

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 59 «Перспектива» г. Липецка

**Конспект организованной образовательной деятельности  
для детей старшего дошкольного возраста  
по образовательной области «Физическое развитие»**

Инструктор по физической  
культуре МАОУ СШ № 59  
«Перспектива» г. Липецка  
Орлова Лариса Эриковна

г. Липецк, 2018

**Цель:** Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности, вызвать желание заниматься играми с мячом.

**Задачи:**

1. Обучающие: Формировать умение владеть мячом: учить бросать мяч двумя руками от груди в баскетбольное кольцо; продолжать учить бросать мяч вверх, вниз о пол, ловить двумя руками, отбивать мяч о пол двумя руками; закреплять умение прокатывать мяч; упражнять в прыжках и равновесии.

2. Развивающие: Учить быстро реагировать на сигнал; развивать ловкость, координацию движений, глазомер; продолжать формировать правильную осанку, укреплять мышечную систему.

3. Воспитательные: Воспитывать выдержку и внимание, умение играть с мячом, не мешая другим детям; учить играть дружно, согласовывая свои движения с движениями товарища.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** 2 навесных баскетбольных щита, 2 скамейки, мячи (диаметром 20 см. и диаметром 16 см.) - по количеству детей, 2 мяча (диаметром 35 см.), дорожка — брусok (длина — 4 м.), ребристая дорожка, массажные коврики, свисток, магнитофон.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<u>I Вводная часть:</u> Построение в шеренгу; проверка осанки и равнения; сообщение задач занятия, введение в игровую ситуацию.	4 минуты 30 сек.	Предложить детям отгадать загадку: «Круглый, гладкий, без углов, целый день скакать готов?..(Мяч)»
Поворот направо; ходьба в колонне по одному обычная; ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: ходьба и бег с мячом в руках, один свисток - остановиться, мяч вперёд; два свистка — выполнить поворот кругом и продолжить движение в другую сторону.	1 мин. 2 мин.	Моделировать игровую ситуацию, опираясь на собственный опыт детей и их представления о мячах. Следить за осанкой, за сохранением дистанции во время ходьбы и бега. Ходьбу и бег выполнять под музыкальное сопровождение.
Построение врассыпную	30 сек.	Проверить интервал и дистанцию.

<p><u>II Основная часть.</u></p> <p><u>ОРУ с мячами (диаметр – 16 см.).</u></p> <p>1) 1). И.п. – о.с. мяч в согнутых руках перед грудью. Вращение мяча вокруг своей оси в одну и в другую сторону.</p> <p>2) И.п. – мяч внизу. 1 - мяч вверх, 2 - мяч за голову, 3 - мяч вверх, 4 — и.п.</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. 1- поворот вправо, мяч вперед. 2- и.п. 3- поворот влево, мяч вперед. 4- и.п.</p> <p>4)И.п. - о.с., руки на пояс, мяч на полу. Поставив стопу на мяч, прокатывать мяч от носка к пятке и наоборот.</p> <p>5) И.п. - о.с., мяч на полу. Ползание вокруг мяча, опираясь на ладони и ступни, как «обезьянка».</p> <p>6)И.п. - сед на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча от правой руки к левой перед собой; вокруг себя в одну и в другую сторону.</p> <p>7)И.п. – лёжа на спине, мяч вперёд. «Велосипед» - круговые движения ногами.</p> <p>8). Прыжки в чередовании с ходьбой: ноги врозь – ноги вместе, мяч в согнутых руках перед грудью.</p>	<p>17— 18 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>5 — 6 раз</p> <p>5 — 6 раз</p> <p>20 - 25 сек.</p> <p>По 3- 4 раза в каждую сторону</p> <p>8 — 10 раз</p> <p>2 раза по 15-20 секунд.</p> <p>2 раза по 15-20 прыжков.</p>	<p>Упражнения выполнять под музыкальное сопровождение. Мяч не терять.</p> <p>Голову не опускать. Руки вверху - прямые.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Выполнять сначала правой, а затем левой ногой.</p> <p>Смотреть вперёд.</p> <p>Держать спину ровно.</p> <p>Выполнять с перерывом для отдыха.</p> <p>Прыгать легко, дыхание не задерживать.</p>
<p><u>Основные движения.</u> Перестроение в 2 звена. Объяснение задания.</p>	<p>9-10 мин. 1 мин.</p>	<p>Привлечь к показу детей.</p>

<p>1) Ходьба по ребристой дорожке и массажным коврикам с мячом в руках; передвижение вперёд по скамейке, сидя верхом, опираясь ногами о пол и прокатывая мяч перед собой; прыжки ноги врозь-ноги вместе по дорожке; ходьба по скамейке с бросками мяча о скамейку и ловлей двумя руками.</p> <p>2)Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо.(расст. -1,5 м., высота - 130-150 см.)</p>	<p>4 мин.</p> <p>4 мин.</p>	<p>Держать спину ровно. Мяч держать сбоку кистями рук.</p> <p>Прыгать на носках. Выполнить не менее 10 прыжков. Отметить детей, у которых не падает мяч.</p> <p>Сопровождать мяч руками и взглядом. Отметить самых метких.</p>
<p><u>Подвижная игра «Разноцветный быстрый мячик».</u></p> <p>1) Бросок мяча вверх, ловля двумя руками.</p> <p>2) Бросок мяча о пол, ловля двумя руками .</p> <p>3) Отбивание мяча о пол двумя руками.</p> <p>По сигналу составить «цветочки» из мячей (по цвету, из двух,трёх мячей).</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Мяч ловить кистями рук.</p> <p>Не бить по мячу, а толкать вниз. Сказать детям, что эти упражнения укрепляют кисти и пальцы рук.</p>
<p><u>III Заключительная часть.</u></p> <p><u>Игра «Колобок» -</u> с прокатыванием мяча (диам.35 см.)</p> <p>Ходьба в колонне по одному с хлопками в ладони. Построение в шеренгу.</p> <p><u>Подведение итогов занятия</u> Задать детям вопросы о занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что понравилось?</li> <li>• Что лучше всего получилось?</li> <li>• Какое задание было трудно выполнить?</li> <li>• Почему мы справились?</li> </ul>	<p>3 - 4 мин.</p>	<p>Предложить детям перестроиться в 2 команды (в два полукруга). Ведущие в игре — взрослые. Отметить самых ловких, быстрых, дружных детей. Следить за осанкой, за сохранением дистанции.</p> <p>Отметить старание и успехи детей.</p>

