

# Конспект открытого занятия по физической культуре с мячами в старшей группе.

## *Цель занятия:*

- Формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, с целью формирования основ здорового образа жизни. Гармоничное физическое развитие.

## *Задачи:*

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
Формировать правильную осанку.

Упражнять в разновидностях ходьбы, бега и ОРУ с мячом. Совершенствовать технику бросков мяча в корзину (броски мяча двумя руками от груди).

Продолжать учить детей выполнять различные задания с мячом - отбивание и ловля мяча разными способами.

Закреплять умение выполнять ОРУ уверенно, точно, с хорошей амплитудой и в заданном темпе.

Продолжать учить детей перестраиваться во время движения в 2 колонны.

Развивать физические качества: быстроту и ловкость, силу и выносливость.

Развивать морально-волевое качество - настойчивость.

В процессе игры воспитывать честность, дружелюбие, организованность.

Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:** мячи средние по количеству детей, 2 корзины для забрасывания мяча, ориентиры.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники:** Дети старшей группы.

**Время проведения:** 25 мин.

## **Ход занятия.**

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

### **I. Вводная часть. ( 5 мин)**

В. - Дети, сегодня к нам пришли гости, поздороваемся с ними, поприветствуем.

- Физкульт!

Дети: - Привет!

- Ребята, сегодня нас ждут увлекательные игры с мячами. Вы будете дрессировщиками мячей: ловкими, чтобы мяч вас слушался. Всем желаю удачи! Итак, равняюсь! Смирно! Напра-во! За направляющим в обход по залу шагом марш!

- Ходьба обычная.

– Спину держать прямо. По ходу берем мячи. Держим мяч в обеих руках на уровне живота, локти опущены.

- Ходьба на носках, руки с мячом вверх, тянемся за мячом, руки прямые.

– Ходьба обычная.

– Ходьба с высоким подниманием колена и касанием мяча, мяч на уровне живота.

– Ходьба обычная.

Ходьба приставным шагом.

- Повернулись лицом в круг, мяч на уровне живота, голова в сторону движения.

– Стоп. Приставной шаг влево. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

– Стоп. Повернулись за направляющим, ходьба обычная.

- Ходьба спиной вперед. Мяч в обеих руках на уровне живота.

- Ходьба обычная: 1,2,3,4

Бег с мячом.

- Приготовились к бегу, мяч на уровне живота. Бег обычный.

- Бег с подскоками.

- Бег обычный.

- Боковой галоп. Мяч в вытянутых руках, голова в сторону движения.

- Бег обычный.

- Прыжки с зажатым между коленок мячом. Руки на поясе.

- Бег обычный.

- Бег легкий.

- Ходьба обычная.

Ходьба на восстановление дыхания.

- Мяч вверх – вдох. Мяч вниз – выдох (3-4 раза)

## **II. Основная часть**

- Встали в рассыпную.

- **Приготовились!** (пятки вместе, носки врозь, мяч прижат к плечу).

- Начинаем упражнения.

**ОРУ ( 7 мин):**

**1.** И.п. ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках (8 раз)

1 – поднимаемся на носки, мяч вверх, руки прямые, тянемся за мячом

2 – опускаемся, мяч за голову

- 3 - поднимаемся на носки, мяч вверх  
4 – и.п.
2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены ( 8 раз, в каждую сторону по 4 раза)  
1 – поворот туловища, мяч в выпрямленных руках, ноги не отрываем от пола  
2 – возвращаемся в и.п.  
3 – поворот в другую сторону, мяч в выпрямленных руках  
4 – и.п.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди, локти опущены (7 раз)  
1 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, ноги не сгибаем  
2 – наклон вниз, мяч в руках и касается пола  
3 – наклон вперед, мяч в выпрямленных руках, глазами смотрим на мяч  
4 – и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч прижат к груди (8 раз)  
1 – присели: держимся на носках, колени разведены в стороны. Мяч в выпрямленных руках, спина прямая.  
2 – встали, и.п.  
3 – приседание  
4 – и.п.
5. И.п. – сидя на пятках. Мяч держим двумя руками на коленях (8 раз)  
1 – встали на колени, мяч сверху  
2 – вернулись в и.п.
6. И.п. – сидя, ноги вытянуты вместе, мяч сбоку (8 раз)  
1 – ноги согнули в коленях  
2 – ноги приподняли  
3 – мяч прокатили под коленями  
4 – и.п.
7. И.п. - лежа на животе: мяч в выпрямленных руках, ноги прижаты друг к другу, голова на руке (5 раз)  
1 – руки, голову и мяч поднимаем, смотрим на мяч, ноги не отрываем от пола  
2,3 – удерживаем мяч  
4 – и.п.
8. И.п. - сидя на пятках, мяч перед собой: прокатываем мяч вокруг себя одной рукой  
1 – покатали  
2 – перехватили другой рукой  
3 – покатали вокруг себя, перебирая пальцами  
4 – и.п.
- Теперь в другую сторону (в каждую сторону по 4 раза)
9. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбрасываем мяч и ловим столько раз, сколько вам лет.
10. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, локти в стороны

1 - вдох (через нос) – руки разводим чуть в стороны (как будто мяч надувается),

2 - выдох (через рот) – руки чуть соединяются (мяч сдувается). (4 раза)

### **Основные движения (8 мин)**

- В обход по залу за направляющим - шагом марш!

Перестроение:

- Через середину зала поворотом налево парами – шагом марш!

(дети перестраиваются в 2 колонны)

**1 колонна** – забрасывание мяча в корзины (2 корзины).

Одна подгруппа детей забрасывает мяч в корзину с большего расстояния, другая – с меньшего. В процессе забрасывания расстояние может либо увеличиваться, либо уменьшаться в зависимости от уровня развития данного навыка у детей.

Напоминание: забрасываем от груди, одна нога вперед, другая назад, мяч обхватываем двумя руками, локти опущены.

**2 колонна** - отбивание мяча одной рукой, броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши перед собой (как усложнение - за спиной), поймать мяч. Бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч.

Затем колонны меняются местами.

### **III. Заключительная (5 мин)**

#### **II/и «Ловишки» (с мячами)**

**Цель**: учить детей прыгать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, соблюдать правила игры.

#### **Ход игры:**

Дети строятся в круг, у каждого мяч зажат между ног. В центре круга стоит Ловишка (мяч тоже зажат между ног). По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети прыгают по площадке. Ловишка старается осалить. Осаленные дети отходят в сторону и выполняют задания с мячом: ловят, отбивают. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги» – дети строятся в круг. После подсчета пойманных, игра повторяется.

#### **После игры**

Ходьба обычная, мяч на уровне живота.

Ходьба на восстановление дыхания.

- Ребята, по ходу движения мячи кладем в корзину.

**Итог**. Построение в шеренгу. Предложить детям оценить свою работу на занятии: похлопать в ладоши так сильно, как хорошо они занимались.

- Молодцы! Вы были очень хорошими дрессировщиками мячей. Спасибо за занятие.

– Напра-во, за направляющим в группу шагом - марш!