

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №5 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области структурное подразделение, реализующее основную образовательную программу
дошкольного образования – «Детский сад №1»

План-конспект
непосредственно - образовательной деятельности по физическому развитию
с детьми старшего дошкольного возраста
(с использованием технологии
«Образовательная ситуация с дошкольниками»)

Составила:
инструктор по физической культуре
Пальцева Н.Г.

План – конспект занятия по физическому развитию в старшей группе

Тема: «Школа мяча» (с использованием технологии «Образовательная ситуация с дошкольниками»).

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие».

Задачи.

Образовательная область «Физическое развитие».

Совершенствовать умение вести мяч правой и левой рукой «змейкой», огибая предметы; развивать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности с выполнением заданий; упражнять в броске мяча в баскетбольную корзину.

Развивать основные физические качества: ловкость, силовые, координацию, выносливость, равновесие, глазомер, точное определение расстояния между объектами и расположения их в пространстве. Содействовать развитию познавательных процессов: двигательной памяти, ориентировке в пространстве, самостоятельность в выполнении движений.

Формировать потребность в двигательной активности; вызывать положительную эмоциональную реакцию на двигательную активность; осознанного отношения к физкультуре как способу укрепления и тренировки организма.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Обобщать и систематизировать знания детей различных видов спорта с мячом. баскетбол, футбол, волейбол, водное поло, гандбол, гольф, крикет, регби, крокет. Закреплять навык чтения плана-схемы.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содействовать формированию умения слушать и выполнять задания по инструкции, работать в команде. Способствовать развитию у детей дружеских взаимоотношений друг с другом, настойчивости в достижении положительных результатов, умения быть ответственными, организованными, целеустремленными.

Предварительная работа.

1. Отработка навыков выполнения упражнений:

- ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении,
- бросание мяча о стену и ловля его после отскока,
- ходьбе по ограниченной поверхности
- подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его,

2. Расширение знаний детей по темам:

- «Виды спорта с мячом»,
- «Спортивная игра баскетбол»,
- «Личностные качества спортсменов».

3. Ознакомление детей с играми средней и высокой подвижности.

Инвентарь и оборудование, используемое в образовательной ситуации: 2

гимнастических скамейки, мячи (диаметр 20 см), 2 баскетбольных щита, 12 конусов

Технические средства:

музыкальный центр, мультимедийный проектор-1 шт., электронное методическое пособие «Спортивные игры с мячом». Для подвижной игры: 2 баскетбольных мяча, мяч (d = 10 см)

Формы организации совместной деятельности

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу по одному. Расчёт на первый и третий, перестроение в три шеренги уступом, перестроение в три колонны, размыкание колонны в разные стороны, смыкание в центре зала.</p> <p>Цель: совершенствовать умение выполнять строевые упражнения по команде.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, спиной вперед, с выпадами; перекатом с пятки на носок; в полуприседе, руки на коленях.</p> <p>Цель: способствовать коррекции стопы, формировать правильную осанку</p> <p>Бег в среднем темпе в колонне по одному (по кругу) в одну, а потом по сигналу в другую сторону; с захлестыванием голени назад</p> <p>Цель: упражнять в беге с захлестыванием голени назад, закреплять умение бегать легко и пружинисто.</p> <p>4.ОРУ «С мячом»</p> <p>Цель: разогреть мышцы для выполнения упражнений с большей нагрузкой.</p> <p>5. Основные движения:</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье на носках, с мячом в поднятых над головой руках.</p> <p>Цель: упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной поверхности.</p> <p>Ведение мяча змейкой между предметами.</p> <p>Цель: упражнять в умении вести мяч правой и левой рукой между предметами.</p> <p>Бросок мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>Цель: познакомить детей с броском мяча от груди в баскетбольную корзину.</p> <p>6.Игра большой подвижности «Выбивалы»</p> <p>Цель: развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, глазомер. Совершенствовать точность броска .</p> <p>7.Игра малой подвижности «Поймал - назови»</p> <p>Цель: закрепить знания детей о видах спорта с мячом. Способствовать развитию двигательного творчества.</p>
Познавательно-исследовательская	<p>1.Изучение планов-схем основных движений</p> <p>Цель: закрепить навык чтения планов – схем упражнений. Развивать образное мышление.</p>
Коммуникативная	<p>1.Ситуативно – деловая беседа</p> <p>Цель: Способствовать формированию навыков общения с другим человеком как с субъектом; формировать умение согласовывать свои действия для достижения общего результата.</p>

