План – конспект непосредственной образовательной деятельности образовательной области «Физическая культура» в группе старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет).

Тема: «Школа мяча» (тематическое)

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель**  | **Задачи**  |
| Развитие двигательных умений и навыков детей, укрепление физического здоровья детей. | **Образовательные** 1. Продолжать обучить технике ведения мяча одной рукой продвигаясь приставным шагом в сторону (право - лево)
2. Закрепить ведение мяча по прямой, остановка и забрасывание в баскетбольную корзину.
3. Упражнять в ведении мяча на месте поочерёдно то правой, то левой рукой.
4. Совершенствовать умение бросать мяч вверх и ловить после хлопка.
 |
| **Оздоровительные** 1. Укреплять СС, двигательную систему, костно-мышечный аппарат.
2. Развивать моторику: общую, мелкую.
3. Развивать «мышечное чувство» (способность снимать эмоциональное и физическое напряжение).
 |
| **Воспитательные** 1. Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой.
2. Воспитывать коллективные взаимоотношения в соревновательных условиях.
 |
| **Интеграция образовательных областей**1. Здоровье.
2. Социально-коммуникативное.
 |
| **Оборудование** 1. Мячи по количеству детей.
2. 2 баскетбольные стойки.
 |
| **Планируемые результаты**1. Освоить технику ведения мяча одной рукой продвигаясь приставным шагом в сторону (право – лево).
2. Активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками в подвижных играх.
 |
| **Частные задачи** | **Содержание**  | **Дози****ровка** | **Общие методические указания** |
| **Вводная часть (6 минут)** |
| Постановка задач НОД | Построение в шеренгу. | 30сек. | *Физкульт-ура,* *Физкульт-ура!**В спортивный зал бежать пора!* *Сегодня тренировка:**Подскоки, бег, сноровка.**Выносливость и смелость нам воспитать хотелось.* |
| Ориентировка в пространстве | Команда «Направо!» |  |  |
| Самоконтроль за осанкой | Ходьба обычная | 30сек. | Следить за осанкой и дистанцией. |
| Профилактика плоскостопия и укрепление мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки. | 1. Ходьба на носках, руки в стороны, вверх.
2. Ходьба на пятках, руки за головой, за спиной.
3. Высоко поднимая колени, руки на поясе, в полуприсяде.
 | 30сек.30сек.30сек. |
| Укрепление дыхательной и ССС. | 1. Прыжки на одной и двух ногах с

