Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №162» города Чебоксары Чувашской Республики

План-конспект ОДД в ДОУ

по физической культуре

в подготовительной к школе

на тему «Играем в спортивные игры»

Разработал: Моисеева Татьяна Ивановна

г. Чебоксары, 2023год

**Тема занятия**: «Играем в спортивные игры»;

**Тип занятия в ДОУ:** игровое;

**Цель занятия в ДОУ:** Обучение детей старшего дошкольного возраста игре в «пионербол».

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

-совершенствовать навыки передачи и ловли мяча через сетку;

- развивать умение применять элементарные тактические действия во время игры в пионербол;

- обучать пониманию жестов судьи;

**Оздоровительные задачи:**

- укреплять мышцы плечевого пояса, туловища, рук;

-способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья;

-формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности;

**Воспитательные задачи:**

-вызвать у детей интерес к игре пионербол как активной форме отдыха;

- воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность.

-создавать мотивацию для дальнейшего сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

**Планируемые результаты:**

-технически правильно выполнять упражнения с мячом;

-правильно оценивать движения с мячом других детей;

-понимать жесты судьи;

-усвоить правила игры в «пионербол»

**Контингент учащихся:**

воспитанники детского сада подготовительной к школе группы, 6-7 лет, 12 детей;

**Основные термины, понятия:**

пионербол, сетка, подача мяча, потеря мяча, переход игроков, аут, судейские жесты;

**Методы, используемые на занятии:**

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений детьми, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора) ;

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- словесная инструкция;

- вопросы к детям

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

**Оборудование:** Музыкальный центр, мячи по количеству детей, волейбольная сетка, свисток, табло, магнитная доска, смайлики, 1 волейбольный мяч,1 баскетбольный мяч;

**План занятия:**

Образовательная двигательная деятельность состояла из трех взаимосвязанных между собой частей, в ходе которых дети поэтапно выполняли различные двигательные действия. Данная структура вполне оправдана, так как каждая часть образовательной двигательной деятельности направлена на решение определенных задач и предлагает выбор методов и приемов.

**Вводная часть: 6 минут**

Организовать группу, построение в одну шеренгу, выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», « В колонну по одному направо в обход шагом – марш!», раздача мячей каждому ребенку -**1 минута;**

Ходьба -**2 минуты**; Бег – **2 минуты**;

Спокойная ходьба, перестроение из одной колонны в 4 колонны для выполнения общеразвивающих упражнений, выполнение команды «Кругом, раз, два!» -**1 минута**; Итого-**6 минут**;

**Основная часть (20 минут):**

Выполнение ОРУ, прыжки, дыхательные упражнения -**3.5 минут**;

Игра «Пятерки» -**1 минута**;

Выполнение команд «Налево», «Сомкнись!», «На месте шагом марш!», перестроение из четырех колонн в одну, по ходу движения каждый второй ребенок кладет мяч в корзину, построение парами, дети стоят лицом друг к другу на расстоянии 2 м, у каждой пары 1 мяч. Игра «Десятки» - **1.5 минуты**;

Дети встают тройками. Дети в синих футболках с номерами 1, 2, 3 –образуют одну тройку, дети в синих футболках с номерами 4, 5, 6 – вторую тройку. Аналогично образуют тройки дети в красных футболках. В каждой тройке 1 мяч (лишние мячи лежат в стороне). Игра «10 передач» -**1 минута**;

Перестроение детей по шесть игроков. Дети в синих и кранных футболках образуют 2 круга с капитаном в центре круга – игрок под номером 1. Капитан по сигналу инструктора начинает бросать мяч одному игроку команды, получает его обратно, потом второму и т.д. когда последний игрок передает мяч капитану, тот поднимает мяч вверх в знак окончания игры. Игра «Мяч капитану» – **1 минута;**

Инструктор натягивает волейбольную сетку, дети в красных футболках берут каждый по одному мячу и строятся с одной стороны сетки по порядку номеров, а дети в синих футболках строятся с другой стороны сетки каждый напротив своего номера. **Игра «Мяч через сетку».** Дети в парах выполняют передачи мяча через сетку способом из-за головы. После окончания игры раздается свисток, и показывается жест (скрещенные руки над головой), означающий окончание игры -**1.5 минут**;

Игра «Пионербол»-**10.5 минут**; **Итого – 20 минут;**

Играют команда «Молния» - дети в красных футболках и «Гром» - дети в синих футболках.