Логика образовательной деятельности

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка Дыхание темп	Организационно – методические указания
Вводная	<p>Введение в игровую ситуацию Цель: создание интересной мотивации к участию в тренировке по подготовке к городским соревнованиям по баскетболу</p>		<p>Дети, к нам сегодня пришло письмо из спорткомитета города. В нём приглашение принять участие в городских соревнованиях по баскетболу. Вы хотите посостязаться с детьми других городов? Вы любите заниматься спортом? В какие спортивные секции вы ходите? Что делают спортсмены, чтобы стать лучшими? В каких самых важных соревнованиях стремятся участвовать все спортсмены? Какими физическими качествами должны обладать спортсмены?</p>
	<p>Демонстрация слайдов, на которых представлены различные виды спортивных игр с мячом СЛАЙД 1 Волейбол, футбол, баскетбол; СЛАЙД 2 Водное поло, гандбол, регби; СЛАЙД 3 Гольф, крикет, регби, крокет Актуализация Цель: актуализация знаний: о спортивных играх с мячом; о мышцах тела (группы мышц), о правильном положении тела при выполнении различных упражнений; о физических качествах, которые необходимо развивать спортсменам (силу, ловкость, выносливость, меткость); умений выполнения упражнений; обще учебных умений: чтение рисунков, схем, выполнение упражнений по схеме.</p>		<p>Обратите внимание на слайды! Назовите, какие виды спорта вам знакомы? Молодцы! Я вижу, что вы знаете много видов спорта с мячом, а с некоторыми вы познакомились только сегодня. В дальнейшем, мы познакомимся с ними поближе!</p> <p>В нашем городе в следующем году будет проходить товарищеские встречи по баскетболу среди дошкольников и младших школьников. В нём могут принять участие ловкие, сильные, смелые, выносливые ребята, хорошо владеющие мячом. Вы, <u>сможете</u> прямо сейчас стать участниками городских соревнований по баскетболу? Что надо сделать, чтобы стать участником соревнований? Я, как тренер Школы мяча, приглашаю вас в свою школу на тренировку. Согласны? Как вы, думаете, с чего начинают тренировку спортсмены? Вы правы, нужна разминка. А для чего она нужна?</p>

	«Строй спортсменов» Построение в шеренгу по одному. Расчёт на 1-3-й. Перестроение в три шеренги уступом.	Дыхание: произвольное	В одну шеренгу становись. На первый – третий рассчитайсь! В три шеренги становись! Раз, два! В одну шеренгу становись, раз, два! На право! За направляющим, шагом марш.
	«Круг почёта» Ходьба в колонне по одному, спиной вперед, с выпадами. Ходьба перекатом с пятки на носок Ходьба в полуприседе, руки на коленях.	30 с. Дыхание: произвольное	Спиной вперед шагом марш! Вперед с глубокими выпадами шагом марш! С перекатом с пятки на носок шагом марш! В полуприседе вперед шагом марш!
	«Быстрее» Бег в среднем темпе в колонне по одному (по кругу) в одну, а потом по сигналу в другую сторону Бег с захлестыванием голени назад «Выше» Подскоком по сигналу «Сильнее»	1 минута Дыхание: произвольное 20 секунд Дыхание: произвольное 20 секунд Дыхание: произвольное	Бегом марш! Кругом! Бегом марш! С захлестыванием голени назад бегом марш! Вперед подскоками марш!
	Ходьба, упражнение на дыхание в движении: с заданиями для рук. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	30 сек Дыхание произвольное	Вперед шагом марш! Руки вверх, руки на пояс, руки вниз. Мячи взять!
	Построение в шеренгу по одному. Перестроение в колонну по три в центре зала.	Дыхание произвольное	Через центр зала в колонну по три шагом марш! На месте стой, раз, два! Дети, какие группы мышц мы с вами разогрели? Какие еще мышцы необходимо подготовить? Продолжаем нашу разминку.
	Комплекс ОРУ с мячом (d = 20 см) 1.И. п., Основная стойка, мяч внизу в прямых руках. 1 — мяч вверх, левую	8—10 раз.	Старайтесь ногу выпрямить полностью, мяч держите прямыми руками.