 продвижением вперёд. 1. Бег обычный, подскоками, боковой галоп правым и левым боком.
 | 1мин.2 мин. | «*Я бегом наслаждаюсь, бегу, бегу, бегу.**Земли едва касаюсь, как будто я лечу.*Следить за дыханием. |
| Восстановление дыхания. | Дыхательное упражнение:Вдох – руки внешними дугами вверх,Выдох – руки внешними дугами вниз. | 30 сек. | Вдох носом, выдох длиннее вдоха через нос. |
| **Основная часть (20 минут)** |
| **ОРУ с большим мячом (8 минут)** |
|  | Дети берут мячи и перестраиваются в колонну по 3. | 30сек | «*Нам полезно без сомненья,**Всё, что связано с движеньем,**Чтобы было веселее,**Мяч возьмём мы поскорее».* |
| Укрепление мышц плечевого пояса. | И.П. осн.ст, мяч внизу.1-поднять мяч вверх, отвести правую (левую) ногу назад, на носок.2-вернуться в и.п. | 12 раз | Руки в локтях не сгибать. |
| Укрепление мышц спины. | И.П.средняя стойка, мяч в согнутых руках у груди.1-наклон туловища вперёд, коснуться мячом пола.2-вернуться в и.п. | 12 раз | *А ещё мячи помогут**Гибкость нам развить немного.**Будем чаще наклоняться,**Приседать и нагибаться»*При наклоне ноги не сгибать. |
| Укрепление разгибателей рук и ног. | И.П. осн.ст, мяч вверху.1-поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, мячом дотронуться до колена.2-вернуться в и.п | 12 раз | Следить за осанкой. |
| Укрепление косых мышц туловища. | И.П. стоя на коленях, мяч в верху.1-наклон туловища вправо(влево).2-и.п. | 12 раз | Следить за осанкой, не наклоняться вперёд. |
| И.П. сидя, ноги скрестно, мяч за головой.1-поворот туловища вправо(влево).2-и.п | 12раз | Локти максимально разведены в стороны. |
| Укрепление мышц спины | И.П. сидя, ноги вместе, мяч вверху1-наклониться вперёд. коснуться мячом пальцев ног;2-вернуться в и.п. | 12 раз | При наклоне ноги прямые. |
| Укрепление мышц брюшного пресса. | И.П.-сидя, упор сзади, мяч зажат между стоп ног.1-поднять ноги.2-вернуться в и.п. | 8 раз | При поднятии ноги прямые. |
| Укрепление разгибателей ног. | И.П.осн.ст, мяч внизу.1-присесть, мяч вперёд.1-вернуться в и.п. | 12 раз | Следить за осанкой, пятки отрывать от пола. |
| Укрепление ССС. | И.П.осн.ст, мяч внизу.1-прыжком ноги в стороны, мяч вверх.2-вернуться в и.п. | 12\*2 | Следить за техникой выполнения, дыханием. |
| Восстановление дыхания. | Дыхательное упр. «Ветер».Вдох-руки через стороны вверх.Выдох-руки вниз. | 3 раза | Выдох длиннее вдоха. |
| **ОВД (8 минут)** |
| Укрепление мышц плечевого пояса, развитие координации движений. | Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. | 1 мин. | *«Нам с мячами весело играть, нужно ловким быть, чтоб мяч поймать»*Напомнить и показать как выполняется упр. |
| Развитие координации движений, внимания. | Отбивание мяча стоя на месте то правой то левой рукой попеременно. | 1мин. | Показать как выполняется упр. |
| Перестроение в колонну по одному (30сек) |
| Развитие координационных качеств | Ведение мяча одной рукой продвигаясь приставным шагом в сторону (право, лево). | 2 мин. | Соблюдать дистанцию. |
| Перестроение в колонну по два (30 сек) |
| Развивать точность движений, меткость. | Бросок мяча в баскетбольную корзину, после ведения (двумя руками от груди) | 3 мин. | Обратить внимание на правильность выполнения броска. |
| **Подвижная игра (4 минуты)** |
| Развивать быстроту реакции, скоростные качества. | «Эстафета с мячом».Участники делятся на две команды. По сигналу, первый игрок ведёт мяч до конуса отбивая одной рукой, обегает его – возвращается (гладкий бег, мяч в руках), передаёт мяч следующему игроку, становится в конец колонны. | 3 раза. | 1.Первые игроки не должны переступать через линию.2.Мяч передавать четко в руки.3.Выигрывает команда, закончившая первой. |
| **Заключительная часть (3 минуты)** |
| Игра малой подвижности |
| Умение передавать и ловить мяч двумя руками, воспитывать ответственность перед командой. | «Передал – садись» Каждая команда образует круг, в центре водящий. По сигналу, водящий бросает мяч своему игроку, который возвращает его обратно и садится на корточки. Когда мяч обойдёт всех игроков команды, водящий поднимает его вверх. | 3 раза. | «*Летит мой мяч, летит к тебе, смотри, не прозевай! Лови его, держи его, и снова мне бросай!»*Побеждает команда первой закончившая действие. |
| Снятие напряжения мышц кисти и пальцев рук. | Упражнение на развитие мелкой моторики «Кулачки-ладошки». | 2 раза. | Чётко проговаривать слова. |
| Профилактика плоскостопия. | Подведение итога, ходьба по «Дорожке здоровья» |  |  |

Литература:

Николаева Н.И. Школа мяча С.П. Детство – пресс 2012г.

Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.Мозайка - Синтез 2000г.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду М.Мозайка – Синтез 2008г.

Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду М.Просвещение 1992г.

Интернет ресурсы: www.foxyface.ru.