**Конспект занятия**

**по физической культуре**

**в подготовительной к школе группе.**

**П**одготовила Лопатина А.Ю. воспитатель ФИЗО лицей №м 1586 ДО

**Тема**: *«Мы играем в баскетбол»*

Традиционная структура занятия.

Учебно-тренирующий характер.

**Программное содержание**:

- упражнять в перестроении в колонну по два;

- закреплять бег на выносливость;

- закреплять лазанье по шведской стенке с пролета на пролет;

- учить в отбивании мяча об пол разными руками, продолжать знакомство с элементами баскетбола;

- закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега;

- развивать ловкость, координацию движений;

- воспитывать выносливость.

**Инвентарь и оборудование**: гимнастические палки, стойки и шнур, 2 мата, гимнастическая стенка, мячи.

**Предварительная работа:** приготовить мячи, поставить корзину с палками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Деятельность воспитателя**  **Дозировка** | **Деятельность детей**  **Методические указания** |
| Вводная часть  4 мин | Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Потягивание руками вверх, встать на носки, вдох-выдох.  Расчет на1-ый - 2-ой. Перестроение из одной шеренги в колонну, затем в две колонны 2 раза  Перестроение в одну колонну: «На право! Шагом марш!» Ходьба в колонне по одному змейкой с заданиями для рук.  Перестроение на круг, ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в полуприсяде.  По сигналу воспитателя менять направление.  Бег по кругу с разным темпом по сигналу, боковой галоп, переход на ходьбу с восстановлением дыхания (вдох-выдох). | Следить за осанкой детей.  Следить за вниманием детей и поправлять, делать замечания. |
| Основная часть  7 мин  12 мин  4 мин | Взять гимнастические палки и построиться по кругу, палку держать над головой.  **ОРУ** (с гимнастическими палками).   1. «Мы штангисты» Следить, чтобы дети силой выполняли упражнение. 4 раза 2. «Гребцы» Пояснить, что такое байдарка. 6 раз 3. «Сумей сесть» 6 раз 4. «Посмотри на палку» 8 раз 5. «Палку к колену»   8 раз   1. «Достань носки ног» 8 раз 2. « На стадион» 3. «Отдохнем» 6 раз   **Основные виды движений.**  Разделить детей на две подгруппы.   1. Лазание по шведской стенке с пролета на пролет. 1 подгруппа 2. В висе на гимнастической стенке поднять ноги вперед и держать как можно дольше – 2 подгруппа.   Затем поменяться.   1. Прыжок с разбега в высоту через шнур, натянутый на высоте 50 см, приземление на мат, выполняют по 2 человека. 2. Отбивание мяча об пол разными руками.   **Подвижная игра.**  «Ловишка – бери ленту». | И.п.: стоя, ноги слегка расставить, палка внизу.  1 – палку на грудь;  2 – с силой вверх;  3 – на грудь;  4 – И.п.  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо-влево, имитируя греблю на байдарке.  И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках.  1 – махом палку за голову;  2 – 3 – махом палку вперед – сесть;  4 – И.п.  И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой.  1-2 - палку вверх, посмотреть на нее;  3-4 – И.п. – расслабиться.  И.п.: лежа на спине, палка на бедрах.  1 – палку вверх;  2 – согнуть правую (левую) ногу, приподнять палку к колену;  3 – палка вверх;  4 – И.п.  И.п.: сидя, ноги врозь по шире, палка в согнутых руках перед грудью.  1-3 – наклон вперед,  коснуться палкой носков ног;  4 – И.п.  И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20с, чередуя с ходьбой.  И.п.: о.с. – палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.  Положить палки в  корзину.  Дети разделились на две подгруппы: 1 подгруппа выполняют вис, 2 – лазание. Затем поменяться.  Прыгают через шнур  Берут баскетбольные мячи отбивают мяч об пол.  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.  Ловишку выбрать с помощью считалочки. Следить, чтобы дети не поддавались, руководить игрой со стороны. |
| Заключительная часть  3 мин | Ходьба по кругу с восстановлением дыхания.  Стоя в кругу,  **пальчиковая гимнастика**:  «Зайчик» - указательный и средней пальцы разведены, мизинец и безымянный наклонены к большому, большой палец придерживает их.  «Большой зайчик» - руки на полу ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних загнуты.  «Бежит собачка» - рука на полу ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по полу.  «Цветок» - обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка разведены.  Сообщение итогов, домашнее задание, поощрение детей.  3 мин | Дети ходят по кругу, затем выполняют пальчиковую гимнастику.  Прощаются с воспитателем. |