**Конспект занятия по физической культуре 2А**.

***Цели и задачи:***

1. Учить детей передаче мяча друг другу.
2. Совершенствовать ползание, с толканием мяча.
3. Развивать ловкость, координацию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная (5-7 мин) | 1.Построение в шеренгу, повороты на месте2.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий:- ходьба на носках, мяч вверх;- ходьба на пятках мяч за голову;- ходьба в полуприседе, мяч вперед;- ходьба в глубоком приседе, мяч катим перед собой. | У каждого ребенка в руках мяч большого диаметра.Ходьба выполняется по кругу (вокруг столов) Можно разделить детей на подгруппы, и каждая подгруппа выполняет упражнения вокруг своего стола. |
| Основная(15-20 мин) | **ОРУ с мячами:****а**) и.п.- основная стойка, мяч на столе.1-мяч вверх, туловище развернуть вправо2 -и.п.3- мяч вверх, туловище развернуть влево4- и.п.**б**) и.п.-стойка ноги врозь, мяч за головой1- наклон вперед, руки вверх, коснуться стола мячом2- и.п.**в)** и.п.-о.с1- присед, прокатить мяч вокруг ножки стола2-и.п.**г**) и.п –о.с, 1- левую ногу стопой на стол (стул), 2-3 круговое движение мяча вокруг левой ноги4- и.п.5-8 тоже другой ногой.**д**) и.п. – лежа на полу, головой к столу, мяч зажат стопой1- поднять ноги, постараться коснуться мячом стола2- и.п.**Е**) прыжки вокруг стола толчком двух с переходом на ходьбу.**Основные движения:****-** Отбивание мяча одной рукой от стола.- Прокатывание мяча друг другу по кругу.- Броски мяча в парах двумя руками снизу.- Прокатывание мяча друг другу- Ползание на четвереньках с прокатываем мяча перед собой.Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | Дети с мячами, встают у столаРуки прямые посмотреть на мяч Отойти от стола на расстояние 0,6 мНоги не сгибать, посмотреть на мячПрисед глубокийНогу в коленях не сгибатьРуки вдоль туловища, в свободном темпеУпражнения выполняются у стола либо на столе.Дети стоят у стола, каждый со своей стороны. По сигналу катят мяч друг другу по столу по часовой, а затем против часовой стрелке.На пару мяч бросок мяча друг другу через стол. Пока одна пара выполняет броски мяча друг другу, вторая пара стоящая с ними за одним столом, прокатывает мяч под столом друг другу.Столы ставятся рядом, образуя «Тоннель». Дети друг за другом проползают по тоннелю, толкая мяч перед собой (можно усложнить, если дать задание толкать мяч головой).Игроки встают вкруг. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу из рук в руки по часовой стрелке. Затем добавляется два мяча, три и т.д. |
| Заключительная(5-7 мин) | 1.Ходьба по кругу в колонне по одному. |  |

И.П.- исходное положение

О.С.-основная стойка

**Конспект занятия по физической культуре 2Б**.

***Цели и задачи:***

1. Учить детей передаче мяча друг другу.
2. Совершенствовать ползание, с толканием мяча.
3. Развивать ловкость, координацию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная (5-7 мин) | 1.Построение в шеренгу, повороты на месте2.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий:- ходьба на носках, мяч вверх;- ходьба на пятках мяч за голову;- ходьба в полуприседе, мяч вперед;- ходьба в глубоком приседе, мяч катим перед собой. | У каждого ребенка в руках мяч большого диаметра.Ходьба выполняется по кругу (вокруг столов) Можно разделить детей на подгруппы, и каждая подгруппа выполняет упражнения вокруг своего стола. |
| Основная(15-20 мин) | **ОРУ с мячами:****а**) и.п.- основная стойка, мяч на столе.1-мяч вверх, туловище развернуть вправо2 -и.п.3- мяч вверх, туловище развернуть влево4- и.п.**б**) и.п.-стойка ноги врозь, мяч за головой1- наклон вперед, руки вверх, коснуться стола мячом2- и.п.**в)** и.п.-о.с1- присед, прокатить мяч вокруг ножки стола2-и.п.**г**) и.п –о.с, 1- левую ногу стопой на стол (стул), 2-3 круговое движение мяча вокруг левой ноги4- и.п.5-8 тоже другой ногой.**д**) и.п. – лежа на полу, головой к столу, мяч зажат стопой1- поднять ноги, постараться коснуться мячом стола2- и.п.**Е**) прыжки вокруг стола толчком двух с переходом на ходьбу.**Основные движения:****-** Отбивание мяча одной рукой от стола.- Прокатывание мяча друг другу по кругу.- Броски мяча в парах двумя руками снизу.- Прокатывание мяча друг другу- Ползание на четвереньках с прокатываем мяча перед собой.Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | Дети с мячами, встают у столаРуки прямые посмотреть на мяч Отойти от стола на расстояние 0,6 мНоги не сгибать, посмотреть на мячПрисед глубокийНогу в коленях не сгибатьРуки вдоль туловища, в свободном темпеУпражнения выполняются у стола либо на столе.Дети стоят у стола, каждый со своей стороны. По сигналу катят мяч друг другу по столу по часовой, а затем против часовой стрелке.На пару мяч бросок мяча друг другу через стол. Пока одна пара выполняет броски мяча друг другу, вторая пара стоящая с ними за одним столом, прокатывает мяч под столом друг другу.Столы ставятся рядом, образуя «Тоннель». Дети друг за другом проползают по тоннелю, толкая мяч перед собой (можно усложнить, если дать задание толкать мяч головой).Игроки встают вкруг. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу из рук в руки по часовой стрелке. Затем добавляется два мяча, три и т.д. |
| Заключительная(5-7 мин) | 1.Ходьба по кругу в колонне по одному. |  |

