

Конспект
игрового физкультурного занятия
«Мяч веселый нас позвал»

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Золотоверхова Татьяна Николаевна

Март 2021

Цель: Прививать интерес к физкультурным занятиям средствами подвижных и спортивных игр с мячом.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.
3. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений
4. Формировать правильную осанку.

Образовательные:

1. Продолжать учить детей выполнять различные задания с мячом во время ходьбы и бега.
2. Учить правильно, согласованно выполнять движения в заданном ритме, темпе.
3. Знакомить с элементами спортивных и подвижных игр.
4. Развивать физические качества: быстроту и ловкость. Развивать морально-волевое качество - настойчивость.
5. Упражнять в подбрасывании мяча вверх, отбивании об пол, в передаче мяча друг другу из разных положений (снизу, от груди), прыжках на фитболе.

Воспитательные:

1. Воспитывать внимание, способность ориентироваться в пространстве.
2. Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям с мячом.
3. Воспитывать желание у детей играть в коллективе; чувство дружбы, товарищества и взаимопомощи, потребность в физических упражнениях.

Предварительная работа:

Беседы об истории и возникновении мяча, о видах спорта с мячом, показ презентации: «История мяча», разучивание общеразвивающих упражнений, игры с мячом.

Техническое обеспечение занятия.

Материалы и оборудование: мячи средние, большие по количеству детей, фитболы по количеству команд, гимнастические скамейки, музыкальное сопровождение, аудиозаписи.

Вид деятельности: игровой, двигательный

Ожидаемый результат

Дети знают:

- упражнения с мячами, которые развивают силу, выносливость, координацию;
- исходные положения для выполнения упражнений с мячом;
- основные требования к здоровому образу жизни;

Дети умеют:

- выполнять упражнения с мячами, направленные на развитие силы, выносливости, координации движений;
- принимать правильно исходные положения для выполнения упражнений с мячом;

Ход занятия:

Инструктор по физической культуре приглашает детей в зал.

Инструктор:

- Здравствуйте, ребята

Сегодня на занятии нам будет помогать один предмет, а какой...

Вам придется потрудиться.

И загадку отгадать.

Бьют меня, а я скачу

Пнут, я радуюсь, лечу! (мяч)

Инструктор:

Правильно!

Сегодня на занятии нашим другом будет мяч. Он нам поможет быть ловкими, быстрыми, внимательными, а так же укрепит наше здоровье. Для этого я вам предлагаю взять мячи и начать разминку.

Вводная часть (4- 6 мин)

Занимательная разминка

Ходьба с мячами (d-15 см), выполняя задания в чередовании с обычной ходьбой:

- мяч вверх, на носках;
- мяч за голову, на пятках;
- ходьба с высоким подниманием колена;

2. - легкий бег;

- бег с прокатыванием мяча по гимнастической скамейке;
- боковой галоп (правым, левым боком) мяч перед грудью;
- ходьба с восстановлением дыхания: вдох – руки с мячом вверх, выдох – руки вниз;

Перестроение в 3 колонны

Основная часть (15 мин)

Общеразвивающие упражнения с мячом среднего размера

(каждое упражнение повторяется по 5- 7 раз)

1. И. п.- стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1- 2- мяч поднять вперед, вверх, стоять на носках; 3,4,5,6,7-

Повороты вокруг себя на месте; 8- и. п. То же повторить в другую сторону.

2. И. п.- о. с. 1- полуприседание, мяч вправо; 2- и. п. То же влево.

3. И. п.- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди;

1-3 наклон к правой ноге, левой ноге; 4- и. п.

4. И. п.- сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу. 1- 3- наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше; 4- и. п.

5. И. п.- сидя по -турецки. Подбрасывать мяч вверх, ловить двумя руками.

6. И. п.- сидя, мяч зажат между ступнями. 1- лечь на спину, поднять ноги вверх и отпустить мяч, поймать руками; 2- и. п. «качалочка»

7. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой вокруг мяча.

И. п.- мяч на полу, руки на поясе.

8. И.п.- о .с., руки к плечам;

1-2- поднять плечи, локти в стороны - вдох;

3- 4- вернуться в и. п - выдох.

Инструктор:

Мяч весёлый нас позвал,

Чтобы каждый с ним сдружился

И сильнее и крепче стал.

Основные виды движений

Игровые упражнения с большим мячом:

Игра «Быстрый мяч» (повторить 2 раза)

(подбрасывание вверх и ловля мяча, отбивание мяча об пол в заданном темпе и ритме в соответствии с текстом)

Разноцветный быстрый мячик (бросают мяч вверх и ловят его)

Без запинки скачет, скачет (отбивание об пол)

Скок и скок, скок и скок (бросают мяч вверх и ловят)

Не достанешь потолок,

Скок и скок, стук и стук (отбивают мяч об пол)

Не уйдешь от наших рук.

Инструктор:

Для какой спортивной игры эти упражнения будут полезны? **(баскетбол)**

2) Игра «Лови, бросай, упасть не давай»

(дети перестраиваются парами, мячи у одной подгруппы - перебрасывают мяч по свистку друг другу разным способом: снизу, от груди двумя руками)

Инструктор:

Для какой спортивной игры эти упражнения будут полезны? **(волейбол)**

3) Игра «Без помощи рук» (дети располагаются напротив друг друга; по сигналу передача мяча (пас) внутренней стороной стопы).

Инструктор:

Для какой спортивной игры эти упражнения будут полезны? **(футбол)**

Инструктор:

Это, что такой за мяч

По размеру он большой

Не угнаться за тобой

Я могу на нем лежать

Прыгать, бегать и играть. **(фитбол)**

Игра-эстафета «Веселый мяч» (2- 3 мин)

Дети, в двух колоннах передают фитбол над головой последнему игроку. Тот бежит вперёд, встает первым и передаёт мяч в колонну. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок снова не окажется первым. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

Перед началом игры дети проговаривают слова:

«Наш весёлый быстрый мячик покатился выше рук. 1,2,3 держи».

Заключительная часть

Молодцы ребята. Весёлая эстафета у нас получилась.

Игра: «День-ночь» (2- 3 мин)

На сигнал – день – все выполняют прыжки на фитболах, на сигнал – ночь – замирают в любой позе.

Инструктор:

Наше занятие подошло к концу. Вы показали свои умения, проявили ловкость, были старательны. Надеюсь, вы продолжите тренировки, будете повторять эти упражнения и станете отличными баскетболистами, футболистами, волейболистами.

Молодцы! Занятие закончено.

До свидания.

За направляющим по залу шагом марш!