

Волшебный мяч

План-конспект физкультурного занятия для детей среднего дошкольного возраста

Место проведения: физкультурный зал.

Дата проведения: январь.

Форма проведения: учебно-тренировочная.

Задачи:

1. Укреплять мышцы плечевого пояса.
2. Закреплять навыки метания на дальность и в цель, улучшать точность двигательных действий.
3. Формировать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм с мячом.

Оборудование: волейбольные и массажные мячи, «островки» по количеству детей, набивные мячи (1 кг) на пару, подвешенный обруч большого диаметра, баскетбольное кольцо, мостик-бум, гимнастическая скамейка, тоннель, 4 обруча среднего диаметра.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть (5 минут)		
1. Ходьба в колонне по одному с препятствиями: -на пятках между «островками»; -с высоким подниманием колен, перешагивая через «островки»; -боком приставным шагом, перешагивая через «островки»	1,5 мин	По периметру зала расположены «островки» на расстоянии 1—1,2 м. Руки за головой. Со взмахом рук через стороны кверху. Руки на поясе
2. Бег в колонне по одному с препятствиями: -«змейкой» между «островками»; -перешагивая через «островки»; -«змейкой» между «островками», сгибая голень назад	1 мин	Соблюдать расстояние Не задевать «островки». Поочередно правой и левой ногой. Активно работать руками
3. Динамические дыхательные упражнения: И.п. — стойка на «островке». 1—2 — руки вверх, вдох носом; 5—6 — и.п., выдох ртом. И.п. — то же. 1—2 — поворот головы направо, вдох носом. 5—6 — поворот головы налево, выдох ртом. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ	3—4 раза 2—3 раза	Посмотреть вверх Медленно, плавно
Основная часть (16 минут)		
1. Комплекс ОРУ с мячом (приложение)	4 мин	Стараться не ронять мяч
2. Полоса препятствий с мячом: -ходьба по мостику-буму на носках, мяч за головой; -пролезание в упоре на коленях через тоннель, прокатывая мяч перед собой; -ходьба в наклоне по гимнастической скамейке, прокатывая мяч вперед; -бросок мяча в баскетбольное кольцо; -прыжки на двух ногах из обруча в обруч с отбиванием мяча о пол и ловлей; -бросок мяча в вертикально подвешенный обруч	3 мин	Препятствия расположены по периметру площадки. Удерживать равновесие. Не касаться тоннеля спиной. Обеспечить страховку. Расстояние 1,5—2 м, любым способом. Сначала прыгнуть в обруч, затем отбить мяч о пол и поймать. Высота 1,5—2 м от пола.
3. Упражнения с набивными мячами в парах: И.п. — сед ноги врозь. -прокатывать мяч двумя руками. И.п. — сед согнув ноги скрестно, мяч на груди. -бросать мяч двумя руками от груди. И.п. — лёжа на животе, мяч вверху. -прокатывать мяч двумя руками. И.п. — стойка ноги врозь в наклоне лицом друг к другу, мяч внизу. -прокатывать мяч двумя руками	4 мин 6—8 раз 5—6 раз 4—5 раз 5—6 раз	Расстояние между парами 2,5—3 м. Плавным толчком. При броске руки полностью разогнуть. Плечи и голову приподнять. Стараться прокатить мяч у пары между ног
4. Эстафета «Три мяча». Участуют две команды, построение детей в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках три мяча. Напротив каждой команды лежит обруч (6—8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, кладут в него мячи, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующие участники бегут к обручу, забирают мячи, бегут обратно, передают мячи очередному игроку и т.д.	2—3 раза	Если мячи выкатились из обруча, нужно их положить обратно. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Количество и размер мячей можно варьировать в зависимости от подготовленности детей
Заключительная часть (4 минуты)		
1. Самомассаж массажными мячиками. Дети садятся на пол и массируют мячом руки, ноги и туловище	1 мин	
2. Рефлексия. Дети вспоминают, с какими видами мячей они работали на занятии, делятся впечатлениями, отвечают на вопросы педагога	3 мин	Напомнить детям все виды мячей, с которыми они работали на занятии: волейбольные, массажные, набивные. Показать другие виды мячей: футбольные, теннисные, баскетбольные, фитболы

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. — о.с., мяч на груди. 1 — надавить на мяч ладонями; 2—3 — удерживать напряжение; 4 — и.п.	3—4 раза	Кисть поднята вверх. Увеличивать силу надавливания. Расслабиться
2	И.п. — узкая стойка, мяч сзади внизу. 1—3 — пружинящие наклоны вперёд с отведением мяча назад; 4 — и.п.	5—6 раз	Ноги и руки прямые, по возможной амплитуде
3	И.п. — сед ноги врозь, мяч внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой; 4 — и.п. 5—8 — то же в другую сторону	4—5 раз	Ноги в коленях не сгибать
4	И.п. — стойка на коленях, мяч вверх. 1 — сесть на пятки, отбить мяч о пол; 2 — поймать мяч, и.п.	5—6 раз	Стараться не уронить мяч
5	И.п. — лёжа на животе, руки вверх, мяч на полу у правой руки. 1—2 — поднять голову и плечи, прокатить мяч от правой руки к левой; 3—4 — и.п.	4—5 раз	Прогнуться, ноги не поднимать
6	И.п. — упор на коленях, мяч между стоп. 1 — прогнуть спину, поднять голени; 2 — и.п.	5—6 раз	Стараться не выпустить мяч
7	И.п. — стойка, руки на поясе, мяч на полу. Подпрыгивать с ноги на ногу вокруг мяча	2 серии по 8—10 раз	Менять направление, чередовать с ходьбой

Руководители физического воспитания, имеющие достаточный опыт педагогической работы и хорошие профессиональные знания, пользуются различными вариантами сокращённой формы планирования физкультурных занятий. Квалифицированным специалистам нет необходимости составлять на каждое рабочее занятие развёрнутый план-конспект. Ведь это отнимает много времени, которое можно потратить на непосредственную работу с детьми.