**Заключительная часть: 4 минуты;**

Дается указание «В шеренгу - становись!» отдельно для команд «Гром» и «Молния». Пока дети строятся в шеренгу, инструктор снимает сетку и дает команду «В круг, взявшись за руки - стройся!». **Игра «Мяч соседу»**

**-1.5 минуты;**

Массаж биологически активных зон, рефлексия -**2.5 минуты;**

**Итого – 4 минуты;**

**Общее время занятия 30 мин.**

**Ход занятия:**

**- Вводная часть (6 минут):**

Построение в шеренгу. Выполнение команд

«Равняйсь», «Смирно», «Направо», «В колонну по одному направо в обход шагом – марш!», раздача мячей каждому ребенку -**1 минута;**

Инструктор:

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

По ходу движения раздаются мячи каждому ребенку.

Ходьба в колонне друг за другом:

- на носочках, руки с мячом вверх;

- на пятках, руки с мячом за головой;

- с высоко поднятыми коленями, мячом касаться колен;

- с захлестыванием голени, мяч за спиной; **2 минуты**

Бег: бег приставным шагом правым (левым) боком, руки с мячом перед грудью;

- бег «змейкой»;

- бег спиной вперед; **2 минуты**

- спокойная ходьба, перестроение из одной колонны в 4 колонны для выполнения общеразвивающих упражнений, выполнение команды «Кру-гом, раз, два!» -**1 минута**;

Инструктор:

Выполняем упражнения, четко делаем движения.

***Основная часть (20 минут):***

Под музыку дети выполняют общеразвивающие упражнения по показу инструктора по физической культуре.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание упражнений | Дозировка | Темп | Методические  указания |
| 1. | «**Полу присед**»  И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом опущены вниз; 1 – руки с мячом вперед, полу присед; 2 – и.п.;  3 - Руки с мячом вверх, полу присед;  4 – и.п.; | 8 раз | средний | Руки прямые,  спина прямая;  мяч держать, зажимая его с двух сторон ладонями рук, пальцы расставлены. |
| 2. | «**Наклоны в стороны»**  И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом подняты вверх; 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п.; | 8 раз;  По 4 раза в каждую сторону; | средний | Ног с места не сдвигать, наклон выполнять ровно, туловище на одной линии с головой; |
| 3.  4. | **«Приседание»**  И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом опущены вниз, 1- присесть, руки с мячом вытянуть вперед, 2- и. п.  **«Повороты»**  И.п.: стоя на коленях, руки с мячом опущены вниз;  1 – поворот туловища вправо, руки с мячом вправо; 2 – и. п. 3 – поворот туловища влево, руки с мячом влево; 4 – и.п. | 8 раз;  8 раз  По 4 раза в каждую сторону; | средний  средний | Спина прямая,  колени разводить в стороны, пятки отрываем от пола, приседать на носочках;  Спину держать прямо, руки прямые, носочки вытянуть,  колени не сдвигать  с места; |
| 5. | **«Наклоны сидя»**  И.п.: сидя, ноги врозь, руки с мячом подняты вверх;  1- наклон к правой ноге, 2 – выпрямиться;3 – наклон к левой ноге; 4 – выпрямиться; | По 4 раза к каждой ноге; | средний | Ноги не сгибать в коленях, спину выпрямлять после наклона; |
| 6. | **«Уголок»**  И.п.: сидя, ноги вместе, руки с мячом опущены на колени; 1- поднять ноги, на угол 45 градусов, одновременно поднять руки с мячом вверх, 2 – и.п.; | 8 раз, | средний | Ноги прямые, носки оттянуты; |
| 7. | **«Ноги вверх»**  И.п.: лежа на спине, руки с мячом за головой; 1 –поднять прямые ноги, мячом коснуться колен; 2 – и.п. | 8 раз | средний | Ноги прямые, носки оттянуты;  Руки с мячом прямые; |
| 8. | **«Пресс»**  И.п.: лежа на спине, руки с мячом за головой; 1 - Поднять туловище, мячом коснуться колен; 2 - и. п. | 8 раз | средний | Ноги от пола не отрывать; |
| 9. | «Прыжки»  1. Прыжки с подбрасыванием и ловлей мяча;  2. Прыжки с бросанием мяча вниз и ловлей после отскока;  Прыжки чередуются с ходьбой на месте. | 15  прыжков  15  прыжков | Быстро  Быстро | Дыхание произвольное  Дыхание произвольное |
| 10. | «Дыхательное упражнение»  И.п. – ноги на ширине ступни, 1 – «вдох», руки с мячом вверх, 2 – «Выдох», руки с мячом вниз. | 5-6 вдохов | средний | Вдох и выдох через нос,  выдох длиннее, чем вдох. |

