

**Конспект образовательной деятельности в подготовительной группе
«Игры с набивным мячом»**

Конспект подготовил:
инструктор по физической культуре
СПДС «Василек» ГБОУ СОШ с. Васильевка
Войт Марина Александровна

- Задачи:** 1. Обучать бросанию и ловле набивных мячей.
2. Формировать умение равновесия на уменьшенной площади опоры.
3. Упражнять в бросании набивного мяча в горизонтальную цель.
4. Развивать точность движений при перебрасывании набивных мячей в парах.
5. Продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений.
6. Формирование правильной осанки.

Время: 30 мин. **Место:** спортивно-музыкальный зал.

Инвентарь: набивные мячи по количеству детей, 4-5 обручей, 3 легких мешочка.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Доз-вка	Методически е указания
Подготовительная	Организовать детей	Построение в шеренгу. Равнение по носкам ног. Проверка осанки. Сегодня на занятии мы будем работать с необычным мячом - набивным. Как вы думаете, что это за мяч? А чем он набит? Поворот прыжком направо - налево	1 мин	
	Формировать умение выполнять движения быстро, ловко, красиво	Ходьба скрестным шагом, руки на поясе, приставным шагом правым и левым боком вперед, руки на поясе	1 мин	Добиться правильного выполнения задания
		Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад. Бег с захлестом голени назад с высоким подниманием бедра. Бег с изменением темпа на сигнал	1 мин	
		ОРУ с набивным мячом:		Построение в 3 колонны
	Включить в активное растягивание мышцы рук и плечевого пояса	И.п.: ноги вместе, руки с мячом перед собой. 1-2- шаг левой ногой вперед, подняться на носки, руки вверх; 3-4-И.п., то же правой ногой	6 раз	Руки прямые
	Мышцы спины и ног	И.п.: то же. 1-присесть ,руки вперед; 2-И.п.; 3-наклониться вперед мячом коснуться пола;	6 раз	Колени не сгибать
Мышцы ног	И.п.: о.с., руки с мячом вперед. 1-махом вперед поднять левую прямую ногу, руки к ноге; 2-И.п.с махом правой ногой	6 раз		

		И.п.: сесть ноги вместе, прямые. Мяч на полу в правой руке. 1-2-поднять прямые ноги вверх, правой рукой прокатить мяч под ногами к левой руке; 3-4-и.п., то же левой рукой	6 раз	
		И.п.: то же, мяч между ступнями. 1-2-захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взяв двумя руками; 3-4-вытянуть ноги, снова положить мяч на пол	6 раз	
	Мышцы спины	И.п.: лечь на живот, руки развести в стороны (в одной руке держать мяч). 1-2- передвигая руками по полу, переложить мяч из одной руки в другую(над головой); 3-4-И.п.	6 раз	
	Усилить функцию дыхания	Прыжки: прыжки через мяч двух ногах	10 раз	
Основная	Развивать чувство равновесия	Равновесие. Игра «Кто дальше»: -встать на набивной мяч на две ноги; -на одну (правую, левую) ногу	2 мин	
		Игра «Кто быстрее». Мячи кладут по кругу, один убирается. На сигнал «Мяч!» - кто быстрее возьмет мяч в руки	3 раза	
		Упражнение на дыхание	10 сек	
	Приучать к правильной технике передачи мяча, к правильной ловле мяча	Перебрасывание:	по 4 раза	Построение в 2 колонны
		-бросить мяч стоящему напротив двумя руками снизу	по 4 раза	
		- из-за головы	по 4 раза	
		- из-за головы из положения, сидя, ноги врозь	по 5 раз	Использовать обручи. Расстояние 3-3,5м
	Наши ручки немного устали, давайте дадим им отдохнуть.	30 сек.	Построение в рассыпную	
	Подвижная игра «Охотник и зайцы»	3 раза	С малым мячом	
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Ходьба за самым метким охотником. Игра «Запрещенное движение»	1 мин	

	Организовать детей	Построение в шеренгу. Скажите, ребята, а какие мышцы укрепляет с тяжелым мячом?	1 мин	
	Подвести итоги занятия	Какими мы станем после этих упражнений? (<i>Сильными, ловкими.</i>) Мальчики, покажите свои крепкие мышцы рук. Девочки, посмотритесь в зеркало. Какие вы грациозные, стройные.		Отметить тех детей, у которых лучше получается владения мячом