**Я люблю играть с мячом. старшая группа.**

**Ход занятия**

*Дети входят в зал под музыку и строятся в шеренгу.*

Инструктор. Здравствуйте ребята! Рада приветствовать вас на чемпионате по гимнастике. Сегодня у нас занятие с мячами. Сначала, как всегда, разминка.

*Ходьба под маршевую музыку по залу. По ходу движения дети берут по одному мячу.*

1. Ходьба в колонне по одному под музыку.

2. Когда музыка перестает звучать, разойтись, свободно поиграть в мяч.

3. С началом музыки снова построиться в колонну по одному.

4. Построение в три звена.

Разминка.

1. «Ловкость рук».

И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в левой руке.

Выполнение: 1–2 – поднимаясь на носки, отвести руки в стороны, 3–4 – опускаясь, переложить мяч из руки в руку за спиной.

2. «Не укатись».

И. п. – сидя, скрестив ноги, мяч на полу перед собой.

Выполнение: 1–2 – поворачиваясь вправо, катить мяч вправо и назад правой рукой, 3–4 – повернуться влево, перехватить мяч левой рукой, 5–6 – и. п. То же в другую сторону.

3. «Покажи мяч».

И. п. – лежа на животе, локти симметрично разведены, мяч в руках перед собой.

Выполнение: 1–2 – выпрямляя руки с мячом вперед и слегка вверх, приподнять грудь (не отрывая от пола живота), 3–4 – и. п.

4. «Не урони мяч».

И. п. – лежа на спине, мяч зажат между голенями.

Выполнение: 1–2 – сесть, помогая руками, посмотреть на мяч, сказать «Не упал», 3–4 – и. п.

5. «Катай мяч».

И. п. – сидя с согнутыми в коленях ногами, опираться руками сзади об пол.

Выполнение: 1–4 – придерживая мяч стопами, катить его ногами вокруг себя, поворачиваясь с помощью рук сначала влево, 5–8 – потом вправо, 9–10 – и. п. *(4–5 раз в каждую сторону.)*

Инструктор. Разминка прошла отлично! Вижу, что вы все хорошо владеете мячом. Приступаем к основным заданиям.

*Перестроение в три звена.*

1. Стоя в звеньях, подбрасывать и ловить мяч по 8–10 раз сначала правой, потом левой рукой. *(2 раза.)*

2. Перед каждым звеном ставится гимнастическая скамейка. Идти по скамейке. На каждый шаг ударять мячом о скамейку и ловить после отскока. Сойти со скамейки, положить мяч перед собой на пол. *(2 раза.)*

3. Катить мяч вперед, прыгая по четыре прыжка на левой и на правой ноге. Прыгая на левой ноге, подталкивать мяч правой, и наоборот (расстояние – 2 м). *(2 раза.)*

4. Докатив мяч до стены (4–5 м), взять мяч в руки и, подбрасывая его вверх, вернуться в конец своего звена. *(2 раза.)*

Инструктор. А теперь немного отвлечемся и поиграем.

Подвижная игра «Охотники и утки».

Играющие образуют круг. Рассчитываясь на первый-второй, они делятся на две равные команды. Одна команда – «охотники», другая – «утки». «Утки» находятся произвольно в кругу. «Охотники» остаются на своих местах или отступают на 2–3 шага назад. У ног «охотников» обозначается линия. У одного «охотника» в руках мяч. Игра начинается по сигналу инструктора. «Охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются «запятнать» «уток». «Утки» бегают в пределах круга, увертываясь от мяча. «Утка», которая коснулась мяча, выходит из игры. Когда все «утки» «запятнаны», инструктор отмечает, в течение какого времени «охотники» «убивают» всех уток. Играющие меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает команда, которая за более короткое время «выбила» всех «уток».

Уточнения к игре:

1. «Охотнику» не разрешается переступать линию круга. Если «охотник» «запятнает» «утку», нарушив это правило, она запятнанной не считается.

2. «Охотники» могут перебрасывать мяч друг другу. Тот, кому удобнее, бросает мяч в «уток».

3. Запятнанными «утки» считаются только тогда, когда мяч непосредственно коснулся тела. Если мяч попал в игрока после отскока от пола или от другого игрока, он запятнанным не считается.

4. Если «утка» увернулась от мяча, выбежав за круг, она считается запятнанной.

Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».

Играющие стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первый-второй, образуя две команды. Два стоящих рядом игрока назначаются капитанами команд. Капитанам дается по мячу. По сигналу инструктора капитан одной команды бросает мяч вправо, капитан другой – влево по кругу своим ближайшим игрокам. Те, в свою очередь, перебрасывают мячи следующим игрокам. Мячи перекидываются по кругу, пока не дойдут до капитанов. Капитаны, получив мячи, поднимают их вверх. Выигрывает команда, сумевшая быстрее другой передать мяч по своему кругу и капитан которой быстрее поднимет мяч вверх. Игра заканчивается тогда, когда мяч обойдет условное количество кругов. Если играющих много, игру можно провести в 2–3 кругах.

Уточнение к игре: если игрок уронил мяч, он должен его поднять и, вернувшись на место, перекинуть мяч дальше.

Инструктор. Вот и подошел к концу наш малый чемпионат. Вы все прекрасно справились с заданиями и получаете дипломы участников чемпионата!

*Вручение дипломов. Круг почета и выход под музыку из зала.*