

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития воспитанников № 20».

Конспект
НОД по физическому развитию
в подготовительной группе.

«Развитие координационных способностей детей в процессе игровых упражнений с мячом».

Воспитатели: Назаренко М. С.

г. Михайловск, 2021г.

Цель: Развивать умения, координировано выполнять различные упражнения с мячом.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению основных групп мышц.
2. Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
3. Формировать навыки правильной осанки с помощью упражнений с мячом.

Развивающие:

1. Формировать умения передачи мяча друг другу через сетку.
2. Закреплять умения и навыки владения мячом: ведение рукой и ногой мяча.
3. Развивать внимание, двигательную реакцию, ориентировку в пространстве в игровых упражнениях с мячом.

Воспитательные:

1. Формировать у детей интерес и увлеченность к занятиям с мячом.
2. Развивать навыки поведения в коллективе, воспитывать товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи в играх с мячом.

Оборудование:

Проектор, 13 резиновых мячей, 4 баскетбольных мяча, 2 волейбольных мяча, 2 футбольных мяча, 12 воздушных шаров, 2 баскетбольных кольца, 2 футбольных ворот, 6 конусов, волейбольная сетка, 3 стойки с макетом спортивных мячей, 6 корзин.

Одежда детей:

Спортивная форма: футболка, шорты, чешки.

Ход занятия

части	содержание	методические указания
1 часть	<p>Вход детей в зал: ходьба по залу в колонну друг за другом. Построение в шеренгу.</p> <p>Построение в колонну. Ходьба по залу в колонну по одному. Ходьба с заданием, в руках мяч:</p> <ul style="list-style-type: none">• на носках, мяч вверху• на пятках, мяч за головой• прыжки приставным шагом, правым боком, мяч перед собой.• то же левым боком.• подскоки с ноги на ногу. <p>Бег. Постепенно переходим на ходьбу.</p>	<p>На месте: стой, раз, два! Направо: раз, два! Инструктор по физической культуре: Здравствуйте, ребята. Сегодня, наше занятие посвящено игровым упражнениям с мячом. Мы вспомним, закрепим и усовершенствуем умения и навыки владения мячом. А сейчас мы проведем разминку с мячом. Направо, за направляющим шагом, марш! В ходьбе берем мяч, мяч держим двумя руками, перед собой. 1/3 круга, спина прямая, руки прямые. 1/3 круга, смотрим в затылок впереди стоящему, следим за дыханием. 1/3 круга. 1/3 круга, выше подпрыгиваем. 2 круга, дыхание произвольное. восстанавливаем дыхание вдох – через нос, выдох через рот.</p>

Ходьба по кругу, вокруг конусов.

Остановка в колонне.

Построение в круг.

Выполняем комплекс ОРУ.

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой.

1 – 8 – справа, перекладываем мяч за спиной из одной руки в другую.

1 - 8 – то же, слева.

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на животе.

1 – 8 – катание мяча вокруг туловища, в правую сторону.

1 – 8 – то же в левую сторону.

3.И.п. – стойка, мяч на груди.

1 – перебирая пальцами рук по мячу, катание по туловищу вниз.

2 – и.п.

8 раз.

4. И.п. – стойка, мяч перед собой

1 – 8 – перекладываем мяч из одной руки в другую, под правой согнутой ногой

1 – 8 – то же под левой ногой.

5. И.п. – ноги врозь, наклон вперед, мяч перед собой

1 круг.

На месте: стой, раз, два!

Налево: раз, два!

Дыхание произвольное.

Спина прямая, стараемся мяч не терять.

Смотрим вперед.

Касаемся носков ног, ноги прямые.

Спину стараемся держать прямо.

1 – б – передача мяча между ног из одной руки в другую в правую сторону

1 – б – то же в левую сторону

6. И.п. – сидя на корточках.

1 – б – катание мяча вокруг себя в правую сторону

1 – б – то же в левую сторону.

7. И.п. – сидя на полу, мяч зажат ногами, руки сзади.

1 – поднять ноги

2 – и.п.

8. И.п. – левая нога, вперед, правая назад.

Прыжки со сменой ног.

12 раз.

9. И.п. – основная стойка, мяч внизу.

1 – поднять мяч вверх, вдох

2 – и.п. – выдох.

8 раз.

Построение в одну колонну.

Ходьба по залу в колонну по одному.

Ходьба на месте.

Построение в шеренгу.

Ребенок пишет «восьмерку», выполняя передачу двумя руками между ног.

Полный присед, на всю ступню.

Ноги прямые.

Дыхание не задерживать.

2
часть

Просмотр слайдов.

Просмотр слайдов.

Направо: раз, два!

За направляющим шагом марш!

Кладем мячи в корзину.

Стой: раз, два!

Налево: раз, два!

Существует разные виды спортивных игр с мячом, которые имеют свой определенный мяч, соответствующий

формы, веса, размера.

