

Конспект занятия по физической культуре для детей подготовительной группы общеразвивающей направленности **«Лига маленьких чемпионов!».**

Дети подготовительной группы (8-12 человек)

Цель: Развитие физических качеств и совершенствование навыков спортивных игр через игровую деятельность.

Задачи:

1. Оздоровительные: Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений, ловкости, точности, скоростно-силовых качеств.
2. Образовательные: Познакомить с элементарными правилами и действиями волейбола (прием и передача мяча двумя руками сверху/снизу) и баскетбола (ведение, бросок в кольцо). Закреплять навыки построения и перестроения.
3. Воспитательные: Воспитывать умение работать в команде, помогать товарищу, проявлять выдержку и внимательность. Повышать интерес к спортивным играм.

Оборудование:

мячи спортивные на каждого, корзины, конусы для разметки, фишки 12шт, свисток, наклейки, призы.

Музыкальное сопровождение: бодрый марш для разминки, фоновая музыка для игр.

Вводная часть

Дети заходят в зал под музыку, в колонну по одному, выстраиваются в одну шеренгу для приветствия.

1. Построение, приветствие, сообщение темы занятия.

- «Здравствуйте, ребята! Меня зовут, Наталья Александровна, я инструктор по физкультуре детского сада Самоцветы, а еще я чемпион Самарской области в составе женской сборной по волейболу.

А теперь давайте познакомимся с вами, представьтесь по очереди.

Дети представляются

- Очень приятно. Сегодня мы с вами проведем спортивную тренировку, для настоящих чемпионов!

- Прежде чем мы начнем, познакомьтесь с планом нашей сегодняшней тренировки. Как и все профессионалы, мы должны знать этапы нашего занятия и понимать, что нам нужно выполнить!

Педагог знакомит детей с «планом тренировки»

- По ходу тренировки, по результатам выполненных упражнений, вы будете зарабатывать баллы, в виде наклеек, а в конце занятия сможете обменять эти баллы на призы.

Педагог показывает на стол с призами

- Наша тренировка пройдет в столице нашей Родины, где посетим некоторые спортивные достопримечательности. Кто знает, как называется наша столица?

Дети отвечают

- Ну что, готовы? Тогда отправляемся в путь на суперскоростном поезде .

Разминка

Ходьба и бег в колонне по одному

ходьба «как волейболисты» (на носках, руки вверх, тянемся);

ходьба на пятках, руки на поясе;

ходьба на внешней стороне ступни;

ходьба с высоким подниманием бедра;

ходьба с захлестом, с сохранением дистанции между детьми.

Бег в умеренном темпе с переходом на приставной галопом правым/левым боком, переход на ходьбу и перестроение в 2 колонны.

Ходьба на месте для восстановления дыхания: поднимаем руки через стороны – вдох носом, опускаем – выдох ртом (3-4 раза).

По окончании делается отметка в плане о выполнении.

- Первая остановка нашей тренировки на «Красной площади»

Основная часть.

Общеразвивающая часть с мячом.

- Здесь мы проведем тренировку с мячом.

1. «Разминка шеи»

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках, руки опущены вниз. Наклона головы вниз/вверх «Любуемся башнями Кремля» под счет педагога; повороты головы в стороны право/лево «Посмотреть по сторонам, не пропустить красоты площади» под счет педагога (6-8 раз каждый элемент).

2. «Подними мяч»

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках, руки опущены вниз. На раз – поднимаем руки с мячом вверх, над головой; на 2 – сгибаем руки в локтях, мяч за голову; на 3- разгибаем руки, мяч над головой; на 4-и.п.(повтор 5-6 раз).

3. «Под бой курантов» наклоны в стороны

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, мяч держим двумя руками, наклоны право/лево под счет педагога (повтор 6-8 раз).

4. «Приседания с мячом»

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч держим двумя руками внизу. На раз – поднимаем мяч на вытянутых руках над головой; На 2 – наклон вниз, достать мячом до пола; на 3- присед, руки с мячом выносим вперед; на 4 – встать в исходное положение. (5-6 раз)

5. «Все выше и выше»

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках, руки опущены вниз. На раз – делаем перекат на носочки, руки с мячом поднимаем над головой, на 2 – опускаемся на ступню, руки вниз. (4-5 раз). Под команды ИФК первая колонна убирает мячи в корзину, передавая по цепочке. Вторая колонна разворачивается кругом, лицом к первой колонне, формируя пары.

Инструктор делает отметку в плане о выполнении.

- Следующая часть нашей тренировки пройдет на большом и красивом стадионе «Лужники». Именно здесь проводятся матчи самых сильных команд страны.

Основные виды движений.

Обучение элементам спортивных игр.

