**Конспект занятия по физической культуре с элементами футбола**

**«Мой весёлый звонкий мяч» подготовительная группа**

**Цель:** Прививать любовь и интерес к игровым видам спорта. Обеспечить оптимальную двигательную активность детей.

**Задачи:**

1.Развитие основных физических качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость

2.Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

3.Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола.

**Оборудование:** мячи по количеству детей, мягкий мяч, конусы,

**Ход занятия:**

1 часть:

Построение в колонну

Перестроение в шеренгу

Рассчёт по порядку

Расчет на 1-2

Комплекс дыхательных упражнений.

Часики:

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены

1 – взмах руками вперёд – «тик» (вдох)

2 – взмах руками назад – «так» (выдох)

Петушок

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

 И.п. – стоя, ноги слегка расставлены

1 – поднять руки в стороны (вдох)

2 – похлопать руками по бёдрам ку-ка-ре-ку (выдох)

Насос

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены

1 – наклон туловища вправо (вдох)

2 – исходное положение (выдох)

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба колонной по одному.

Ходьба на носочках, руки на поясе.

Ходьба колонной по одному между предметами.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба «утиным шагом» - в положении на корточках

Боковой галоп, правым и левым боком.

Бег в колонне.

Бег «змейкой» вокруг предметов.

Спокойная ходьба с последующим перестроением в две колонны для выполнения ОРУ

**Общеразвивающие упражнения с мячом.**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках, внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3- мяч опустить на вытянутых руках пред собой, 4- вернуться в исходное положение.
2. И.п. – ноги шире плеч, мяч в обеих руках, опущен вниз. 1 – наклон вперёд – вниз, мяч положить на пол между ног; 2 – обвести мяч 2-мя руками вокруг правой ноги; 3 – обвести мяч 2-мя руками вокруг левой ноги; 4 – вернуться в и.п.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, опущен вниз. 1 – поднять мяч вперёд, перед собой; 2 – поворот вправо, удар мячом об пол, поймать мяч; 3 – повернуться с мячом в положение мяч в вытянутых руках перед собой; 4 – исходное положение. То же в другую сторону.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе
5. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч лежит у стоп. 1 – поднять прямые ноги кверху (прокатить мяч); 2 – поймать мяч 2-мя руками; 3 – положить мяч к стопам; 4 – вернуться в и.п.
6. И.п. – основная стойка, мяч зажат между стопами. Прыжки на двух ногах на месте, не выпуская мяч.

**Основные виды движений**

1. Определение размера (величины) мяча, координация и согласованность движений.

И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу у носков ног. Касание мяча носком правой и левой ноги поочерёдно. Сначала медленно, затем быстро.

2. Координация и согласованность движений «Прокати от носка к пятке»

И.п. – стойка ноги врозь, руки произвольно, мяч на полу у носков ног. Поставить носок правой ноги на мяч, прокатить до пятки, пятку положить на мяч (при этом колено левой ноги слегка сгибается). Вернуться в исходное положение. То же с левой ногой. Выполнять в произвольном темпе.

3.Отбивание мяча о бедро.

И.п.- ноги врозь, мяч в обеих руках. Поднять мяч на уровень груди, одновременно поднимая согнутую в колене правую ногу, ударить мячом о бедро правой ноги, поймать отскок.

4. «Стоп мяч». Работа в парах. Один ребёнок посылает «пас», второй останавливает мяч подошвой стопы (выставить стопу на пятку; поставить стопу сверху на мяч)

5.Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне.

Сбор мячей.

**Подвижная игра «Футбольный вышибала»**

Ход игры: Дети стоятся в круг у одного из детей поролоновый мяч (мягкий мяч), выбирается один игрок «Вышибала», он встаёт в центр круга. По сигналу (музыка, хлопок в ладоши) дети врассыпную бегают по залу, «вышибала» старается бросить мяч и попасть в кого-нибудь, тот в кого попал мяч становиться «вышибалой», подбирает мяч и игра продолжается дальше без остановок. Конец игры по команде «Стоп игра»

**Игра малой подвижности «Кто ушёл?»**

Дети строятся в шеренгу, один ребёнок «водящий» выходит, запоминает детей, отворачивается. Инструктор показывает на одного из детей, тот прячется за дверь. Водящий должен угадать кто ушёл.

**Заключительная ходьба.**