

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение №3  
«Детский сад общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию детей»  
г. Кингисеппа

## **Конспект открытого занятия**

### **«ШКОЛА МЯЧА»**

для детей подготовительной к школе группы.

Составила инструктор по физической культуре: Дубинина С.Н.

2019 г.

**Цель:** Поддержание интереса детей к занятиям физической культурой и спорту, через совершенствование умений владения мячом.

**Задачи:**

**• Образовательные:**

- закреплять у детей умение выполнять ведение мяча правой и левой рукой
- закреплять у детей умение выполнять заброс мяча в баскетбольное кольцо;
- совершенствовать у детей умение вести мяч рукой «змейкой»;
- расширять знания детей о видах спорта, разнообразии спортивных упражнений.

**• Воспитательные:**

- воспитывать у детей дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность.
- формировать у детей стремление заниматься физкультурой и спортом;

**• Развивающие:**

- способствовать развитию физических качеств: быстроты, координации движений, гибкости, ловкости.
- способствовать развитию умений двигаться организованно по команде инструктора;
- способствовать развитию правильной осанки

**Оборудование и инвентарь:** музыкальный центр, аудиозаписи, баскетбольные мячи по количеству детей. 3 обруча, гимнастическая скамейка, баскетбольные щиты.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p><b><u>Подготовительная часть</u></b></p> <p>Дети в спортивной форме входят в зал под музыку И. Дунаевского «Чтобы тело и душа были молоды» (минусовка). Выстраиваются в шеренгу.</p> <p><b>Выполнение поворотов направо, налево, кругом</b></p> <p><b>Инструктор:</b> За направляющим по кругу шагом марш!</p> <p><b>Спортивная ходьба</b></p> <p><b>Чередование ходьбы на носках</b> (руки вверх) с <b>ходьбой в полуприседе</b> (руки на коленях)</p> <p><b>Бег в быстром темпе</b></p> <p><b>Галоп правым и левым боком</b></p> <p><b>Бег с захлестом голени</b></p> <p><b>Бег «Змейкой»</b></p> <p><b>Бег с высоким подниманием бедра.</b></p> <p><b>Ходьба с восстановлением дыхания.</b></p> <p><b>Инструктор:</b> Двигаясь по кругу, каждый из вас по порядку берет мяч и несет его перед грудью. Перестроение в колонну по трое.</p>	5-7 мин.	<p>В колонне по 1</p> <p>В шеренге</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Смена ног через 10-12 сек.</p> <p>Вдох ртом и носом Выдох ртом, продолжительный,</p> <p>Соблюдать дистанцию</p>

<p style="text-align: center;"><b><u>Основная часть</u></b></p> <p><i>Музыкально – ритмическая композиция «Весёлый мячик».</i></p> <p><b>Основные виды движения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)-бросок мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля.</li> <li>2)-отбив мяча о пол правой и левой рукой.</li> <li>3)-ведение мяча змейкой обходя ограничители.</li> <li>4)- заброс мяча в баскетбольное кольцо.</li> <li>5)- отбив мяча о скамейку во время ходьбы по гимнастической скамейке.</li> </ol> <p><b>Инструктор:</b> Ребята! Убирайте мячи на место и становитесь за линию.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Заключительная часть</u></b></p> <p><b>Игра «Ловишки с хвостиками».</b> Отмечаются 2 линии на расстоянии 4.5 м. Играющие становятся за одну из них. Инструктор выбирает 2-3 ловишек. Все, кроме ловишек, получают веревочку, которую они закладывают сзади за пояс. Ловишки встают между двумя линиями, посередине. Все дети, кроме ловишек, произносят слова: «Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!» После этого инструктор говорит: «Раз, два, три – лови!».</p> <p>После слова: «Лови!» дети стараются перебежать за другую веревку. Ловишки бегают за играющими между веревками, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них веревочку. Отмечаются лучшие ловишки.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания. Релаксация.</p> <p><b>Малоподвижная игра «Отгадай вид спорта»</b> Дети делятся на 2 команды. Двум игрокам одной из команд инструктор тихо называет вид спорта. Эти игроки стараются показать названный им вид спорта с помощью движений, без слов. А другие игроки этой команды должны отгадать что это за вид спорта. Потом такое же задание выполняет вторая команда, но она отгадывает другой вид спорта. Отмечается команда, которая быстрее отгадала .</p> <p>Дети в колонне по 1 выходят из зала</p>	<p>15-20 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>12 – 17 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>40-50 сек.</p>	<p>Выполнение 2 мя подгруппами .</p> <p>Ловишки могут хватать детей только за веревочки и ловить в пространстве между двумя линиями.</p>
--	---	--

