**Цель:** поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой, и спортом в процессе действий с мячом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- закреплять умения метания в горизонтальную цель.

- добиваться точного попадания мешочков в цель.

- совершенствовать навык прыжков в игре «Удочка».

*Воспитательные:*

- воспитывать ловкость через игру «Удочка».

- воспитывать внимание, быстроту реакции через игру «Удочка», метания в горизонтальную цель.

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье.

- способствовать формированию правильной осанки.

**Пособия:**

Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10-12 кубиков.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Доз-ка | Методические указания |
| **1.**  **2.**  1  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 залу  - перестроение 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.    **Основные виды движений**   1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча   *Техника метания:* левая нога вперёд, правая рука с мешочком к плечу. Правое плечо идёт вперёд, рука выпрямляется- бросок вперёд.   1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой   **Подвижная игра «Удочка»**  Водящий вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Задача играющих внимательно следить за движением верёвки и подпрыгивать, чтобы верёвка не задела кого-либо. Кого скакалка задела- садятся на лавочку. Игра продолжается до последнего игрока.  **Заключительная часть**  - Построение в шеренгу  - Подведение итогов  - В обход по залу на выход | 5-6 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1 круг  1 круг  3 круга  2 круга  20 мин  6-7 раз  7-8 раз  по 4 раза в каждую сторону  6-7 раз    6-8 раз  3-4 раза  3-4 раза  5-6 раз  2-3 раза    игра прово-  дится  1-2 раз    4-5 мин  30 сек  3-4 мин  30 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 прямая  ноги врозь, руки прямо, спина прямая  Спина прямая  ноги на ширине ступни, спина прямая  голова смотрит вперёд, спина прямая, ноги и руки прямые  ноги врозь, спина прямая  ноги врозь, спина прямая, голова смотрит вперёд  метание из двух колонн на расстоянии трёх метров. Воспитатель стоит между колоннами, показывает вначале технику и.п.(правая нога вперёд, левая рука с мешочком к плечу)  *Ошибки:-* бросокмешочка из-за головы;  - неправильное и.п.;  - бросок вверх, а не вперёд  Воспитатель подаёт команду, чтобы дети построились в колонну и выполнили упр. в равновесии (по одному дети проходят по гимнаст.скамейке, на носках, поточным способом др. за другом. Второй ребёнок начинает идти, когда первый дойдёт до середины. заканчивая упражнение реб. возвращается в обход по правой стороне зала).  спина прямая, голова смотрит вперёд, руки за головой.  *Ошибки: -*голова смотрит вниз,  -идти на полной ступне,  -руки внизу.  Невнимательность: рано или поздно подпрыгнули, встали ближе или дальше, наступают на верёвку.  Строимся в шеренгу.  Что мы сегодня делали, какие упражнения? В какую игру играли?  Поворот направо, в обход по залу «шагом марш» |