**План-конспект занятия по физической культуре**

**с детьми подготовительной группы**

**по теме:**

**Составил:** инструктор по физической культуре ГБДОУ №120 Фрунзенского района Санкт-Петербурга Петров А. И.

**Цель занятия:** способствовать укреплению и сохранению здоровья детей

**Задачи занятия**:

1) Упражнять в передаче мяча от груди двумя руками

2) Развивать силовую выносливость мышц рук

3) Развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног и туловища

4) Воспитывать самостоятельность и активность при выполнении упражнений

**Продолжительность занятия:** 25-30 минут

**Место проведения:** физкультурный зал

**Методы и приемы:** объяснения, указания, показ, индивидуальная помощь

**Инвентарь**: мячи по количеству детей, разметка на полу, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | **Вводная часть** | | |
| 1.1 | -Построение в шеренгу  -Проведение инструктажа по т\б  -Ходьба по кругу с заданием: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад.  -Бег с заданием: змейкой, с остановкой по сигналу  -Ходьба, восстановление дыхания | 3мин. | Следить за дистанцией между детьми. Следить за осанкой детей.  Соблюдать технику дыхания при беге. |
| 1.2 | -Перестроение в широкий разомкнутый круг.  Разминка в кругу:  -И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения тазом по часовой стрелке, против часовой стрелки.  -И.П. стоя ноги вместе, наклоны вперёд | 2 мин. | Следить за осанкой детей.  Тянемся руками к носкам |
| 2 | **Основная часть** | | |
| 2.1 | Перестроение в пары через середину зала. Дети проходят и берут мячи | 1 мин. | Обозначить детям линию середины зала |
| 2.2 | ОРУ с мячами:  И.П. основная стойка, мяч держать 2 руками внизу.  -с подниманием мяча вверх  -с подбрасыванием мяча вверх  -броски мяча о пол и ловля его 2 руками | 2 мин. | Следить за соблюдением стойки у детей  Страховку за перемещением детей по залу, осуществляет воспитатель группы. |
| 2.3 | 1)И.П. стоя ноги на ширине плеч, мяч держать 2 руками на уровне груди. Броски и ловля мяча в парах  2)И.П. стоя ноги на ширине плеч, мяч держать 2 руками за головой. Броски и ловля мяча в парах | 10-12 мин. | Соблюдать слаженность действий в паре.  Следить за соблюдением осанки у детей.  Следить за техникой выполнения броска и техникой приема мяча. |
| 3 | Заключительная часть | | |
| 3.1 | Подвижная игра «Вышибалы», с 2 водящими  Задача водящих — пятнать игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться, но после попадания игрок выбывает | 4-6 мин. | Соблюдение т\б  На первом этапе использовать мягкий мяч. |
| 3.2 | Построение в колонну по 1. Упражнение на восстановление дыхания. Подведение итогов, уход детей в группу. | 2 мин. | Проверка осанки детей. |