И.П.- исходное положение

О.С.-основная стойка

**Конспект занятия по физической культуре 3**.

***Цели и задачи:***

1. Учить детей передаче мяча друг другу.
2. Совершенствовать ползание, с толканием мяча.
3. Развивать ловкость, координацию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная (5-7 мин) | 1.Построение в шеренгу, повороты на месте2.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий:- ходьба на носках, мяч вверх;- ходьба на пятках мяч за голову;- ходьба в полуприседе, мяч вперед;- ходьба в глубоком приседе, мяч катим перед собой. | У каждого ребенка в руках мяч большого диаметра.Ходьба выполняется по кругу (вокруг столов) Можно разделить детей на подгруппы, и каждая подгруппа выполняет упражнения вокруг своего стола. |
| Основная(15-20 мин) | **ОРУ с мячами:****а**) и.п.- основная стойка, мяч на столе.1-мяч вверх, туловище развернуть вправо2 -и.п.3- мяч вверх, туловище развернуть влево4- и.п.**б**) и.п.-стойка ноги врозь, мяч за головой1- наклон вперед, руки вверх, коснуться стола мячом2- и.п.**в)** и.п.-о.с1- присед, прокатить мяч вокруг ножки стола2-и.п.**г**) и.п –о.с, 1- левую ногу стопой на стол (стул), 2-3 круговое движение мяча вокруг левой ноги4- и.п.5-8 тоже другой ногой.**д**) и.п. – лежа на полу, головой к столу, мяч зажат стопой1- поднять ноги, постараться коснуться мячом стола2- и.п.**Е**) прыжки вокруг стола толчком двух с переходом на ходьбу.**Основные движения:****-** Отбивание мяча одной рукой от стола.- Прокатывание мяча друг другу по кругу.- Броски мяча в парах двумя руками снизу.- Прокатывание мяча друг другу- Ползание на четвереньках с прокатываем мяча перед собой.Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | Дети с мячами, встают у столаРуки прямые посмотреть на мяч Отойти от стола на расстояние 0,6 мНоги не сгибать, посмотреть на мячПрисед глубокийНогу в коленях не сгибатьРуки вдоль туловища, в свободном темпеУпражнения выполняются у стола либо на столе.Дети стоят у стола, каждый со своей стороны. По сигналу катят мяч друг другу по столу по часовой, а затем против часовой стрелке.На пару мяч бросок мяча друг другу через стол. Пока одна пара выполняет броски мяча друг другу, вторая пара стоящая с ними за одним столом, прокатывает мяч под столом друг другу.Столы ставятся рядом, образуя «Тоннель». Дети друг за другом проползают по тоннелю, толкая мяч перед собой (можно усложнить, если дать задание толкать мяч головой).Игроки встают вкруг. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу из рук в руки по часовой стрелке. Затем добавляется два мяча, три и т.д. |
| Заключительная(5-7 мин) | 1.Ходьба по кругу в колонне по одному. |  |

И.П.- исходное положение

О.С.-основная стойка

**Конспект занятия по физической культуре 4.**

**Цель.** Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть(5-7 мин.) | Ходьба:– на носках, руки на пояс, руки вверх;– на пятках, руки вперёд, руки за головой;– на внешней стороне стопы, руки в стороны;– носками вовнутрь, руки за спину. | “Напра-во! В обход налево шагом – марш!” Колени не сгибать, руки выпрямить.Локти развести, спина прямая.Следить за осанкой. Шаг короткий. |
| Основная часть (23 мин.) | **Комплекс ОРУ с мячами:** |   |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. | Прогнуться, голова вверх.Спину держим прямо.Давить на мяч подушечками пальцев.В и.п. пальцы расслабить. |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. | При наклоне смотреть через плечо на пятку. |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. | Амплитуда больше, смотреть на мяч. |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. | При наклонах колени не сгибать. |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; | Туловище прямо, выпад глубже. |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. | Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно. |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. | Прыжки на носках, чуть сгибая колени. |
| 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. | Спину держать прямо. |
| **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | Средняя стойка волейболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги. |

И.П.- исходное положение

**Конспект занятия по физической культуре 5.**

**Цель.** Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть(5-7 мин.) | Ходьба:– на носках, руки на пояс, руки вверх;– на пятках, руки вперёд, руки за головой;– на внешней стороне стопы, руки в стороны;– носками вовнутрь, руки за спину. | “Напра-во! В обход налево шагом – марш!” Колени не сгибать, руки выпрямить.Локти развести, спина прямая.Следить за осанкой. Шаг короткий. |
| Основная часть (23 мин.) | **Комплекс ОРУ с мячами:** |   |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. | Прогнуться, голова вверх.Спину держим прямо.Давить на мяч подушечками пальцев.В и.п. пальцы расслабить. |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. | При наклоне смотреть через плечо на пятку. |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. | Амплитуда больше, смотреть на мяч. |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. | При наклонах колени не сгибать. |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; | Туловище прямо, выпад глубже. |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. | Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно. |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. | Прыжки на носках, чуть сгибая колени. |
| 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. | Спину держать прямо. |
| **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | Средняя стойка волейболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги. |

И.П.- исходное положение

**Конспект занятия по физической культуре 6.**

**Цель.** Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть(5-7 мин.) | Ходьба:– на носках, руки на пояс, руки вверх;– на пятках, руки вперёд, руки за головой;– на внешней стороне стопы, руки в стороны;– носками вовнутрь, руки за спину. | “Напра-во! В обход налево шагом – марш!” Колени не сгибать, руки выпрямить.Локти развести, спина прямая.Следить за осанкой. Шаг короткий. |
| Основная часть (23 мин.) | **Комплекс ОРУ с мячами:** |   |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. | Прогнуться, голова вверх.Спину держим прямо.Давить на мяч подушечками пальцев.В и.п. пальцы расслабить. |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. | При наклоне смотреть через плечо на пятку. |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. | Амплитуда больше, смотреть на мяч. |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. | При наклонах колени не сгибать. |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; | Туловище прямо, выпад глубже. |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. | Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно. |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. | Прыжки на носках, чуть сгибая колени. |
| 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. | Спину держать прямо. |
| **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | Средняя стойка волейболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги. |

И.П.- исходное положение

**Конспект занятия по физической культуре 7.**

**Цель.** Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть(5-7 мин.) | Ходьба:– на носках, руки на пояс, руки вверх;– на пятках, руки вперёд, руки за головой;– на внешней стороне стопы, руки в стороны;– носками вовнутрь, руки за спину. | “Напра-во! В обход налево шагом – марш!” Колени не сгибать, руки выпрямить.Локти развести, спина прямая.Следить за осанкой. Шаг короткий. |
| Основная часть (23 мин.) | **Комплекс ОРУ с мячами:** |   |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. | Прогнуться, голова вверх.Спину держим прямо.Давить на мяч подушечками пальцев.В и.п. пальцы расслабить. |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. | При наклоне смотреть через плечо на пятку. |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. | Амплитуда больше, смотреть на мяч. |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. | При наклонах колени не сгибать. |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; | Туловище прямо, выпад глубже. |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. | Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно. |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. | Прыжки на носках, чуть сгибая колени. |
| 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. | Спину держать прямо. |
| **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | Средняя стойка волейболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги. |

И.П.- исходное положение

**Конспект занятия по физической культуре 8А.**

**Цель.** Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть(5-7 мин.) | Ходьба:– на носках, руки на пояс, руки вверх;– на пятках, руки вперёд, руки за головой;– на внешней стороне стопы, руки в стороны;– носками вовнутрь, руки за спину. | “Напра-во! В обход налево шагом – марш!” Колени не сгибать, руки выпрямить.Локти развести, спина прямая.Следить за осанкой. Шаг короткий. |
| Основная часть (23 мин.) | **Комплекс ОРУ с мячами:** |   |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. | Прогнуться, голова вверх.Спину держим прямо.Давить на мяч подушечками пальцев.В и.п. пальцы расслабить. |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. | При наклоне смотреть через плечо на пятку. |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. | Амплитуда больше, смотреть на мяч. |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. | При наклонах колени не сгибать. |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; | Туловище прямо, выпад глубже. |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. | Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно. |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. | Прыжки на носках, чуть сгибая колени. |
| 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. | Спину держать прямо. |
| **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | Средняя стойка волейболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги. |

И.П.- исходное положение

**Конспект занятия по физической культуре 8Б**.

***Цели и задачи:***

1. Учить детей передаче мяча друг другу.
2. Совершенствовать ползание, с толканием мяча.
3. Развивать ловкость, координацию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная (5-7 мин) | 1.Построение в шеренгу, повороты на месте2.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий:- ходьба на носках, мяч вверх;- ходьба на пятках мяч за голову;- ходьба в полуприседе, мяч вперед;- ходьба в глубоком приседе, мяч катим перед собой. | У каждого ребенка в руках мяч большого диаметра.Ходьба выполняется по кругу (вокруг столов) Можно разделить детей на подгруппы, и каждая подгруппа выполняет упражнения вокруг своего стола. |
| Основная(15-20 мин) | **ОРУ с мячами:****а**) и.п.- основная стойка, мяч на столе.1-мяч вверх, туловище развернуть вправо2 -и.п.3- мяч вверх, туловище развернуть влево4- и.п.**б**) и.п.-стойка ноги врозь, мяч за головой1- наклон вперед, руки вверх, коснуться стола мячом2- и.п.**в)** и.п.-о.с1- присед, прокатить мяч вокруг ножки стола2-и.п.**г**) и.п –о.с, 1- левую ногу стопой на стол (стул), 2-3 круговое движение мяча вокруг левой ноги4- и.п.5-8 тоже другой ногой.**д**) и.п. – лежа на полу, головой к столу, мяч зажат стопой1- поднять ноги, постараться коснуться мячом стола2- и.п.**Е**) прыжки вокруг стола толчком двух с переходом на ходьбу.**Основные движения:****-** Отбивание мяча одной рукой от стола.- Прокатывание мяча друг другу по кругу.- Броски мяча в парах двумя руками снизу.- Прокатывание мяча друг другу- Ползание на четвереньках с прокатываем мяча перед собой.Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | Дети с мячами, встают у столаРуки прямые посмотреть на мяч Отойти от стола на расстояние 0,6 мНоги не сгибать, посмотреть на мячПрисед глубокийНогу в коленях не сгибатьРуки вдоль туловища, в свободном темпеУпражнения выполняются у стола либо на столе.Дети стоят у стола, каждый со своей стороны. По сигналу катят мяч друг другу по столу по часовой, а затем против часовой стрелке.На пару мяч бросок мяча друг другу через стол. Пока одна пара выполняет броски мяча друг другу, вторая пара стоящая с ними за одним столом, прокатывает мяч под столом друг другу.Столы ставятся рядом, образуя «Тоннель». Дети друг за другом проползают по тоннелю, толкая мяч перед собой (можно усложнить, если дать задание толкать мяч головой).Игроки встают вкруг. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу из рук в руки по часовой стрелке. Затем добавляется два мяча, три и т.д. |
| Заключительная(5-7 мин) | 1.Ходьба по кругу в колонне по одному. |  |

И.П.- исходное положение

О.С.-основная стойка

**Конспект занятия по физической культуре 9.**

**Цель.** Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть(5-7 мин.) | Ходьба:– на носках, руки на пояс, руки вверх;– на пятках, руки вперёд, руки за головой;– на внешней стороне стопы, руки в стороны;– носками вовнутрь, руки за спину. | “Напра-во! В обход налево шагом – марш!” Колени не сгибать, руки выпрямить.Локти развести, спина прямая.Следить за осанкой. Шаг короткий. |
| Основная часть (23 мин.) | **Комплекс ОРУ с мячами:** |   |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. | Прогнуться, голова вверх.Спину держим прямо.Давить на мяч подушечками пальцев.В и.п. пальцы расслабить. |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. | При наклоне смотреть через плечо на пятку. |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. | Амплитуда больше, смотреть на мяч. |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. | При наклонах колени не сгибать. |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; | Туловище прямо, выпад глубже. |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. | Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно. |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. | Прыжки на носках, чуть сгибая колени. |
| 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. | Спину держать прямо. |
| **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | Средняя стойка волейболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги. |

И.П.- исходное положение