

Конспект ООД по физкультуре в старшей группе.

Тема: «Играем с мячом»

Подготовила инструктор по физической культуре Овинникова О.И.

Цель :

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

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.

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

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 25 мин.

Ход занятия.

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

I. Вводная часть. (5 мин)

Инструктор по ФИЗО: Дети, здороваемся с вами, поприветствуем.

- Физкульт!

Дети: - Привет!

Инструктор по ФИЗО - Ребята, сегодня нас ждут увлекательные игры с мячами. Вы будете дрессировщиками мячей: ловкими, чтобы мяч вас слушался. Всем желаю удачи! Итак, равнясь! 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

Инструктор по ФИЗО - Встали врассыпную.

- **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 вверх
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 прокатали 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)

Инструктор по ФИЗО - 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)

П/и «Ловишки» (с мячами)

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.

Инструктор по ФИЗО - 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.

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

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