В сокращённых конспектах удобнее использовать текстовую запись последовательности физических упражнений во всех частях занятия, не конкретизируя организационно-методические указания, дозировку упражнений. Эти данные опытный педагог способен без особых затруднений грамотно определить в процессе проведения занятия, ориентируясь на физическое состояние своих воспитанников, интуитивно

учитывая «меру доступного» каждого ребёнка и всей группы в целом.

Существенно уменьшат объём рабочего плана ссылки на имеющиеся в наличии картотеки подвижных игр, общеразвивающих упражнений, которые свидетельствуют о системном подходе педагога к планированию физкультурно-оздоровительных мероприятий. Вместе с тем следует соблюдать традиционную структуру плана-конспекта, включать в него общие сведения о занятии, задачи, оборудование, чтобы не вызывать нареканий со стороны инспекторских проверок. Кроме того, желательно утвердить выбранную форму планирования на педагогическом совете.

Ниже приводится вариант оформления сокращённого плана-конспекта физкультурного занятия.

Условные сокращения: **ч.** — часть; **к.** — карточка; **ОРУ** — общеразвивающие упражнения.

ВЕСЁЛЫЕ ПАРЫ

Место проведения: площадка на улице.

Дата проведения: сентябрь.

Форма проведения: игровая.

Задачи:

1. Повышать общий и эмоциональный тонус организма.
2. Закреплять физические упражнения и подвижные игры в парах.
3. Воспитывать чувство доброжелательности и взаимопомощи.

Оборудование: обручи среднего диаметра на пару.

План-конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста

Вводная часть

1. Подвижная игра с разновидностями ходьбы «Два и три».
2. Подвижная игра с разновидностями бега «К своим флажкам».
3. Динамические дыхательные упражнения.

Основная часть

1. ОРУ в парах с обручем среднего диаметра.
2. Игровое упражнение «Прокати обруч» в парах (расстояние между парами 4—5 м).
3. Игровое упражнение «Тоннель»: один игрок в паре удерживает обруч вертикально, образуя с другими детьми тоннель из обручей (расстояние между

обручами 1 м). Оставшиеся дети пролезают через тоннель, стараясь не задеть его. По команде игроки меняются местами.

4. Эстафета «Извозчики».

5. Подвижная игра «Лошадки».

Заключительная часть

1. Игровое упражнение с обручем «Канатоходцы»: пары передвигаются друг за другом по ободу обруча, стараясь удержать равновесие.

2. Подвижная игра малой интенсивности «Дрозд».

Приведённый сокращённый план-конспект по своей информативности и конкретике уступает развёрнутому образцу. В нём отсутствует детализация содержания учебного материала, необходимая в первую очередь начинающим специалистам. Поэтому молодым руководителям физического воспитания рекомендуется пройти «школу» написания развёрнутого плана-конспекта в течение как минимум года. По окончании подобного факультатива педагог не только углубит знания организационно-методических основ физического воспитания детей дошкольного возраста, но и приобретёт системные проектировочные умения.

Методика оценки плана-конспекта физкультурного занятия

Зачастую при организации контроля над деятельностью специалистов в учреждении дошкольного образования, а также при проведении аттестации, организации коллективных просмотров физкультурных занятий и др. возникает необходимость анализа и оценки проектировочных умений руководителей физического воспитания. Цель такой оценки — оказать адресную помощь педагогу в решении тех проблем, которые вызывают у него затруднение, предоставить конкретные рекомендации по совершенствованию качества планирования физкультурно-оздоровительных мероприятий. В этой связи, предлагаем воспользоваться разработанной оценочной шкалой развёрнутого плана-конспекта физкультурного занятия.

Оценочная шкала плана-конспекта физкультурного занятия

Показатели	Оценка показателей (баллы)			
	0	1	2	3
Наличие сведений о занятии (дата, место, форма проведения, оборудование и инвентарь)				
Постановка и формулировка задач физкультурного занятия				
Соответствие содержания занятия поставленным задачам				
Соответствие содержания занятия возрасту детей и условиям проведения				

Взаимосвязь частей занятия (последовательность и преемственность физических упражнений и подвижных игр во всех частях занятия)				
Наличие дозировки физических упражнений				
Наличие организационно-методических указаний				
Краткость и лаконичность записи физических упражнений, использование гимнастической терминологии				
Отражение способов организации детей на занятии				
Внешнее оформление плана-конспекта				
Итого:				
Сумма баллов:				

Оценка показателей: 0 — неудовлетворительно, 1 — удовлетворительно, 2 — хорошо, 3 — отлично.

Обработка результатов: максимальная сумма баллов — 30. При переводе в десятибалльную шкалу полученная сумма баллов по обозначенным показателям делится на 3.

Выводы _____

Предложения по совершенствованию проектировочных умений _____

Таким образом, логическим итогом технологии конструирования процесса физического воспитания детей дошкольного возраста является материализация перспективного проекта педагогической деятельности в виде плана-конспекта физкультурного занятия. Его форма и объём жёстко не регламентируются, но соблюдение рассмотренных в статье требований к составлению и оформлению плана-конспекта физкультурного занятия позволит наметить эффективные пути и средства к решению поставленных целей и задач, что обеспечит продуктивность профессиональной деятельности руководителя физического воспитания.

Наталья Власенко,
руководитель физического воспитания высшей
квалификационной категории