

## **План – конспект физкультурного занятия.**

Для детей 5-6 лет в соответствии с требованиями ФГОС ДО, с учетом Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой.

**Занятие: N73, месяц: март, неделя I.**

Тема занятия: Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь и ноги скрестно.

### **Задачи урока:**

1. Обучение умению бросать набивной мяч (1 кг) двумя руками из-за головы, сидя ноги врозь и ноги скрестно.
2. Совершенствование умения выполнять прыжки в длину с разбега (на расстояние не менее 110 см), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с выполнением заданий.
3. Развитие ловкости, силы, координации движений, чувства равновесия, точности, внимания.

**Дата проведения:** 04.05.2023.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Тип урока:** закрепляющий.

**Метод проведения:** групповой, игровой.

**Продолжительность урока:** 25 мин.

**Оборудование и инвентарь:** набивные мячи (1 кг, по количеству детей), гимнастические маты (2 шт.), свисток, разметка для прыжков в длину, ворота (2шт., ширина 1-1,5м), емкость для инвентаря.

**Ход занятия:**

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b> <b>Подготовительная:</b>	<b>1.</b> Приветствие, построение, сообщение задач занятия.	1 мин.	Построение в колонну по одну. Проверка наличия спортивной формы. Выявление детей, освобожденных от занятия, с ограничением нагрузки.
	<b>2.</b> Ходьба.	1 мин.	Ходьба в колонне по одному по периметру зала. Во время ходьбы инструктор дает детям 2 задания: идти мелким или широким шагом, на носках и с перекатом с пятки на носок или высоко поднимая колени.  <b>Важно</b> следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног.
	<b>3.</b> Бег.	2 мин.	Во время бега инструктор дает 3-4 задания: бежать руки перед грудью, руки в сторону, с поворотами головы направо и налево, поднимая руки к плечам и выполняя круговыми движения руками вперед. В конце все переходят на шаг, при необходимости выполняется упражнение на восстановление дыхания.
		1 мин.	Далее дети встают в 3 шеренги в шахматном порядке, на зрительные ориентиры, в виде кругов на полу. Инструктор и воспитатель раздают им набивные мячи.

			<p><b>Методические указания:</b></p> <p>Набивные мячи достаточно тяжелые, поэтому следует заранее поговорить с детьми о правилах безопасности: мячи нельзя бросать, крутиться с ними и т.д.</p>
<p><b>II</b> <b>Основная:</b></p>	<p>1.Общеразвивающие упражнения «Мамины помощники» (с набивными мячами) Броски с места, в прыжке с двумя подбирающими</p>	<p><b>15 мин.</b></p> <p>5 мин</p>	<p>1. Держим кастрюлю. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в руках внизу. 1-сгибаем руки, мяч поднимаем к груди (берем у мамы кастрюлю), 2-возвращаемся в и.п. (отдаем кастрюлю обратно) (4-6 раз).</p> <p>2. Несем тяжелую сумку. И.п. – ноги врозь, мяч за спиной в руках. 1-наклоняемся вперед, прогибаемся, 2,3–делаем 2 шага вперед, поворачиваемся, выпрямляемся (4-6 раз).</p> <p>3. Поднимаем сумку с пола. И.п. – ноги вместе, мяч на полу перед ногами. 1–наклоняемся, берем мяч, 2–выпрямяемся, 3–наклоняемся, кладем мяч, 4–выпрямяемся (4-6раз).</p> <p>Катим маме арбуз. И.п. – широкая стойка ног врозь, мяч на полу. Прокатываем мяч восьмеркой между ног, выпрямляемся (4-6 раз).</p> <p>Перепрыгиваем лужи. И.п. – ноги вместе, мяч в руках. 1-2 – выполняем 2 прыжка вперед с одной ноги на другую (через лужи), 3-4 – разворачиваемся, 5-6 – выполняем 2 прыжка вперед с одной ноги на другую, 7-8 – разворачиваемся в и.п. (4-6 раз).</p> <p>Ходьба на месте (10 сек.)</p>

	<p><b>2. Основные виды движений.</b>  <b>1: Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь и ноги скрестно.</b></p>	5 мин.	<p>На полу на расстоянии не менее 2м друг от друга лежат 2 гимнастических мата. Рядом с каждым матом лежат 2 набивных мяча. Впереди должно быть достаточно места для выполнения бросков. Инструктор показывает, как надо выполнить бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь. Нужно сесть на мат ноги врозь (как можно шире, но не в шпагат, чтобы был упор), взять мяч в руки, сделать замах назад за голову, прогнуться с небольшим наклоном туловища назад, а затем резко наклониться вперед, одновременно выполнив бросок мяча руками. Должна получиться своеобразная пружина. Затем двое детей садятся на маты (каждый на свой), получают в руки набивные мячи. По сигналу (свистку) инструктора они выполняют бросок, получают вторые мячи, выполняют бросок, затем садятся на скамейку, а на их место идет следующая пара детей. Во время выполнения упражнения инструктор находится рядом с бросающими, а воспитатель – в секторе метания (дальше места приземления мячей). Воспитатель катит брошенные мячи обратно. Далее инструктор показывает, как выполнить бросок из положения сидя ноги скрестно. Техника та же, но ноги нужно держать скрестно. Дети так же парами по команде инструктора выполняют броски. Воспитатель убирает мячи, а инструктор ведет детей к месту для прыжков.</p>
--	---	--------	--

	2: Прыжки в длину с разбега.	5 мин.	<p>На полу мелом обозначены две параллельные линии – дорожка для разбега (ширина 1 м, длина 3-4 м). В начале дорожки яркой линией отмечен старт, а в конце – место отталкивания. В конце дорожки лежит гимнастический мат. Затем дети по очереди по команде инструктора выполняют прыжки.</p> <p><b>Методические указания.</b> Первые 2 прыжка выполняются с 3-4 шагов не в полную силу, чтобы дети размялись и отработали технику прыжка, отталкивания и приземления. Затем еще 2 прыжка выполняются с разбега 3-4 м. Желательно, чтобы дети прыгнули на расстояние не менее 110 см. Каждый следующий ребенок стартует тогда, когда предыдущий покинет сектор для прыжков.</p>
<p><b>III</b> <b>Заключительная:</b></p>	<p>Подвижная игра «Попади в ворота набивным мячом».</p> <p>Построение. Рефлексия.</p>	5 мин.	<p>Дети делятся на 2 команды и строятся у линии броска. Перед каждой командой на расстоянии 1,5-2 м ставят ворота (ширина 1-1,5 м). С одной командой занимается инструктор, с другой – воспитатель. Дети по очереди подходят к линии броска и катят набивные мячи, стараясь попасть в ворота. Инструктор и воспитатель ловят мячи и отдают следующим игрокам. Желательно, чтобы каждый ребенок прокатил набивной мяч 3-4 раза. В конце подсчитывается общее количество попаданий в каждой команде и объявляется команда-победительница.</p>

