

План – конспект открытого занятия по физическому  
развитию в подготовительной к школе группе

Тема: **«Такие разные мячи»**



Инструктор по физической культуре Клишина Н.А.

### Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие
- Социально- коммуникативное развитие
- Познавательное развитие

### 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.

### Материалы и оборудование:

Телевизор, ноутбук, резиновые мячи d= 20см на подгруппу детей, резиновые мячи d= 10см на группу детей, резиновые мячи d= 5см на группу детей, баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч, 2 теннисных мяча, 2 ракетки, 2 хоккейные клюшки, 2 футбольных ворот, 2 конуса, волейбольная сетка, 4 корзины.

### Одежда детей:

Спортивная форма: футболка, шорты, носки, чешки.

### Логика образовательной деятельности:

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка дыхание темп	Организационно- методические указания	Примечания
<b><u>вводная</u></b>	Вход детей в зал: ходьба по залу в колонну друг за другом. Построение в шеренгу.  Построение в колонну.		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.	

	<p>Ходьба по залу в колонну по одному. Ходьба с заданием, в руках мяч:</p> <p>на носках, мяч вверху</p> <p>на пятках, мяч за головой</p> <p>прыжки приставным шагом, правым боком, мяч перед собой. то же левым боком.</p> <p>подскоки с ноги на ногу.</p> <p>Бег.</p> <p>Постепенно переходим на ходьбу.</p> <p>Ходьба по кругу</p> <p>Перестроение в 3 звена.</p>	<p>1/3 круга</p> <p>1/3 круга</p> <p>1/3 круга</p> <p>1/3 круга</p> <p>2 круга</p> <p>1 круг.</p>	<p>Направо, за направляющим шагом, марш! В ходьбе берем мяч, мяч держим двумя руками, перед собой. Спина прямая, руки прямые. Смотрим в затылок впереди стоящему, следим за дыханием.</p> <p>Выше подпрыгиваем.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Восстанавливаем дыхание вдох – через нос, выдох через рот.</p> <p>На месте: стой, раз, два! Дыхание произвольное.</p>	
	<p><b>Выполняем комплекс ОРУ.</b></p> <p><b>1.</b> И.п. –ноги слегка расставлены, мяч внизу в руках. 1 – перевести мяч к груди, 2- перевести мяч вверх, 3- перевести к груди, 4-и.п.</p>	<p>6-7раз</p>	<p>Спина прямая.</p>	
	<p><b>2.</b> И.п. – стойка ноги врозь, мяч на животе. 1 – 8 – катание мяча вокруг туловища, в правую сторону. 1 – 8 – то же в левую сторону.</p>	<p>6-7раз</p>	<p>Руки прямые.</p>	
	<p><b>3.</b>И.п. – стойка, мяч на груди. 1 – перебирая пальцами рук по мячу, катание по туловищу вниз. 2 – и.п.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Спину стараемся держать прямо.</p>	
	<p><b>4.</b> И.п. – стойка, мяч перед собой 1 – 8 – перекладываем мяч из</p>	<p>6-7раз</p>	<p>Тянем носок вниз</p>	

	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 – 6 – передача мяча между ног из одной руки в другую в правую сторону 1 – 6 – то же в левую сторону		Ребенок пишет «восьмерку», выполняя передачу двумя руками между ног.	
	6. И.п. – сидя на корточках. 1 – 6 – катание мяча вокруг себя в правую сторону 1 – 6 – то же в левую сторону.	По 3 раза в каждую сторону	Полный присед, на всю ступню.	
	7. И.п. – сидя на полу, мяч зажат ногами, руки сзади. 1 – поднять ноги 2 – и.п.	6-7раз	Ноги прямые.	
	8. И.п. – левая нога, вперед, правая назад. Прыжки со сменой ног.	12 раз.	Прыгаем легко	
	9. И.п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх, вдох 2 – и.п. – выдох. 8 раз.		Дыхание не задерживать.	
	Дыхательное упражнение: Подули высоко-высоко Подули низко Подули далеко-далеко Подули близко	2-3 раза	Вдох - через нос, выдох – через рот	
<b>основная</b>	Построение в одну колонну.  Ходьба по залу в колонну по одному.  Ходьба на месте. Построение в шеренгу.  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	

	<p>Выполнение заданий на своих станциях.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>1 эстафета – теннис.</p> <p>2 эстафета-</p>	<p>2-3 минуты</p> <p>2-3 минуты</p>	<p>спортивными играми с мячом (волейбол, футбол).</p> <p>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.</p> <p>С первой задачей мы справились.          Вторая задача, закрепим умения и навыки владения мячом в форме круговой тренировки.          Круговая тренировка состоит из 2 станций.</p> <p>Задания, которые вы будете выполнять на станциях.          1 станция – пионербол (передача мяча друг другу через сетку).          2 станция – футбол (передача мяча друг другу, остановка подошвой).          Расстояние 2,5-3м.          Выполнять удары по мячу произвольным способом.</p> <p>Задания понятны.</p> <p>Со второй задачей вы справились.</p> <p>Третья задача: все умения и навыки владения мячом вы покажите в эстафетах.</p> <p>Внимание, за капитанами на линию старта, становись!          Показ эстафеты.</p> <p>Пронести теннисный мяч на ракетке до конуса и вернуться обратно.          Передача ракетки и мяча следующему.</p> <p>Прыжки на мячах для</p>	
--	---	-------------------------------------	--	--

	<p>«попрыгунчики».</p> <p>3 эстафета-баскетбол.</p> <p>4 эстафета – хоккей с мячом</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>П/и «Собери мячи»</p> <p>Игра «Угадай, какой мяч я загадала»</p> <p>Подведение итогов занятия с детьми.</p> <p>Выход из зала.</p>		<p>фитбола до конуса и обратно. Передача мяча следующему.</p> <p>Ведение мяча одной рукой до конуса, вернуться назад бегом. Передача мяча следующему.</p> <p>Ведение мяча клюшкой до отметки, бросок мяча по воротам. Передача клюшки следующему игроку.</p> <p>Из 3 корзин рассыпаются мячи разного размера по залу. Нужно собрать мячи определённого размера в корзины. В корзину можно нести по 1 мячу.</p> <p>Образовали круг. Сели по-турецки. По наводящим вопросам дети отгадывают, какой мяч загадали.</p> <p>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!</p>	
--	---	--	--	--

<i>Части</i>	<i>Содержание</i>	<i>Методические указания</i>
1 часть		

--	--	--

2  
часть

3  
часть

--	--	--