

Конспект занятия «Школа мяча»

для детей 5-6 лет.

Инструктор по физической культуре
Петровых А.А.

Цель:

познакомить родителей с результатами работы кружка «Школы мяча» первого года обучения.

Задачи:

Обучающие – отрабатывать умения детей в играх с мячом, умение принимать правильное исходное положения при работе с мячом (отбивая мяч в разных исходных положениях, бросать и ловить его кистями рук).

Развивающие – развивать у детей положительные эмоции в играх с мячом, координацию движений, быстроты, глазомера.

Воспитательные – воспитывать у детей интерес к здоровому образу жизни, целеустремленность, выдержку, уверенность, внимание и желание использовать игры с мячом в условиях семьи.

Методические приемы: словесные – указания, беседа, диалог, объяснения; наглядные – мячи, обручи, баскетбольные кольца, мячи «ёжики», теннисные мячи; практические – выполнение упражнения детьми с мячами.

Оборудование: 11шт.- обручей одного цвета, мячи по числу детей, мячики «ёжики»-11 шт., теннисные мячи- 11шт., тряпичный мяч.

Ход занятия

Сегодня вы пришли на последнее занятия нашего кружка в этом году. Вы уже многому научились. И сегодня самые способные получают наклейки на память.

Вводная часть

Ходьба в среднем темпе с выполнением упражнений для рук, для плеч; ходьба и легкий бег змейкой между мячами - чередовать, бег приставным шагом (правым и левым боком); прыжки через мячи на двух ногах; ходьба в полуприсяд руки на поясе, перестроение в круг.

Основная часть

Разминка с мячами (в кругу)

- Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками -10 раз.
 - Удары мяча об пол и ловля его двумя руками -10 раз.
 - Бросок мяча вверх и ловля его после хлопка -10 раз.
 - Прокатывание мяча между ног «восьмерка» -10 раз.
 - Отбивание мяча на месте поочередно, то правой, то левой рукой по 10 раз каждой.
 - Ведение мяча вокруг себя – 3 круга.
- Упражнение на дыхание (с теннисными мячами)

Основные виды движений

- «Проведи и не задень» - ведение мяча двумя руками между предметами – 4 раза.
- «Меткие стрелки» - бросок мяча в обруч двумя руками от груди, из-за головы – по 2 раза.
- «Дойти не урони» - дети первой шеренги ведут мячи до детей второй шеренги, передают мяч им и обратно – 4 раза.
- Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от груди – до 10 очей.

Подвижная игра: « Собачка »

« Собачка » - находится в центре круга, остальные дети садятся по кругу на колени. Они перебрасывают друг другу тряпичный мяч, «собачка» старается поймать мяч. Игра длится 3-5 мин.

Заключительная часть

Игра « Стоп » - дети врассыпную кружатся с мячами в руках. По команде «стоп» - постоять на одной ноге. Побеждает тот, кто дольше сохранит равновесие.

Массаж ладоней мячиком «ёжиком»:

-Мячик мой не отдыхает,
На ладошке он гуляет.
Назад – вперед его качу,
Сверху – левой, снизу – правой
Я его катаю браво.

Итог занятия.

Построение в шеренгу, отметить, что получилось на занятии и над чем еще потрудится (вручение детям наклеек, с рисунками мячей).