

План-конспект занятия по физкультуре

Инструктор по физической культуре Сливко В.В.

1. Группа: подготовительная.
2. Тема занятия: «Учимся владеть мячом».
3. Цель: поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом в процессе действий с мячом.
4. Задачи занятия:
 - Оздоровительная: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.
 - Образовательная: развивать навыки передачи, ловли баскетбольного мяча.
 - Воспитательная: воспитывать положительные нравственно-волевые качества.
5. Методы: словесные, наглядные, практические.
6. Оборудование: баскетбольные мячи, стойки, корзины, свисток.
7. Место проведения: спортивный зал.

Структура занятий

1. Вводная часть – 6 минуты
2. Основная часть – 19 минут
3. Заключительная часть – 5 минут

№	Программное содержание	Дозировка	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 различными разновидностями мячей	1 мин	Смотрим на осанку.

2	<p>Ходьба в колонне по одному:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носочках; - на пятках; - боком приставным шагом; - с высоким подниманием бедра; 	1,5 мин	<p>Руки на поясе.</p> <p>Руки в стороны.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Руки согнуты в локтях .</p>
3	<p>Бег в колонне по одному:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег - бег спиной вперед - «змейкой» между конусов; 	2 мин	<p>Соблюдать расстояние.</p> <p>Активно работать руками.</p> <p>Не задевать конусы.</p>
4	<p>Динамические дыхательные упражнения:</p> <p>И.п. – руки по швам, ноги на ширине плеч.</p> <p>1-2 – руки вверх, вдох носом;</p> <p>5-6 – и.п., выдох ртом</p> <p>И.п. – то же.</p> <p>1-2 – поворот головы направо, вдох носом;</p> <p>5-6 – поворот головы налево, выдох ртом</p> <p>Расчет на 1-2, построение для выполнения комплекса ОРУ</p>	<p>1,5 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Посмотреть вверх.</p> <p>Медленно, плавно.</p>

Основная часть

1	<p>Комплекс ОРУ с мячом: И.п. – о.с., мяч на груди. 1 - надавить на мяч ладонями; 2-3 -удерживать напряжение; 4 – и.п</p> <p>И.п. – узкая стойка, мяч сзади внизу. 1-3 – пружинящие наклоны вперед с отведением мяча назад; 4 – и.п.</p> <p>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</p> <p>И.п. – стойка на коленях, мяч вверху. 1 – сесть на пятки, отбить мяч о пол; 2 – поймать мяч, и.п</p> <p>И.п. – лежа на животе, руки вверху, мяч на полу у правой руки. 1-2 – поднять голову и плечи, прокатить мяч от правой руки к левой; 3-4 – и.п.</p> <p>И.п. – упор на коленях, мяч между стоп. 1 – прогнуть спину, поднять голени; 2 – и.п.</p> <p>И.п. – стойка, руки на поясе, мяч на полу. Подпрыгивать с ноги на ногу вокруг мяча</p>	<p>5 мин 3-4 раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6раз</p> <p>4-5раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Стараться не ронять мяч. Кисть поднята кверху. Увеличивать силу надавливания.</p> <p>Ноги и руки прямые, по возможной амплитуде.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Стараться не уронить мяч.</p> <p>Прогнуться, ноги не поднимать.</p> <p>Стараться не выпустить мяч.</p> <p>Менять направление, чередовать с ходьбой.</p>
---	--	--	--

2	<p>Упражнения с мячом в парах: И.п. – ноги на ширине, мяч в руках возле груди.</p> <p>- передача мяча двумя руками от груди</p>	2 мин	<p>Следить за точностью выполнения заданий.</p> <p>Мяч передавать вперед-вверх от груди в руки партнеру.</p>
	<p>И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках возле груди.</p> <p>- передача мяча двумя руками об пол</p>	2 мин	
	<p>И.п. – сидя на полу, ноги врозь.</p> <p>- прокатывать мяч двумя руками</p>	2 мин	<p>Мяч перекатывать точно в руки.</p>
	<p>Эстафета «Передай мяч»</p> <p>Игроки каждой команды встают друг за другом в колонну. 1-й участник держит в руках мяч. По свистку инструктора 1-й игрок в каждой команде передает мяч следующему через голову. Завершающий в команде, взяв мяч, бежит в начало колонны, встает 1-м и передает мяч следующему за ним тоже через голову. И так до тех пор, пока 1-й не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.</p>	8 мин	<p>Следить за правильным выполнением.</p>

Заключительная часть			
1	<p>Малоподвижная игра «Гномы и великаны»</p> <p>Инструктор говорит только слова «великаны» и «гномы».</p> <p>При слове «великаны», дети должны подняться на носочки и поднять руки вверх. А при слове «гномы», дети должны присесть.</p> <p>Инструктор должен запутать детей. Для этого он говорит «гномы», а сам встает на носочки или наоборот. Тот, кто ошибся делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто остался на месте.</p>	3 мин	Увеличивать темп игры.
	<p>Построение, подведение итогов.</p> <p>Выход из зала.</p>	2 мин	Напомнить делам все упражнения, которые они выполняли на занятии.

