План-конспект занятия по физкультуре

19.04.2024г

Группа: подготовительная.

Инструктор по ФК- Торопова С.В.

**Тема занятия: «Учимся владеть мячом».**

**Цель:** поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом в процессе действий с мячом.

**Задачи занятия**:

- Оздоровительная: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

- Образовательная: развивать навыки передачи, ловли мяча, совершенствовать умения  владеть "Школой мяча".

- Воспитательная: воспитывать положительные нравственно-волевые качества.

**Методы:** словесные, наглядные, практические.

**Оборудование:** мячи, стойки, корзины, свисток.

Структура занятий

1. Вводная часть – 6 минуты

2. Основная часть – 19 минут

3. Заключительная часть – 5 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Программное содержание | Время | Организационно – методические указания |
| Вводная часть | | | |
| 1 | Построение в шеренгу, приветствие.  Инструктор рассказывает детям, что на сегодняшнем занятии они будут выполнять увлекательные упражнения и играть с мячами | 1 мин | Смотрим на осанку. |
| 2 | Ходьба в колонне по одному:    - на носочках;    ‑ на пятках;  ‑ боком приставным шагом;  – с высоким подниманием бедра; | 1,5 мин | Руки на поясе.  Руки в стороны.  Руки на поясе.  Руки согнуты в локтях. |
| 3 | Бег в колонне по одному:  - бег  - бег спиной вперед  ‑ «змейкой» между конусов; | 2 мин | Соблюдать расстояние.  Активно работать руками.  Не задевать конусы. |
| 4 | Построение для выполнения комплекса ОРУ | 1,5 мин |  |
| Основная часть | | | |
| 1 | Комплекс ОРУ с мячом:  И.п. – о.с., мяч на груди.  1 - надавить на мяч ладонями;  2-3 -удерживать напряжение;  4 – и.п  И.п. – узкая стойка, мяч сзади внизу.  1-3 – пружинящие наклоны вперед с отведением мяча назад;  4 – и.п.  И.п. – сед ноги врозь, мяч внизу.  1-3 – наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой;  4 – и.п.  5-8 – то же в др. сторону  И.п. – стойка на коленях, мяч вверху.  1 – сесть на пятки, отбить мяч о пол;  2 – поймать мяч, и.п  И.п. – упор на коленях, мяч между стоп.  1 – прогнуть спину, поднять голени;  2 – и.п.  И.п. – стойка, руки на поясе, мяч между стоп.  Подпрыгивать удерживая мяч ногами | 5 мин  3-4 раза  5-6 раз  4-5 раз  5-6раз  4-5раз  5-6 раз  10 раз | Стараться не ронять мяч.  Кисть поднята кверху.  Увеличивать силу надавливания.  Ноги и руки прямые, по возможной амплитуде.  Ноги в коленях не сгибать.  Стараться не уронить мяч.    Стараться не выпустить мяч.  Менять направление, чередовать с ходьбой. |
| 2 | **Упражнения с мячом**  ‑ подбрасывание мяча, с хлопком  И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках возле груди.  - отбивание мяча двумя руками об пол  - отбивание мяча по очереди правой, левой руками об пол, стоя на месте  -отбивание мяча по очереди правой, левой руками об пол, продвигаясь по кругу  **Подвижная игра**  **«Поймай капусту»**  Игроки стоят в «домиках», перекидывая друг другу мяч (капусту). Водящий «заяц» пытается перехватить «капусту». Если «заяц» схватил «капусту», инструктор подает сигнал свистком, все игроки меняются местами, водящим становится тот, кому не хватило места. | 6 мин  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  Один круг  8мин | Следить за точностью выполнения заданий.  Следить за правильным выполнением. |
| Заключительная часть | | | |
| 1 | **Малоподвижная игра «Летел лебедь»**  Участники становятся в круг и вытягивают руки в стороны, при этом каждый должен положить свою правую ладонь НА ладонь соседа справа.  Все игроки, по кругу, произносят считалку (каждый называет по одному слову). Тот, кто называет слово, делает хлопок по левой руке соседа справа: «Летел - лебедь - по синему - небу - и загадал - число - …».  Участник, на которого выпало слово «число», называет вслух любое число (желательно в пределах "до 15", что б сильно не затягивать игру) и делает хлопок по руке соседа справа.  Хлопки также "передаются по кругу" и каждый участник вслух называет очередную цифру. Задача игрока, на которого «выпадает» названное число, быстро убрать руку из- под хлопка. Кто не успел - выбывает. В кругу остается все меньше участников и выясняется самый ловкий в отряде. | 4 мин | Увеличивать темп игры. |
|  | Построение, подведение итогов.  Выход из зала. | 1 мин | Напомнить делам все упражнения, которые они выполняли на занятии. |