировать внимание на порядке построения |
| Основная часть |
| Продолжить ознакомление с техникой высокого стартаСовершенствовать зрительно – моторную координацию | Опробование детьми положения высокого стартаДемонстрация величины первых шагов высокого старта Перестроение в колонну по одному разведением и сведениемБег с высокого стартаОпробование положения боковой стойки. Выполнить в медленном темпеМетание в цель с 5 шаговПодвижная игра «Ловишка с мячом» | Выполнять фронтальноИспользовать несколько мишеней |
| Заключительная часть |
| Снять напряжение, привести функцию организма к нормальному состояниюОрганизовать детейРазвивать мелкую моторику рукПодвести 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.) |