

**План-конспект физкультурного занятия для детей среднего
дошкольного возраста**

«Волшебный мяч»

Место проведения: физкультурный зал. **Дата проведения:**

Форма проведения: учебно-тренировочная.

Задачи:

1. Укреплять мышцы плечевого пояса;
2. Закреплять метания на дальность и в цель, улучшать точность двигательных действий;
3. Формировать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм с мячом.

Оборудование: волейбольные и массажные мячи, «островки» по количеству детей, набивные мячи (1 кг) на пару, подвешенный обруч большого диаметра, баскетбольное кольцо, мостик-бум, гимнастическая скамейка, тоннель, 4 обруча среднего диаметра.

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть (5 мин)		
1. Ходьба в колонне по одному с препятствиями: - на пятках между «островками»; - с высоким подниманием колен, перешагивая через «островки»; - боком приставным шагом, перешагивая через островки	1,5 мин	По периметру зала расположены «островки» на расстоянии 1-1,2 м Руки за головой Со взмахом рук через стороны кверху Руки на поясе
2. Бег в колонне по одному с препятствиями: - «змейкой» между островками; - перешагивая через островки; - «змейкой» между островками, сгибая голень назад	1 мин	Соблюдать расстояние Не задевать островки Поочередно правой и левой ногой Активно работать руками
3. Динамические дыхательные упражнения: И.п. – стойка на «островке». 1-2 – руки вверх, вдох носом; 5-6 – и.п., выдох ртом И.п. – то же. 1-2 – поворот головы направо, вдох носом; 5-6 – поворот головы налево, выдох ртом Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ	3-4 раза 2-3 раза	Посмотреть вверх Медленно, плавно
Основная часть (16 мин)		
1. Комплекс ОРУ с мячом (приложение)	4 мин	Стараться не ронять мяч
2. Полоса препятствий с мячом: - ходьба по мостику-буму на носках, мяч за головой; - пролезание в упоре на коленях через тоннель, прокатывая мяч перед собой;	3 мин	Препятствия расположены по периметру площадки Удерживать равновесие Не касаться тоннеля спиной

<ul style="list-style-type: none"> - ходьба в наклоне по гимнастической скамейке, прокатывая мяч вперед; - бросок мяча в баскетбольное кольцо; - прыжки на двух ногах из обруча в обруч с отбиванием мяча о пол и ловлей; - бросок мяча, в вертикально подвешенный обруч 		<p>Обеспечить страховку</p> <p>Расстояние 1,5-2 м, любым способом</p> <p>Сначала прыгнуть в обруч, затем отбить мяч о пол и поймать</p> <p>Высота – 1,5-2 м от пола</p>
<p>3. Упражнения с набивными мячами в парах:</p> <p>И.п. – сед ноги врозь.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывать мяч двумя руками <p>И.п. – сед согнув ноги скрестно, мяч на груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать мяч двумя руками от груди <p>И.п. – лежа на животе, мяч вверху.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывать мяч двумя руками <p>И.п. – стойка ноги врозь в наклоне лицом друг к другу, мяч внизу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывать мяч двумя руками 	<p>4 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Расстояние между парами 2,5 – 3 м</p> <p>Плавным толчком</p> <p>При броске руки полностью разогнуть</p> <p>Плечи и голову приподнять</p> <p>Стараться прокатить мяч у пары между ног</p>
<p>4. Эстафета «Три мяча»</p> <p>Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках три мяча. Напротив каждой команды лежит обруч (6-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, кладут в него мячи, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующие участники бегут к обручу, забирают мячи, бегут обратно, передают мячи очередному игроку и т.д.</p>	<p>2-3 раза</p>	<p>Если мячи выкатились из обруча – нужно их положить обратно.</p> <p>Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.</p> <p>Количество и размер мячей можно варьировать в зависимости от подготовленности детей</p>
Заключительная часть (4 мин)		
<p>1. Самомассаж массажными мячиками.</p> <p>Дети садятся на пол и массируют мячом руки, ноги и туловище</p>	<p>1 мин</p>	
<p>2. Рефлексия.</p> <p>Дети вспоминают, с какими видами мячей они работали на занятии, делятся впечатлениями, отвечают на вопросы педагога</p>	<p>3 мин</p>	<p>Напомнить детям все виды мячей, с которыми они работали на занятии: волейбольные, массажные, набивные. Показать другие виды мячей: футбольные, теннисные, баскетбольные, фитболы</p>

**Приложение к конспекту «Волшебный мяч»
Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1	И.п. – о.с., мяч на груди. 1 - надавить на мяч ладонями; 2-3 -удерживать напряжение; 4 – и.п.	3-4 раза	Кисть поднята кверху Увеличивать силу надавливания Расслабиться
2	И.п. – узкая стойка, мяч сзади внизу. 1-3 – пружинящие наклоны вперед с отведением мяча назад; 4 – и.п.	5-6 раз	Ноги и руки прямые, по возможной амплитуде
3	И.п. – сед ноги врозь, мяч внизу. 1-3 – наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой; 4 – и.п. 5-8 – то же в др. сторону	4-5 раз	Ноги в коленях не сгибать
4	И.п. – стойка на коленях, мяч вверху. 1 – сесть на пятки, отбить мяч о пол; 2 – поймать мяч, и.п.	5-6 раз	Стараться не уронить мяч
5	И.п. – лежа на животе, руки вверху, мяч на полу у правой руки. 1-2 – поднять голову и плечи, прокатить мяч от правой руки к левой; 3-4 – и.п.	4-5 раз	Прогнуться, ноги не поднимать
6	И.п. – упор на коленях, мяч между стоп. 1 – прогнуть спину, поднять голени; 2 – и.п.	5-6 раз	Стараться не выпустить мяч
7	И.п. – стойка, руки на поясе, мяч на полу. Подпрыгивать с ноги на ногу вокруг мяча	2 серии по 8-10 раз	Менять направление, чередовать с ходьбой