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 часть  6 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! 30сек  Стоп! 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 сек  Стоп! 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 сек  Стоп! 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 сек  Стоп! 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 полу  Прыжки на месте на двух ногах  Прыжки 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 мячи  2 звено –готовятся выполнять отжимания  3 звено – готовятся проходить по скамейке с набивным мячом   1. звено – звеньевой берет мяч и все встают в круг.   Дети выполняют упражнения.  Кладут инвентарь  Дети 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. |
|  |  |  |