**Цель:** прививать любовь к физической культуре и спорту

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Совершенствовать навыки бега.

- закреплять умения владения мячом.

-совершенствовать навык прыжков в эстафетах.

*Воспитательные:*

- Развивать ловкость, быстроту, внимание, выносливость через эстафеты.

- Умение найти правильное решение в непредвиденной ситуации.

- Воспитывать чувство товарищества, умение сопереживать, желание играть в команде.

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье.

- способствовать формированию правильной осанки.

**Используемое спортивное оборудование:**

- 2 большие стойки,

- кегли – 10 штук,

- 2 мяча,

- 2 эстафетные палочки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Доз-ка | Методические указания |
| **1.****2.**2**3.** |  **Вводная часть**- Построение в шеренгу- Сообщение темы- Перестроение в колонну- Ходьба в колонне по одному- Ходьба на носочках- Ходьба на пяточках- Ходьба с перешагиванием через кубики; бег с перепрыгиванием через кубики- Бег по залуПерестроение в 2 колонны через центр **Основная** **часть*****ОРУ с мячом****Передача мяча из руки в руку.*И.п. ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны ; 2 – руки вперед , переложить мяч в левую руку ; 3 – руки в стороны ; 4 – вернуться в исходное положение *Наклоны с мячом.*И.п. ноги врозь , мяч в правой руке .1 – наклон вперед , положить мяч на пол между ног ; 2 – выпрямиться , руки на пояс ; 3 – наклон вперед , взять мяч левой рукой ; 4 – выпрямиться , мяч в левой руке . То же левой рукой.*Катание мяча вокруг своей оси в сидячем положении.*И. п. стойка на коленях, мяч в правой руке. 1 – 3 – прокатить мяч вокруг туловища ; 4 – взять мяч левой рукой. То же другой рукой.*Приседание с мячом.*И .п. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1- присесть ,руки вперед , переложить мяч в левую руку ; 2 – встать , вернуться в исходное положение .*Передача мяча за спиной.*И. п. ноги врозь , мяч в правой руке . 1 – руки в стороны ; 2 – руки за спину , переложить мяч в левую руку ; 3 – руки в стороны ; 4 – вернуться в исходное положение , мяч в левой руке . То же другой рукой.*Подбрасывание и ловля мяча.*И. п. ноги врозь , мяч в обеих руках внизу . Подбрасывание мяча вверх, пауза и вновь броски.*Прыжки со скрещиванием ног.*И. п. основная стойка , мяч в правой руке . Прыжки под счет воспитателя 1-8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки.- дети делятся на 2 команды***1.Эстафета с эстаф. палочками.***Все игроки стоят друг за другом в шеренге, капитаны стоят первые и с эстаф. палочками в руках ждут сигнала к старту. По сигналу капитаны бегут вперед до стойки, обегают ее и возвращаются к команде, передовая эстаф. палочку другому игроку четко в руки; встают в конец команды. Когда эстафету пробегает последний игрок, капитан встает и поднимает вытянутую руку вверх.***2.Эстафета с мячом.***Игроки стоят, капитаны с мячом в руках ожидают старта. По сигналу зажимают коленями мяч и прыжками на двух ногах продвигаются вперед до стойки. Обратно возвращаются бегом с мячом в руках; мяч передаёт впереди стоящему игроку, он продолжает эстафету.  Эстафета заканчивается тогда, когда мяч вновь окажется в руках у капитана. По окончанию эстафеты, капитан высоко поднимает мяч над головой. 3. ***«Прокати мяч».*** Дети змейкой прокатывают ногами мяч между пирамидками (туда и обратно). И так каждый участник. Эстафета заканчивается тогда, когда мяч вновь окажется у капитана. Он должен поднять высоко мяч над головой, это будет значить то, что команда закончила эстафету.4. ***Общая командная эстафета.***Игроки стоят друг за другом в колонне, выполняют задания инструктора (руки в стороны, вверх, вниз и…).По сигналу ВСЯ команда бежит вперед «паровозиком», обегая пирамидку и возвращается на место. ПОБЕЖДАЕТ та команда, которая быстрее встала на место (последовательность игроков не важна).**Заключительная часть**- Построение в шеренгу- Подведение итогов- В обход по залу на выход | 5-6 мин30 сек30 сек30 сек30 сек1 круг1 круг3 круга2 круга20 мин 6-7 раз7-8 разпо 4 раза в каждую сторону6-7 раз 6-8 раз3-4 раза3-4 раза 1 раз1 раз1 раз1 раз4-5 мин30 сек3-4 мин30 сек | Внимательно слушать воспитателя, чётко выполнять задания. При ходьбе дистанция на вытянутые руки. Расстояния между кубиками примерно 1 метр(по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой - на 70-80 см).- Легко бегом- Дети встают на вытянутые руки в стороны Руки прямые, ноги врозь, голову прямо, спина прямаяноги врозь, руки прямо, спина прямаяСпина прямаяноги на ширине ступни, спина прямаяголова смотрит вперёд, спина прямая, ноги и руки прямыеноги врозь, спина прямаяноги врозь, спина прямая, голова смотрит вперёд счёт на «1-ый, 2-ой»кто 1-ый – 1-ая команда,2-ой – 2-ая команда.Важна внимательность капитана. Передавать палочку четко в руки. Дистанция между детьми - на вытянутые руки вперёдЕсли мяч выпал, поднять и продолжать игру по правилам. Далеко от пирамидок не уходить, сильно мяч не пинать, спина прямаяБежать, не расцепляя рук «паровозиком» (руки находятся на поясе впереди стоящего игрока). Капитан проводит остальных участников до пирамидки и бежит обратно. Надо сказать, что последний игрок тоже должен добежать до финиша.Строимся в шеренгу.Что мы сегодня делали, какая эстафета больше всего понравилась? Кто выиграл - похлопать. Затем похлопать самим себе.Поворот направо, в обход по залу «шагом марш». |