Выполнение ОРУ, прыжки, дыхательные упражнения -**3.5 минут**;

*Основные виды движения:*

Дети остаются на местах.

Игра **«Пятерки»,** в которой дети выполняют разные задания с мячом.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его -5 раз;
2. Подбросить мяч вверх и поймать его после одного хлопка -4 раза;
3. Подбросить мяч вверх и поймать его после двух хлопков -3 раза;
4. Подбросить мяч вверх и поймать его после хлопка за спиной -2 раза;
5. Подбросить мяч вверх и поймать его после поворота на 360\* и отскока мяча об пол -1 раз; **Игра «Пятерки»** -**1 минута**;

Выполнение команд «Налево», «Сомкнись!», «На месте шагом марш!», перестроение из четырех колонн в одну, по ходу движения каждый второй ребенок кладет мяч в корзину, построение парами, дети стоят лицом друг к другу на расстоянии 2 м, у каждой пары 1 мяч.

Игра **«Десятки»** Броски мяча в парах:

1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы -10 раз;
2. Перебрасывание мяча от груди после хлопка партнера -10 раз;
3. Перебрасывание мяча снизу после поворота вокруг себя – 10 раз;

Игра «Десятки» - **1.5 минуты**;

Дети встают тройками. Дети в синих футболках с номерами 1, 2, 3 –образуют одну тройку, дети в синих футболках с номерами 4, 5, 6 – вторую тройку. Аналогично образуют тройки дети в красных футболках. В каждой тройке 1 мяч (лишние мячи лежат в стороне). По свистку они передают мяч друг другу, заданным способом. После свистка меняют направление передачи.

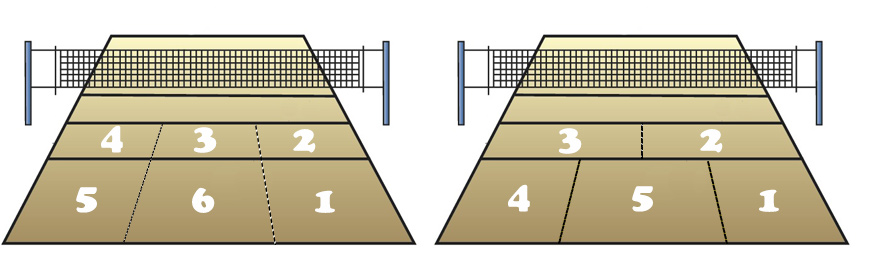
**Игра «10 передач»** -**1 минута**;

Перестроение детей по шесть игроков. Дети в синих и кранных футболках образуют 2 круга с капитаном в центре круга – игрок под номером 1. Капитан по сигналу инструктора начинает бросать мяч одному игроку команды, получает его обратно, потом второму и т.д. когда последний игрок передает мяч капитану, тот поднимает мяч вверх в знак окончания игры.

