

КОНСПЕКТ
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу.
2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур.

ОБОРУДОВАНИЕ: баскетбольные мячи по числу детей; шнур; баскетбольная стойка; обруч большого диаметра; мягкий мяч; стойки – 5 штук.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 30 – 35 минут.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках с заданием для рук. Бег врассыпную. Далее ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу (хлопок в ладоши). Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Подскоки. Ходьба с заданием для рук. Бег с захлестыванием голени. Ходьба «слоники». Бег в среднем темпе.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6-8 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.
1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево (6-8 раз).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон вниз, пальцами коснуться пола; 4 – и.п. (6 раз).

4. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево (6-8 раз).
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3 раза.

Основные виды движений:

1. Ведение баскетбольного мяча «змейкой» между стойками одной рукой.
2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо и влево, мяч в руках.
3. Забрасывание баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо.

На одной стороне зала педагог ставит стоки на расстоянии 1,5 м, на другой стороне зала раскладывается шнур. На расстоянии 2 м ставится баскетбольная стойка. Дети выполняют упражнения поточным способом

Подвижная игра «Ловишка с мячом». Дети становятся в рассыпную. В центре зала в обруче с мячом в руках стоит ловишка. По сигналу дети бегают по залу в рассыпную, а ловишка старается их осалить, попадая в них мячом. Затем подсчитывается количество пойманных детей. Назначается новый ловишка, игра повторяется.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

ГБОУ ШКОЛА № 1240

***«ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТА ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

МАСТЕР – КЛАСС

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ШУЛАЕВА О.Н.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.