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 |
| 1  5-7’  2  15-20’  3  5’ | Построение. Ходьба по залу с заданием   1. 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 р  4-6 р  4-6 р  30”  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  30’’  20’’  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  20’’  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 не  сбиваться.  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. |