Конспект занятия

в подготовительной группе.

Выполнил: Брехунова И.Н.

инструктор по физической культуре.

 МБДОУ № 206

Красноярск, 2016

Задачи:

1. Развитие координации и координационных способностей.
2. Совершенствование ведения меча и изменение высоты отскока.
3. Развитие ловкости, быстроты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятий | Содержание учебного материала | D’’ | ому |
| 15-7’215-20’35’ | Построение. Ходьба по залу с заданием1. 1-4 ходьба на носках, руки на пояс

5-8 ходьба на пятках, руки к плечам.1. 1- руки вперёд, 2-руки вверх, 3- руки в сторону,4- руки вниз.
2. И.п. – руки на пояс.

1-2 поочерёдно руки к плечам,3-4 поочерёдно руки вверх,5-6 поочерёдно руки к плечам,7-8 поочерёдно руки на пояс.1. Ходьба в приседе.
2. Подскоки.
3. Приставной шаг. (правым ,левым боком)

Бег, бег с заданием.1 По свистку, коснуться пол.2 По свистку, бег в обратном направлении.3 В беге, ловить мяч по команде.Ходьба на восстановление дыхания.ОРУ (в ходьбе)- наклон головы вперёд, назад, вправо, влево.-руки к плечам, круговые движения плечами.-руки в сторону, круговые движения кистями.- упражнения «жуки».- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.-прыжки на двух ногах с продвижением вперёд спиной вперёд.Построение, перестроение, расчёт на 1-2.Работа по подгруппам с мячами.1. Ведение мяча вокруг скамеек.
2. Ходьба по скамейки, а мяч подбрасывать и ловить
3. Ходьба по скамейки, а мяч отбиваем о пол.
4. Ведение мяча спиной вперёд.
5. Сидя н скамейки, а мяч отбиваем о пол.

Уборка инвентаря и мячей.П/И «Ракеты»МП/И «Мороженое» | 30’’4-6 р4-6 р4-6 р30”30’’30’’30’’30’’30’’30’’20’’6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р20’’3-4’3-4’3-4’3-4’3-4’20’’2-3’2-3’ | Обратить внимание на внешний вид.Спина прямая.Руки прямые.Следить за счётом несбиваться. Спина прямая.Колено выше.Спина прямая.Внимательно слушать задание.Наклон ниже.Дышать носом.Передача мяча от груди.Носом вдох-ртом выдох.Выполнение медленно.Вращение лучше.Руки прямые.Живот выше.Ноги вместе.Прыжок выше.Расчёт на 1-2.Быть внимательным.Ведение одной рукой.Мяч выше.Мяч толкать сильнее.Смотреть через плечо.Спина прямая ,не наклоняться.Уборка инвентаря на место.Успеть занять место.Игра на восстановление дыхания. |