

Открытое занятие
по физкультуре в старшей группе
«Школа мяча»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Елизарова С.И.

Цель: учить сочетать замах с броском при метании **мяча** в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 метра

Задачи:

образовательная: упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной площади опоры

развивающая: развивать физические качества (*ловкость, быстроту, силу*); координацию движений при выполнении прыжков, продолжать обучать детей навыкам выполнения броска в вертикальную цель (*элементы баскетбола*)

воспитательная: воспитывать интерес к видам спорта, дружеские чувства во время игр

Оборудование и инвентарь: картинки с изображением видов спорта, мячи на каждого ребенка, гимнастические скамейки – 2 шт., набивные мячи 4 шт., короткие веревки 10 шт., обручи 2 шт., щиты-мишени 2 шт., конусы 2 шт., канаты 2 шт.

Ход:

- Ребята, в каких видах спорта используют мяч? Я приготовила для вас картины, давайте внимательно посмотрим и повторим с вами, в каких видах спорта используются мячи. А как вы думаете, ребята, спортсмены хорошо умеют владеть мячом? То есть ловить, отбивать, бросать? А вы хотите научиться так же обращаться с мячом, как настоящие спортсмены? У спортсменов есть тренер, который учит их правильно выполнять упражнения с мячом, давайте я сегодня буду вашим тренером, а вы будете моими учениками и мы будем заниматься в «**Школе мяча**», будем баскетболистами? Спортсмены много занимаются и тренируются, вот и у нас тоже будет тренировка, а для этого вам нужно внимательно слушать мои команды, чтобы правильно выполнять все упражнения и действия с мячом, спортсмены, вы готовы?

Вводная часть: - 5-6 мин.

- ходьба, по ходу движения дети берут мячи

- ходьба на носках, мяч в руках вверху

- ходьба обычная

- ходьба на пятках, мяч в вытянутых руках впереди

- ходьба обычная

- ходьба, руки вытянуты вперед с мячом, коленями касаясь **мяча**

- ходьба обычная

-бег обычный

-бег на внимание: 1 удар в бубен – бег с захлестом голени, мяч у груди

-бег обычный

-ходьба обычная

-построение в 2 колонны на ОРУ

Основная часть: -15-20 мин.

1. И. П. - о. с. мяч в обеих руках внизу; 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, 3- и. п. – 8 р.

2. И. П. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой, В. – прокатить мяч вокруг себя вправо; 2 – и. п., 3- влево, 4 – и. п. – 8 р.

3. И. П. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью, 1-2 наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 – вернуться в и. п. – 8 р.

4. И. П. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой, подбрасывание **мяча** вверх и ловля его двумя руками в произвольном темпе – 8 р.

5. И. П. – о. с., мяч на полу, прыжки вокруг **мяча на 2-х ногах**, на счет 1-8, пауза, ходьба на месте, прыжки -2 р. В разные стороны

Ходьба. Перестроение для выполнения основных движений.

Основные движения:

1. Ходьба по гимнастической скамейке, через набивные мячи – мяч в прямых руках перед собой

2. Прыжки через короткие веревки (5 штук на расстоянии 40 см, мяч в согнутых руках у груди

3. Броски **мяча** в вертикальную цель (*мишень*) из-за головы на расстоянии 1,5-2 м.

Перестроение на игру.

Игра большой подвижности: «*Охотники и зайцы*»

Цель: развивать ловкость, глазомер, умение увертываться, ориентироваться в пространстве, воспитывать дружеские чувства во время игры, следить за выполнением правил игры

Перестроение в круг

Игра малой подвижности «*Покажи движение*»

Цель: закрепить навыки выполнения движений с мячом, развивать внимание, умение сдерживать себя, реагировать на сигналы воспитателя

Анализ: чем занимались сегодня? Что получилось? Какие трудности вы испытывали? А что было более легким? Как вы думаете удалось ли нам потренироваться как настоящим спортсменам? Ребята, мне было очень приятно с вами работать, вы были очень внимательные, сильные и ловкие! Спасибо!