<p>ногу назад на носок; 2— И.п; 3 — мяч вверх, правую ногу назад на носок; 4 — И.п.</p>	<p>вдох выдох вдох выдох</p>	
<p>2.И.п.: Широкая стойка, мяч сверху 1 – наклон к левой ноге; 2 – прокатить мяч левой рукой к правой ноге; 3–И.п. 4- То же к другой ноге 5-И.п</p>	<p>8 раз по 4 раза в каждую сторону вдох выдох вдох выдох</p>	<p>Колени старайтесь не сгибать.</p>
<p>3.И.п.: сед ноги врозь, руки в стороны, 1-2левая на мяч, прокатить мяч под прямыми поочерёдно поднимаемыми ногами; 3-поймать мяч правой рукой; 4- И.п. правая рука на мяче То же в другую сторону</p>	<p>6 раз (по 3 раза с каждой рукой). Произвольное</p>	<p>Выпрямляйте ногу полностью.</p>
<p>4.И.п.: лёжа на спине, согнув ноги. Руки в стороны, мяч в левой руке 1-поднять туловище и передать мяч в правую руку; 2И.п. 3 – поднять туловище и передать мяч в левую руку; 4- И.п.</p>	<p>5 раз выдох вдох выдох вдох</p>	<p>Ноги от пола не отрывайте</p>
<p>5.И.п.: лёжа, на спине мяч в прямых руках за головой 1-левую ногу вперёд под углом 45 градусов, руками потянуться вверх и чуть приподнять мяч 2-И. п. 3 – тоже правую ногу 4- И.п.</p>	<p>3-4раза Вдох Выдох Вдох выдох</p>	<p>Тянитесь за мячом, от пола ногу не отрывайте.</p>

	<p>6.И.п.: лёжа на животе. Мяч в прямых руках впереди 1-3 одновременно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, прокатить мяч к груди и отвести руки в стороны; 4-И.п.</p>	<p>4-5 раз. Вдох Выдох</p>	<p>Медленно поднимайте туловище, осторожно прогибайте спину, поднимая голову вверх</p>
	<p>7.И.п.: Средняя стойка, мяч внизу 1,3- опуститься на колени, мяч вверх; 4 – И.п</p>	<p>5-6 раз Выдох Вдох</p>	<p>Спину держите прямо, руки в локтях не сгибайте.</p>
	<p>8.И.п.: Стойка руки на поясе. Боком к мячу Прыжки вокруг мяча</p>	<p>16 прыжков Дыхание произвольное</p>	<p>Прыгайте легко на носочках.</p>
	<p>9.И.п.: Средняя стойка, мяч на полу впереди 1-3 – наклон вниз, взять мяч, выпрямиться. Мяч вверх – назад. 4 – имитация броска вдаль</p>	<p>6 раз Медленный вдох Выдох с наклоном вниз</p>	<p>Упражнение выполняйте медленно, не торопясь, следите за дыханием.</p>
<p>Основная</p>	<p>Расстановка оборудования для основных движений Демонстрация схем упражнений: 1. Ходьба по гимнастической скамье на носках, с мячом в поднятых над головой руках. 2. Ведение мяча змейкой между предметами. 3. Бросок мяча в баскетбольную корзину. Затруднение в игровой ситуации. Цель: организация анализа детьми возникшей ситуации - затруднения (или удивления), подведение их к выявлению места и причины затруднения (или удивления).</p>		<p>Дети, помогите мне, пожалуйста, расставить оборудование. Продолжаем тренировку. -Посмотрите на задание, все упражнения на этой карточке вам знакомы? (Да.), (Нет.) (и да и нет) -Объясните по схемам, что вы будете делать? (Ходьба по гимнастической скамье с мячом над головой, ведение мяча между конусами, а третье задание не знаем) Вы можете его выполнить? (Да.). (Нет.). А, почему вы, ребята, не сможете? (Это упражнение мне не знакомо.) (Я никогда его не делал.) С чем вы столкнулись? (С затруднением.), (С трудностью) В чем ваше затруднение? (Мы не знаем, как правильно выполнять это упражнение.) То есть знать правило броска мяча в баскетбольную корзину. А зачем нужно правило? (Правило нужно, чтобы правильно выполнить упражнение, попасть мячом точно в корзину) Согласна с вами, правила нужны для правильного и безопасного выполнения упражнений.</p>

