# Физкультурное занятие в подготовительной группе в соответствии с ФГОС дошкольного образования «Мальчишки и девчонки»

Провела Третьякова И.Н.

Тема : *«****Мальчишки и девчонки****»*

Задачи :

Упражнять в ходьбе на пятках, носках с выпрямленной спиной

Учить бегать колонной по одному с соблюдением дистанции, с остановкой на сигнал.

Учить метать мяч в горизонтальную цель, правой и левой рукой

Продолжать учить прокатывать набивной мяч друг другу

Игра: *«Ловишка с ленточкой»*

Спортивный инвентарь: мячи маленького диаметра, набивные мячи.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 35 минут

## Ход занятия:

1 часть: построение, приветствие, задачи **занятия***(подвести детей к выбору)*

Инструктор: Легкий, звонкий и упругий

Круглый, словно колобок.

С ним приятно на досуге.

Он, как зайка, прыг, да скок.

С удовольствием играет

С ним и девочка, и **мальчик**,

Каждый сразу отгадает-

Ну, конечно, это…. *(мяч)*

(дети отгадывают загадку, инструктор показывает детям мяч маленького диаметра и набивной мяч).

Ребята, скажите, что можно делать с этими мячиками? *(ответы детей)*

А, почему они разные? *(ответы детей)*

Ну вот, вы сами назвали задачи нашего сегодняшнего **занятия**. Мы с вами будем учиться метать маленький мяч на дальность и прокатывать набивной мяч друг другу.

Вы, хотите, научиться? *(ответы детей)*

2 часть **занятия**:

Ходьба по залу в колонне по одному друг за другом

Ходьба на носках руки в стороны, вверх

Ходьба на пятках, руки на поясе

Бег в колонне друг за другом с соблюдением дистанции, с остановкой на сигнал

Ходьба с переходом на дыхательные упражнения

Перестроение в три звена

Разминка *(комплекс общеразвивающих упражнений)*

1. И. п. о. с. – наклоны головы вправо, влево

2. И. п. о. с. руки к плечам – подъём плеч вверх, вниз

3. И. п. о. с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – и. п.

4. И. п. ш. с. руки на поясе, наклоны вправо, наклоны влево

5. И. п. о. с. – приседания, руки вперёд, приседаем на носки, пятки от пола отрываем

6. И. п. о. с – прыжки, ноги вместе, ноги врозь под музыку, с ходьбой, с хлопками над головой.

Инструктор: А сейчас выполним несколько подводящих упражнений для метания *(показ, объяснение)*. Будем учиться выполнять метать мяч слитно, из и. п. о. с., с замахом, броском мяча, с шагом. *(дети выполняют упражнение 3-4 раза)*

2 **подгруппа** будет учиться прокатывать набивной мяч *(взять ребёнка и показать, как они это будут делать)*.

Перестроение в одну колону, дети проходят и становятся к стене. (инструктор предлагает детям сделать выбор, кто хочет сначала научиться метать мяч, а кто катать набивной мяч, в каждой команде должно быть не боле восьми детей, дети приступают к работе)

4 корзины, каждый ребёнок выполняет по три попытки, затем меняются.

Каждая **группа** работает не более семи минут, затем меняются местами, *(у тех детей, у которых не получилось помочь им освоить новое движение)*.

Во время работы обязательно **обращать внимание на детей**, которые работают с воспитателем с набивным мячом.

Дети строятся в круг, считалкой выбирается водящий, повторяются правила игры,

*«Ловишка»*,

3 часть

после игры выполняют упражнение на дыхание, садятся в круг, снимают чешки, выполняют самомассаж, подводят итоги: с чем работали, чему научились, одевают чешки, строятся в шеренгу, за направляющим и организованно уходят в **группу**.