1.«Броски от груди»:

И.п. стойка (правая нога вперед, левая немного отведена назад (для левшей наоборот), ноги согнуты в коленях), мяч держим двумя руками на уровне груди. По свистку инструктора бросаем мяч своему напарнику точно в руки, разгибая руки в локтях и ноги в коленях. (повтор 4 раза).

2.Броски в парах «Корзиночка»:

И.п. стойка (правая нога вперед, левая немного отведена назад (для левшей наоборот), ноги согнуты в коленях), мяч держим двумя руками у лба, положение рук «корзиночка». По свистку инструктора вторая колонна осуществляет передачу (бросок) мяча своему напарнику, разгибая ноги в коленях и руки в локтях, стараясь сделать точную передачу в руки. Первая колонна ловит мяч двумя руками, ждет команду. Повторяем то же движение по свистку ИФК с первой колонной (повтор 4 раза).

3. «Правильная нижняя передача»:

И.п. стойка (правая нога вперед, левая немного отведена назад (для левшей наоборот), ноги согнуты в коленях), мяч держим на прямых, вытянутых вперед руках. По свистку инструктора осуществляется передача (бросок) мяча своему напарнику, разгибая ноги в коленях, осуществляя точную передачу в руки, по траектории «парашют» снизу вверх на прямых руках. Первая колонна ловит мяч двумя руками, ждет команду. Повторяем то же

движение с другой колонной по свистку (повтор 4 раза). Упражнение проводится под контролем инструктора.

Делается отметка в плане о выполнении.

- На право, первая колонна, сомкнись, по залу шагом марш на исходную позицию. Вторая колонна на право, сомкнись, по залу шагом марш на исходную. А теперь мы переносимся в другое интересное место, а именно прекраснейший Дворец волейбола «Динамо», где нас ждет заключительный этап нашего тренировочного процесса.

Подвижная игра:

Дети построились на исходной.

Цель: развитие координации в пространстве, развитие меткости, ловкости и скоростных навыков, закрепление полученных ранее навыков.

Команды выстраиваются в обозначенных футбольными фишками местах, по команде инструктора (по углам площадки). Корзины для мячей располагаются в центре зала.

По команде инструктора:

- 1) По одному воспитаннику двигаются в сторону корзин бегом, берут в руки мяч и возвращаются в свою колонну. В движении выполняется подбрасывание мяча с хлопком над собой и ловля его в положении «нижней передачи», передавая эстафету сл. участнику касанием ладонью плеча. Следующий участник бежит в сторону корзины, берет мяч и выполняет то же упражнение. Победителем становится команда, прошедшая эстафету первой.
- 2) по одному воспитаннику двигаются с ведением мяча, доходят до плоских обручей, встают внутрь и осуществляют бросок в корзину из положения рук «Корзиночка». Убегают обратно по прямой, передавая эстафету сл. участнику команды (мяч остается в корзине). Побеждает команда, выполнившая задание первой.

После эстафет ребята по команде инструктора поворачиваются направо и двигаются по залу на исходную, смыкая колонну и восстанавливая дыхание.

Инструктор отмечает в плане выполнение

Заключительная часть

Постепенное снижение нагрузки, восстановление, подведение итогов.

- Итак, настало время повести итог нашего тренировочного процесса! Сегодня все успешно справились с поставленными задачами! Тренировка получилась активная, веселая и результативная. Глядя на наш план и отметки, которые мы сделали можно считать все этапы тренировки выполненными. Согласны со мной?

Выслушать ответы детей. Если есть несогласные, проговорить с ними, чтобы они изменили или предложили добавить.

- Вы большие молодцы! Вам было сложно?

Дети отвечают

Рефлексия

- Но это еще не все. Сейчас мы подсчитаем заработанные баллы. Но, до подведения итогов, каждый участник тренировки имеет возможность заработать дополнительные очки. Итак, слушаем внимательно дополнительные задания!

1. На каком транспорте мы отправлялись в путешествие?
2. Как называется большой и красивый стадион, на котором проводятся игры среди самых сильных команд страны?
3. Как называется главная площадь столицы?
4. Загадка
Здесь Кремль
Здесь Воробьевы горы
И площадь Красная видна
Такой большой старинный город
Гордится им наша страна!

Всем городам она глава

Столица родины -

Подведение итогов, подсчет очков и награждение.

Каждый ребенок говорит, сколько очков (звезд) он набрал. В соответствии с набранными очками дети выбирают предложенные призы.

· *Адаптация:* Все задания даются в облегченной, игровой форме. Не требуется четкого соблюдения спортивной техники.

· *Безопасность:* Проверить зал на отсутствие скользких мест. Следить за дистанцией между детьми, особенно при бросках и передачах. Разминка обязательна.

· *Позитивный настрой:* Активно используйте похвалу, поощряйте взаимопомощь. Игра и радость движения — главный результат!