<p>Открытие нового знания. Цель: организация педагогом изучения детьми способа выполнения упражнения по схеме наблюдения детьми выполнения упражнения педагогом диалога по анализу наблюдений, направленные на освоение упражнения «Бросок мяча в баскетбольную корзину» создание ситуации успеха. Показ упражнения</p> <p>Дети имитируют бросок мяча</p>		<p>Где вы можете узнать технику выполнения этого упражнения? (Спросить у того, кто знает.). (Спросить у папы, он умеет играть в баскетбол!), (Спросить у Вас.), (Спросить у взрослых.), (Посмотреть видео интернете.), (<u>Разобраться вместе с вами.</u>) Мне понравилось предложение «разобраться вместе со мной». Я предлагаю рассмотреть схему упражнения. Попробуем подробно разобрать это упражнение. Что вы видите на схеме? (Мальчик бросает мяч в баскетбольную корзину.) Правильно, выполнять упражнение мы будем точно по схеме. Первый шаг. Принять исходное положение – ноги вместе, согнуты в коленях, мяч в двух руках перед грудью. Попробуйте сами показать правильное исходное положение (имитация движения руками). Дети принимают исходное положение. Второй шаг. Выпрямиться, разгибая ноги, с одновременным выпрямлением рук с мячом вверх – вперёд. Бросать мяч будите с того места, где вам удобнее будет произвести бросок. Смотреть нужно на передний край кольца. Бросая мяч, не опускать голову. Сопровождать его руками. -Попробуйте сами показать, как вы будите выполнять бросок, соблюдая правильное исходное положение. - Итак, мы с вами узнали, как выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину, составив правило броска. Теперь, предлагаю вам понаблюдать, как выполняется бросок мяча.</p>
<p>Педагог показывает и комментирует выполнение прыжка. Исходное положение: стоя, ноги согнуты в коленях, мяч в двух руках перед грудью. Выпрямляясь с одновременным выпрямлением рук,</p>		<p>Акцентируется внимание на технику безопасности.</p>

<p>описать дугу вниз на себя бросить его с одновременным разгибанием ног.</p> <p>Несколько детей выполняют бросок мяча в баскетбольную корзину</p>		<p>Выполняющий следом должен соблюдать дистанцию, чтобы не получить травму. Теперь я могу быть уверена, что вы сможете сами правильно выполнить это упражнение? (Да) Мы можем попробовать. Вы постарались! Некоторые ребята сразу попали мячом в корзину</p>
<p>Включение в систему знаний. Цель: закрепление умения выполнять упражнение «Бросок мяча в баскетбольную корзину»; чтения схем; создание ситуация успеха в совместной деятельности; совершенствование знакомых двигательных навыков.</p>		<p>-Теперь все упражнения вам знакомы! Вы справитесь с заданием? (Да.), (Справимся.) - Начинаем тренировку в нашей школе мяча по заданной схеме.</p>
<p>Дети делятся на две подгруппы 1.Ходьба по гимнастической скамье на носках с мячом в поднятых над головой руках. В конце скамьи присесть, опустить мяч и мягко спрыгнуть на носки, на мягкое покрытие.</p>	<p>Дыхание произвольное 3 раза</p>	<p>В две колонны становись! К выполнению упражнений приступить! Голову держите прямо, смотрите вперед.</p>
<p>2.Ведение мяча змейкой между предметами.</p>	<p>Дыхание произвольное 3 раза</p>	<p>Руку держите в согнутом положении. Касайтесь мяча всей кистью руки.</p>
<p>3.Бросание мяча в баскетбольную корзину Исходное положение: стоя, ноги вместе, согнуты в коленях, мяч в двух руках перед грудью. Выпрямляясь с одновременным выпрямлением рук и, описать дугу вниз на себя</p>	<p>Дыхание произвольное 3 раза</p>	<p>Бросок выполняйте точнее. Старайтесь попасть в корзину</p>