**Игра «Мяч капитану»** – **1 минута;**

Инструктор натягивает волейбольную сетку, дети в красных футболках берут каждый по одному мячу и строятся с одной стороны сетки по порядку номеров, а дети в синих футболках строятся с другой стороны сетки каждый напротив своего номера. Игра «Мяч через сетку». Дети в парах выполняют передачи мяча через сетку способом из-за головы. После окончания игры раздается свисток, и показывается жест (скрещенные руки над головой), означающий окончание игры. **Игра «Мяч через сетку»**-**1.5 минут**;

Игра **«Пионербол» 10.5 минут**



Игра проводится в физкультурном зале, разделенном сеткой, которая натягивается на высоте 130 см. В игре участвуют две команды, по шесть игроков в каждой команде. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки. Цель игры – перебросить мяч на сторону противника, так, чтобы он опустился в пределах площадки. Игра проводится по облегченным правилам.

**Заключительная часть:4 минуты**

М/п игра «Мяч соседу» или «Лиса и заяц» (Чувашская народная игра)

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, в руках мячи. По свистку все начинают передавать мячи друг другу, стараясь одним мячом догнать другой мяч. «Лиса» - баскетбольный мяч гонится за «Зайцем» - волейбольным мячом. **(1.5 минут)**

Массаж биологически активных точек «Неболейка»

для профилактики простудных заболеваний

« Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Что не кашлять, не чихать, будем носик растирать.

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

(Прикладывают ко лбу ладонь «козырьком» и растирают его движениями в стороны)

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!

(раздвигают указательный палец и средний палец, растирают точки перед и за ушами)

Нам простуда не нужна, Нам простуда не страшна!»

(потирают ладони друг о друга) **30 секунд**

Рефлексия. (**2 минуты)**

Инструктор:

Ребята все вы сегодня показали, как хорошо владеете мячом. были активными, настоящими спортсменами: мальчики – молодцы, девочки –умницы!

Прежде чем я попрощаюсь с вами, мне бы хотелось узнать понравилось ли вам играть в пионербол, это было интересно и весело, полезно для вашего здоровья? (ответы детей). Предлагаю выбрать те мячи, у которых то - же настроение, что и у вас. Дети выбирают понравившийся смайлик, и крепят на магнитную доску. Построение в колонну и выход из зала;

**Формы контроля и оценки результатов занятия.**

На занятии осуществлялся текущий контроль, предназначенный для определения результативности обучения группы детей в игре «Пятерки», где дети выполняли подбрасывание мяча с разными заданиями. Инструктор хвалила тех, кто хорошо справлялся с заданием и подбадривала тех у кого не получалось правильно выполнить задание и давала указания как исправить ошибку, например: «Следи глазами за мячом!», «Хлопай быстро!» В конце занятия инструктором была использована позитивная оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям.

**Список использованной литературы**:

# 1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.

# Васильевой – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016.

# 2. Л.Н. Волошина Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.

3.Э.Й. Адашкявичене, Спортивные игры и упражнения в детском саду: кН. Для воспитателей детского сада/Э.Й. Адашкявичене.- М.: Просвещение, 1992. -159 с.

4. Н.А.Бернштейн. Физиология движений и активность/ Н.А.Бернштейн. - Москва.: «Наука», 1990. – 492 с.

5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина.-3-е изд. перераб. – М. : Просвещение, 1989.-236 с.

6. Никоноров В.Т. Формирование школы мяча: учебно- методическое пособие/ В.Т. Никоноров, Д.В. Никоноров. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2010.-154 с.

7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателей детского сада / Е.Н. Вавилова. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 96 с.