Внимание на экран, появляется картинка со спортивной игрой с мячом (волейбол, баскетбол, футбол).

- Как называется спортивная игра с мячом?
- Как называют спортсмена, играющий в нее?
- Как называется мяч в этой игре?

Дети отвечают по каждому слайду на вопросы по спортивной игре.

С первой задачей мы справились.

Вторая задача, закрепим умения и навыки владения мячом в форме круговой тренировки.

Круговая тренировка состоит из 3 станций.

Внимание, на экран.

Бег на свои станции.

Остановка.

Выполнение заданий на своих станциях.

Построение в одну колонну.

Построение в одну шеренгу.

Задания, которые вы будете выполнять на станциях.

1 станция – баскетбол (ведение мяча вокруг стоек «змейкой»). Станция расположена справа от вас.

2 станция – пионербол (передача мяча друг другу через сетку). Станция расположена в середине зала.

3 станция – футбол (передача мяча друг другу, остановка подошвой). Расстояние 2,5-3м. Станция расположена слева от вас. Выполнять удары по мячу произвольным способом.

Задания понятны.

Обратите внимание, у вас на эмблемах нарисован мяч (баскетбольный, футбольный, волейбольный).

Выбирается капитаны по станциям. Внимание, по своему виду мяча, по станциям бегом, марш.

1 – свисток – построились

2 – свисток – выполняем задание

3 – свисток – переход на другую станцию, по часовой стрелке.

Дети выполняют задание по 2 минуты на каждой станции.

Внимание, 1 станция стоит на месте, 2 и 3 станция вперед шагом, марш!

Налево: раз, два!

Со второй задачей вы справились.

3
часть

1 эстафета – баскетбол.

Ведение мяча «змейкой» до линии. Бросок в кольцо.
Обратно ведение «змейкой».

2 эстафета - футбол.

Ведение мяча ногой по прямой линии до отметки. Остановка мяча подошвой. На линии, удар в ворота. Обратно ведение мяча ногой по прямой линии.

Третья задача: все умения и навыки владения мячом вы покажите в эстафетах.

Обратите внимание на цвет своей футболке. Эта две команды. Команда в синих футболках – баскетболисты, команда в белых футболках – футболисты. Выбрать капитана команд.

Внимание, за капитанами на линию старта, становись!

Показ эстафеты.

Ведение мяча одной рукой между 3 стойками. Бросок в кольцо произвольным способом. Бросаем пока не попадем в кольцо. Обратно ведение между стоек. Передача мяча следующему. В конце зала стоят две корзины, параллельно команд, в них будем класть победные очки. Очко – мяч. В конце эстафет подсчитаем мячи, у кого больше мячей, та команда и победила.

Вручается баскетбольный мяч победившей команде, капитан относит его в корзину.

Показ эстафеты.

Ведение мяча вперед в медленном темпе, обратно быстрый темп. Удар по воротам выполняем до забитого гола.

Вручается футбольный мяч победившей команде, капитан относит его в корзину.

3 командная игра – пионербол.

Броски воздушными шарами через сетку за 20 секунд.

Построение в одну шеренгу.

Образовали круг.

Дыхательное упражнение:

Подули высоко-высоко

Подули низко

Подули далеко-далеко

Подули близко

Натягивается сетка.

Каждая команда берет по воздушному шару, и располагается на своей половине площадке. Баскетболисты на противоположной стороне, футболисты остаются на месте. Выстраиваются в шеренгу. Дети обеих команд после сигнала стараются перебросить свои воздушные шары на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго сигнала находится меньше мячей. Время выполнения 20 секунд.

Вручается волейбольный мяч победившей команде, капитан относит его в корзину.

Дети вручают воздушные шары гостям.

Внимание, за направляющим в одну шеренгу, стройся!

Ребята, посмотрите на свои корзины. Подведение итогов соревнования. Вручение медалей.

Сели в круг.

Вдох - через нос, выдох – через рот

Пальчиковая гимнастика:

Раз, два, три, четыре, пять -

Вышли пальцы погулять

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышли пальцы погулять.

Погуляли, погуляли

И домой пришли опять

Подведение итогов занятия с детьми.

Выход из зала.

поочередно соединять пальцы подушечками
поочередно сгибать кисть в кулак и разгибать
поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по
внешней стороне левой руки

(при повторении – правой руки), начиная с большого
пальца.

Интенсивно растереть кисти рук

Энергично встряхивать кистями рук и сделать «замок».

- В какие виды спортивных игр мы с вами играли?
- В какую спортивную игру вам больше нравится играть?
- В какую спортивную игру вам было трудно выполнять задания?

Похвалить детей за старание в занятии. Молодцы!

Встали. Занятие закончилась. До свидания!

За направляющим, направо: раз, два! Вперед шагом:
марш!