

МБДОУ - детский сад №348

Конспект НОД инструктора по физической культуре:

Широкаловой Е.С.

Возрастная группа: подготовительная

Образовательные области – физическое развитие.

Тема: Метание мяча, прыжок в длину с места

Цель: Формирование техники метания мяча на дальность, совершенствование техники прыжка в длину с места.

Образовательные задачи: обучить технике метания мяча на дальность, совершенствовать технику прыжка в длину с места.

Оздоровительные задачи: развивать силу, координационные способности, через выполнение двигательного действия, которое в образовательной задаче.

Воспитательные задачи: воспитывать целеустремленность, воспитывать чувство взаимопомощи, отзывчивости, товарищества, через выполнение упражнений и подвижных игр. Формирование у воспитанников устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Тип занятия по решению образовательных задач: Комбинированный

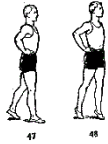
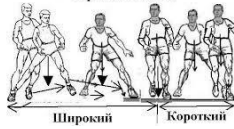
Место проведения: Спортивный зал ДОУ.

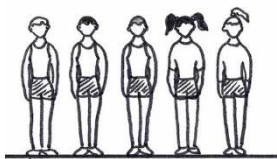
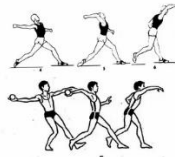
Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, теннисные мячи, сантиметровая лента, мел, маленький резиновый мяч, эстафетная палка.

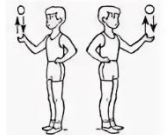
Длительность занятия: 20 минут.

Задачи:

- Обучать дошкольников с техникой метания малого мяча;
- Развивать физические качества сила, ловкость и координационные способности;
- Воспитывать способность анализировать и регулировать свою деятельность, умение проявлять самостоятельность, общение со сверстниками, взаимодействовать со взрослым.

Ход занятий	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 1. 2-3 мин.	Построение, приветствие, техника безопасности..	Кол-во 2 минуты	Фронтальный и словесный метод-Инструктирование по технике безопасности и сообщении задач урока. Проверка внешнего вида воспитанников. Рассказ
	Ходьба,	20 секунд	Соблюдение дистанции.
	Бег. Разновидности бега: 1) Бег в медленном темпе;	1 круг	Соблюдение дистанции в 1,5 метра. Вдох через нос, выдох через рот. Запрещено резко переходить на шаг, движения должны быть равномерными. Во время шага необходимо восстановить дыхание- глубокий вдох и плавный выдох.
	Перестроение	1 минута	Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге 
	Комплекс спец.беговых упражнений: 1)И.п руки на пояс, ходьба на носках.	Дистанция 4 метра	Спина прямая, темп медленный. Вводятся в программу для укрепления голеностопа: развитие мышц стопы, икроножных мышц, растяжение подошвенной фасции. 
	2)Перекат с пятки на носок	Дистанция 4 метра	Спина прямая, темп медленный, перекал осуществляется на всю стопу. Темп медленный. Профилактика плоскостопия. 
	3)Приставной шаг	Дистанция 8 метров	Активный толчок стопой вверх, первую площадку правым боком, вторую площадку левым боком. Темп средний Приставной шаг 
	4) Перекрестный шаг	Дистанция 8 метров	Попеременное скручивание туловища в районе таза, упражнение выполнять на высокой стопе. Темп: средний. Происходит развитие подвижности в тазобедренном суставе, укрепление мышц стопы и групп мышц, приводящих и отводящих бедро. 
	5)Наклон туловища на каждый шаг	Дистанция 4 метра	При наклоне коснуться руками впереди стоящей стопы. Наклон выполнять без резких движений. Тянуть носок на себя у впереди стоящей ноги. подходящий вариант для развития гибкости ног, ягодиц, рук и спины. Дыхание ровное, вдох через нос, выдох через рот. Круговые движения без

	б) Ходьба с круговыми движениями в лучезапястном суставе.	Дистанция 4 метра	резких движений. Руки сцеплены в замок. Темп медленный. 
	Построение в одну шеренгу, для последующего перехода к основной части	30 секунд	Построение в одну шеренгу, из колонн 
Основная часть 2. кол-во минут 8	Образовательная задача: 1) Обучить технике метания мяча на дальность. 2) Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Пересчет на 1-2.		Методы обучения: 1) словесный- Объяснение техники выполнения упражнений 2) наглядный- показ упражнений и техники выполнения. 3) практический- выполнение упражнений. Приемы: 1) Указания Форма организации: 1) Индивидуальная 2) Групповая
	Объяснение техники метания мяча на дальность	1 минута	Первые номера остаются на месте, вторые номера 10 шагов вперед. Вторые номера: кругом. Располагаются друг к другу лицом.
	Обучающиеся получают мячи Упражнения: 1) Сжимание теннисного мяча одной рукой 2) Бросок мяча правой(левой) рукой в пол с последующей ловлей.	2 минуты	Если бросковая рука правая, то выставляете левую ногу вперед, а правую оставляем позади и слегка сгибаем ее в колене. (следовательно, если левша). Рука, в которой мяч находится на уровне головы, согнутая в локтевом суставе. Вес тела переносим на заднюю ногу, бросковую руку отводим назад, левую руку отводим вперед, после вес тела переносится на впереди стоящую ногу, выполняется бросок, рука сопровождает мяч. 
	3) Подбрасывание мяча вверх правой (левой) и ловля 4) Перебрасывание мяча из одной руки в другую	30 секунд 1 минута (30 секунд правой; 30 секунд левой) 1 минута (30 секунд правой; 30 секунд левой)	 Частота сжимания средняя. Движение производить всеми пальцами рук. Обязательно смена рук. При выполнении упражнения рука полностью выпрямлена. Бросок мяча происходит с использованием правильности техники выполнения, бросковая рука сопровождает мяч, не производить

	5)Метание и ловля мяча в парах	1 минута (30 секунд правой; 30 секунд левой)	сильный удар об землю, чтобы мяч не улетел далеко.  Подброс мяча происходит на уровне головы, поймать обязательно той рукой, которой происходит подброс, взгляд направлен на мяч. 
	2)Совершенствовать технику прыжка в длину с места	1 минута	
	1)Прыжок в длину с места.	1 минута	Передача мяча, должна быть точно в руку, взгляд на мяче. Постепенное увеличение частоты перебрасывания. Метание, должно быть точно в руки партнеру, мяч не должен лететь сильно. Взгляд направлен на мяч. Траектория мяча: сверху-вниз. Упражнение выполняется с соблюдением всех правил правильной техники.
		3 минут	Выполнять упражнение в порядке своей очереди. Не мешать партнерам при выполнении прыжка. Обратит внимание, про заступ при выполнении. Обязательное приземление на две ноги.
	Построение ребят, для перехода к подвижной игре	30 секунд	Одна шеренга
	Игра: «Сбей кеглю»	5 минут	Участники делятся на две равные команды, встают в две колонны, впереди стоящему дается метательная граната, задача бросающего и команды выбить как можно больше кегль. Побеждает та команда, которая попала в большее количество кегль. Бросать исключительно, только по команде учителя.
Заключительная часть 3. кол-во минут 1-3	Подведение итогов занятия		«Что сегодня учились делать?», «Какие физические качества развивали?» Спасибо, до свидания!
	Организованный уход с занятия	20 секунд	