**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 часть4 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 разаПерестроение 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 часть7 мин12 мин4 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 раз1. «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 вкорзину.Дети разделились на две подгруппы: 1 подгруппа выполняют вис, 2 – лазание. Затем поменяться.Прыгают через шнурБерут 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. |