Конспект открытого занятия

 в подготовительной группе

по методу круговой тренировки

***«Разнообразное использование мячей по методу круговой тренировки»***

Подготовила воспитатель по ФИЗО

 Лопатина А.Ю.

2014

Тема: «Стадион чемпионов».

**Программное содержание:**

 - учить детей элементам баскетбола - попадание мяча в кольцо;

- учить детей элементам футбола в передаче мяча друг другу ногой;

- совершенствовать навыки бега и  различные виды ходьбы;

- закреплять навыки в перестроении в звенья;

- закреплять в умении ходить по уменьшенной опоре и приседании с набивным мячом;

- совершенствовать навыки прыжков на фитбол- мяче с продвижением вперед;

- отрабатывать умение самостоятельной работы для различных групп мышц.

-  развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку и глазомер;

- способствовать развитию психофизических качеств: силы, ловкости, выносливости,  координации движений;

- самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность;

- поддерживать интерес к физической культуре, приобщать к здоровому образу жизни; умении слушать воспитателя и действовать по команде.

**Оборудование и инвентарь**: 4 баскетбольных мяча, 1 футбольный мяч, 4 фитбол –мячей, 4 набивных мяча, 1 баскетбольное кольцо, 1 скамейка, ориентиры для звеньевых, резиновые мячи для каждого ребенка.

**Предварительная работа**: показ презентации по спортивным играм с мячами; познакомить и научить детей в использовании разных мячей в разных спортивных играх и использовать мячи набивные (утяжеленные) и фитбол; приготовить оборудование и инвентарь для занятия, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятия | Деятельность воспитателя | Деятельность детей |
| 1 вводная часть6 мин | Входим в зал!Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами потренируемся использовать различные мячи в тренировке. Кто скажет мне, что это за мяч – (показ баскетбольного мяча),Этот мяч – (показ футбольного мяча),Этот большой мяч – (показ фитбол мяча),Этот мяч – (показ набивного мяча),А этот мяч (показ массажного мяча). Массажные мячи лежат в корзине по количеству детей.Молодцы! Тренировка начинается! Равняйсь! Смирно! Направо! Шагом марш по кругу и по ходу движения берем по одному массажному мячу.Внимание, идем на высоких полупальцах, массажный мяч мнем в кистях рук. Идем на пятках, массажный мяч прокручиваем в кистях. Идем с высоким подниманием колена, массажный мяч перехватываем из руки в руку под коленом. Переходим на ходьбу и по ходу движения кладем массажные мячи в корзину. Продолжаем ходьбу по кругу и когда последний ребенок положит мяч – бег по кругу (20с).Ходьба обычная – восстановление дыхания (вдох-выдох). Продолжаем ходьбу и по ходу движения берем резиновые мячи и перестроение в одну колонну. Внимание, перестроение в одну колонну. Стой, раз, два! Налево! На первый – третий рассчитайсь! В три шеренги становись!Мы разогрелись! Продолжаем тренировку! | Под музыку дети входят в зал и строятся в одну шеренгу перед воспитателем.Баскетбольный, используется в игре баскетбол.Футбольный мяч, используется в игре в футбол.Фитбол мяч, используется для занятий в фитнесе и гимнастике.Набивной мяч, используется для развития мышц рук, ног и тела.Массажный, для массажа рук, ног.Дети выполняют команды воспитателя и по ходу движения берут по одному массажному мячу.Дети выполняют команды воспитателя.Дети кладут мячи в корзину и продолжают ходьбу, затем по команде воспитателя переходят на бег.Дети перестраиваются из круга, берут резновые мячи и перестраиваются в одну колонну, по команде останавливаются.Дети рассчитываются и становятся в три шеренги. |
| 2 Основная часть 20 мин | Выполняем ОРУ(с резиновым мячом).1. «Прогнулись в спинке» 6 раз

Руки прямые. Поднять мяч вверх, посмотреть на него.1. «Моем окно» 6 раз Круговые движения выполнять прямыми руками с максимальной амплитудой.
2. «Подними гирю» 6 раз Ноги прямые.
3. «Складка» Голову не опускать. Смотреть вперед. 6-7 раз
4. «Подъемный кран» 6-8 раз Руки в локтях не сгибать Ноги в коленях не сгибать.
5. «Зайка-попрыгайка» 10-12 раз Прыгать легко, на носках.
6. «Прыг – скок» - перебрасывание мяча из одной руки в другую. 8 раз