	бросить его с одновременным разгибанием ног.		
Заключительная	По сигналу инструктора (свистку) дети заканчивают выполнять упражнения, помогают убрать оборудование.		Молодцы! Вы хорошо потренировались в выполнении упражнений. Научились выполнять новое сложное упражнение. Но это только первые шаги в подготовке к участию в городских соревнованиях по баскетболу. Завершить наше занятие я предлагаю игрой.
	1.Игра большой подвижности «Выбивалы». Цель: развитие ловкости, быстроты, глазомера. Точности броска.	3 раза	Игроки располагаются по центру зала. Водящие стоят по обеим сторонам зала. Водящие бросают мяч в играющих, стараясь попасть. Игра повторяется до тех пор. Пока водящие не попадут во всех играющих.
	2.Играмалой подвижности «Поймал – назови» Цель: закрепить знания детей о видах спорта с мячом, развитие двигательного творчества.	3-5 раз	Пока звучит музыка, бегаем в рассыпную. Водящий называет вид спорта и бросает мяч одному из играющих, а играющие с окончанием музыки должны изобразить фигуру, характерную для данного вида спорта.
	После игры по сигналу « В колонну по одному шагом марш», дети собираются в колонну по одному и идут по залу Итог. Цель: организация рефлексии и самооценки детьми своей деятельности по подготовке к отборочному туру соревнований по баскетболу.		Вот мы с вами снова в детском саду. Дети, где мы с вами были? (Мы сегодня занимались в « Школе мяча»....) Зачем мы ходили в Школу мяча»? (Чтобы узнать, как надо готовиться к соревнованиям по баскетболу.), (Какие качества нужно развить, чтобы участвовать в соревнования.). С каким новым упражнением вы сегодня познакомились? (Бросок мяча в баскетбольную корзину.) Вы можете рассказать, как выполнять это упражнение? (Да) Какие качества развивает это упражнение? (Меткость.), (Точность.) Где вам может пригодиться это упражнение? (На соревнованиях.), (На тренировке.) Зачем вы сегодня осваивали новое упражнение и тренировались его выполнять правильно? (Мы хотим попасть

		<p>в отборочный тур детских соревнований по баскетболу в нашем городе.), (Мы хотим серьезно заниматься физкультурой.), Почему у вас сегодня многое получилось? (Мы сильные и дружные.), (Мы ловкие и умелые.). Над чем вам надо еще поработать? (Мне в ведении мяча между конусами.), (Мне над броском мяча.)</p> <p>Вы действительно сегодня показали свою силу и ловкость, хорошую физическую подготовку. Теперь вы знаете, как много надо уметь, чтобы стать сильными, стать спортсменами и не только участвовать в соревнованиях, но и побеждать. Если вы будете и дальше заниматься спортом, много тренироваться, кто-то из вас действительно пройдет отборочный тур и будет участвовать в соревнованиях по баскетболу.</p>
--	--	--

Используемые ресурсы:

<http://www.sch2000.ru> «Школа спорта и здоровья» Автор: Котова Евгения Александровна

А. Занозина, С.Гришанина. Ленка – пресс, 2008 «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет»

Э.Й. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников».