**План конспект**

**на открытое спортивное занятие с детским садом «Ласточка»**

**(подготовительная группа)**

**Тема:**«Упражнения с прыжками и мячом»

**Цель занятия:**Формирование 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 из за  головы  и  броски мяча двумя руками от груди.

Продолжать учить детей выполнять различные задания с прыжками.

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

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,  обручи.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Участники:** Дети подготовительной группы «Ласточка».

**Дата проведения:** 29.11.2024г.

**Время проведения:**  35 мин.

**Тренер-преподаватель группы:** Пыкин Владимир Николаевич

**Ход занятия**

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.  Команды, приветствие - Беседа о технике безопасности.

1. **Вводная часть.** **(7 мин)**

 – 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.

– 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 (23 мин)**

– Встали на указанные заранее оранжевые фишки с мячом в руках.

 – **Приготовились**!

**ОРУ**: (8 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

1. – 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

1. – и.п.

**5.** И.п. – сидя на пятках. Мяч держим двумя руками на коленях (8 раз)

    1 – встали на колени, мяч вверху

    2 – вернулись в и.п.

**6**. 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

1. – и.п.

**7.** И.п. – сидя на пятках, мяч перед собой: прокатываем мяч вокруг себя одной рукой

    1 – покатили

    2 – перехватили другой рукой

    3 – покатили вокруг себя, перебирая пальцами

    4 – и.п.

– Теперь в другую сторону  (в каждую сторону по 4 раза)

**8**. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбрасываем мяч и ловим столько раз, сколько вам лет.

**9**. 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** (15 мин)

– перебрасывание мяча друг другу в парах из-за головы . (2мин)

Отбивание мяча об пол одной рукой с продвижением (2 мин)

- Перебрасывание мяча друг другу в паре от груди (2 мин)

Эстафета: (кто быстрее)

Две команды строятся в две колонны по 10 человек.

«По команде первые номера стартуют с мячом в руках добегают до указанной отметки выполняют бросок мяча двумя руками в кольцо обозначенный на стене (бросок один раз!) Берут мяч разворачиваются бегут обратно передают мяч следующему и т.д. побеждает та команда, которая прибежала не только первой, но и попала в цель большее количество раз».

**III.   Заключительная часть  (5 мин)**

Построение в шеренгу в течении 10 сек.

Игра на внимание! «Тренер говорит поднять вверх правую и левую руку, кто ошибается делает 1 шаг вперед!» Кто сделал всех меньше ошибок – тот самый внимательный.

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

– Молодцы! Спасибо за занятие.

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

**Организационный выход из зала.**