**Конспект занятия по физической культуре 9Б**.

***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 месте  2.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 вправо  2 -и.п.  3- мяч вверх, туловище развернуть влево  4- и.п.  **б**) и.п.-стойка ноги врозь, мяч за головой  1- наклон вперед, руки вверх, коснуться стола мячом  2- и.п.  **в)** и.п.-о.с  1- присед, прокатить мяч вокруг ножки стола  2-и.п.  **г**) и.п –о.с,  1- левую ногу стопой на стол (стул), 2-3 круговое движение мяча вокруг левой ноги  4- и.п.  5-8 тоже другой ногой.  **д**) и.п. – лежа на полу, головой к столу, мяч зажат стопой  1- поднять ноги, постараться коснуться мячом стола  2- 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 стола  Руки прямые посмотреть на мяч  Отойти от стола на расстояние 0,6 м  Ноги не сгибать, посмотреть на мяч  Присед глубокий  Ногу в коленях не сгибать  Руки вдоль туловища, в свободном темпе  Упражнения 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