

Конспект физкультурного занятия

"Мой весёлый звонкий мяч "

(для детей старшего дошкольного возраста)

Оздоровительные задачи:

- Развивать все группы мышц.

Образовательные задачи:

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом;

- совершенствовать технику броска, ловли и передачи мяча.

- увеличивать запасы двигательных навыков за счёт спортивных упражнений и игр с элементами спорта.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать волевые качества, выносливость, ловкость, реакцию, внимание, чувство товарищества, взаимовыручки.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<i>Вводно-подготовительная часть</i>		
Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие. Перестроение в колонну по одному.	1 мин	Организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. <u>Загадка:</u> <i>Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Бросишь снова, мчится вскачь, Ну, конечно – это.... (мяч)</i>
Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках (руки на поясе); б) на пятках (руки за головой); в) перекат с пятки на носок.	1 мин	Следить за осанкой детей и соблюдением дистанции.
Бег с заданиями По команде: «Быстро!», «Медленно».	2 мин	Следить за дыханием.
Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание. Раздача мячей.	1 мин	Следить за дыханием детей. Руки через стороны поднимаются вверх (вдох), соединяются над головой тыльной стороной. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой.
Общеразвивающие упражнения в	3 мин	Следить за тем, чтобы дети

<p>движении (ходьба по кругу).</p> <p>1. «Покажи мяч». Выпрямление прямых рук от груди вперед-вверх (имитация передач).</p> <p>2. «Переложи мяч» И.П. – мяч в правой руке; 1 – развести руки в стороны; 2 – соединить вместе, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – И.П.</p> <p>3. Перебрасывание мяча из руки в руку.</p> <p>4. Передача мяча из руки в руку за спиной.</p> <p>5. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>сохраняли правильную осанку.</p> <p>Следить за дистанцией, чётким выполнением заданий.</p>
<i>Основная часть</i>		
<p>«Школа мяча»</p> <p>1. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Отбивание мяча об пол и его ловля.</p> <p>3. Бросание и ловля мяча в парах.</p> <p>4. Бросание мяча об пол и ловля его в парах.</p> <p>5. Передача мяча друг другу вперед и назад над головой.</p>	<p>10 – 12 мин по 10 раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Дети перестраиваются свободно по площадке.</p> <p>Следить за техникой броска, ловли и передачи мяча.</p> <p>Поощрять ловкость, реакцию, внимание, чувство товарищества, взаимовыручки.</p>
<i>Заключительная часть</i>		
<p>Построение в колонну по одному, ходьба по залу.</p> <p>Подвижная игра «Мотоциклисты» «Красный свет» - выполнение упражнения «Подбрось – поймай». На «Зелёный свет» двигаются шагом по залу, отбивая мяч одной рукой.</p>	<p>2-3 мин</p>	<p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Поощрять ловкость, реакцию, внимание.</p>

Автор: Ушакова В.В.