Внимание, положить мячи в корзину. Разминка закончена и мы переходим к основной тренировке. В одну шеренгу становись! *(В это время воспитатели групп расставляют станции и инвентарь с оборудованием).*Ребята, оглянитесь, мы попали на стадион чемпионов. Вокруг нас стоят четыре вида тренировок. Их называют станциями. Станция № 1 «Баскетбольная» - здесь тренируются баскетболисты.Станция № 2 «Гимнастическая» - здесь тренируются гимнасты.Станция № 3 «Тяжелая атлетика» - здесь тренируются атлеты.Станция № 4 «Футбольная» - тренируются футболисты.Мы все потренируемся на всех этих станциях, но для начала нам надо разбиться на 4 звена. Внимание! На первый-четвертый рассчитайсь!1 звеньевой – Настя, 2 – Максим, 3 – Лера, 4 – Ваня. Начиная движения по кругу шагом, 1 звено останавливается около 1 –ой станции, 2 – 2 станции, 3 -3, 4-4. Под музыку шагом марш.Итак, мы на станциях. Ваши задачи:1. Звено - попадание баскетбольного мяча в кольцо поточным способом. После броска мяч подбирать.
2. звено - лежа на животе на фитбол мяче, выполнять отжимания от пола, ноги скрещены.
3. Звено – взять набивные мячи и пройтись по скамейке при этом 2 раза выполнить приседания, поточный способ.
4. Звено – стоя в маленьком кругу выполнять передачу мяча друг другу ногами «пасовать».

По моей команде Старт! Начали! 30секСтоп! Молодцы! Положить инвентарь на место к каждой станции. Передвигаемся по кругу к другим станциям подскоками. 1звено – на станцию «Гимнастическая», 2 – на «Тяжелой атлетики», 3 – на «Футбольную», 4 – на «Баскетбольную».На месте выполнить 10 прыжков на двух ногах, чередуя с ходьбой.Внимание! Приготовились к выполнению заданий на ваших станциях. Старт! 30 секСтоп! Молодцы! Положить инвентарь на место к каждой станции. Передвигаемся по кругу к другим станциям подскоками. 1звено – на станцию «Тяжелой атлетики», 2 – на «Футбольную», 3 – на «Баскетбольную», 4 – на «Гимнастическую».10 прыжков на правой ноге.Внимание! Приготовились к выполнению заданий на ваших станциях. Старт! 30 секСтоп! Молодцы! Положить инвентарь на место к каждой станции. Передвигаемся по кругу к другим станциям подскоками. 1звено – на станцию «Футбольную», 2 – на «Баскетбольную», 3 – на «Гимнастическую», 4 – на «Тяжелой атлетики».10 прыжков на левой ноге.Внимание! Приготовились к выполнению заданий на ваших станциях. Старт! 30 секСтоп! Молодцы! Мы все справились с тяжелыми заданиями с разными мячами. Надо восстановить дыхание. Вдох через нос, поднять руки вверх, выдох через рот, руки опустить 3 раза. Мы хорошо потренировались, а сейчас пришло время подвижной игры «Ловишка». | Дети выполняют ОРУ.И.П.: стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу.1 - левую ногу назад на носок, руки вверх.2 - И.П.3 - правую ногу назад на носок, руки вверх.4 - И.П.И.П. ноги на ширине плеч,мяч внизу.1-4 – круговые движения рук в  вертикальной плоскости вправо.То же в левую сторону.И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с мячом у груди.1 – наклон вперед, положить мяч на пол.2 – выпрямиться, руки на пояс.3 – наклониться, взять мяч.4 – вернуться в И.П.И.П.: стоя на коленях, руки с мячом вверху.1-2 – сесть на пятки, с глубоким наклоном вперед, мяч на пол.3-4 – И.П.И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упор сзади, мяч на полу справа возле ног.1-2 – перенести прямые ноги через мяч вправо.3-4 – перенести прямые ноги влево.И.П.: стоя, мяч на полуПрыжки на месте на двух ногахПрыжки вокруг мяча в правую сторону на двух ногах.Прыжки вокруг мяча в  левую сторону на двух ногах.Ходьба.И.п. – свободная стойка.Дети кладут мячи в корзину. Встают в одну шеренгу.Дети рассчитываются на первый – четвертый.Дети выполняют команды.Дети идут по кругу и останавливаются возле своей станции.1 звено – берут баскетбольные мячи2 звено –готовятся выполнять отжимания3 звено – готовятся проходить по скамейке с набивным мячом1. звено – звеньевой берет мяч и все встают в круг.

Дети выполняют упражнения.Кладут инвентарьДети переходят к другим станциям подскоками.Дети прыгают на месте на двух ногах.Дети выполняют задания.Дети выполняют упражнения.Дети переходят к другим станциям подскоками.Дети прыгают на месте на правой ноге.Дети выполняют задания.Дети переходят к другим станциям подскоками.Дети прыгают на месте на левой ноге.Дети выполняют задания.Дети становятся в круг, у каждого своя цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу: «Раз-два-три – лови!» -- дети разбегаются по залу, ловишка бежит за убегающими, стараясь забрать ленточку. Дети, лишившиеся ленточек, отходят в сторону. По сигналу «Раз-два-три – в круг скорей беги!» - все строятся в круг. Ловишка подсчитывает ленты и возвращает их играющим. Игра продолжается с новым ловишкой. |
|  |  |  |