***Конспект***

***физкультурного занятия***

***"Школа мяча"***

***в подготовительной группе***

***Инструктор физической культуры:***

***Чудинова Светлана Андреевна***

***Нефтеюганск 2018***

**Цель: Совершенствование навыка владение мячом.**

**Задачи:**

**1.Закреплять имеющийся двигательный опыт в упражнениях с мячом.**

**2. Развитие ловкости, координационных способностей при введении мяча**

**3. Воспитывать целеустремленность в достижении результата.**

**Время: 30минут.**

**Место спортивный зал.**

**Инвентарь: мячи по количеству детей, 6 конусов для бега, скакалка**

 *Вводная часть(2-3 мин.)*

 Построение в шеренгу, проверка осанки, сообщение задач. Ходьба на носках руки вверх, на пятках руки за голову. Ходьба "гусиным шагом". Бег в среднем темпе("змейкой"), бег с захлестыванием голени, приставной шаг (правым, левым боком), бег со сменой направления. Ходьба (дыхательные упражнения руки вверх через стороны -вдох, руки вниз - выдох через рот).

 *Основная часть*

Перестроение в четыре колонны

*ОРУ с мячом:(4-5 мин.)*

1.И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, в правой руке мяч. 1- руки вверх, переложить мяч в левую руку.2- и.п.; 3-руки вверх, переложить мяч в правую руку. 4 - И.п.

2.И.п - ноги на ширине плеч, руки прямые вперед держат мяч. 1- правой рукой перенести мяч за спину, 2- переложить его в левую руку и вынести вперед.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1- поднять правую ногу перенести мяч под ногой, мяч переложить в правую руку. 2- опустить ногу на пол; 3- поднять левую ногу перенести мяч под ногой, мяч переложить в левую руку.4 - вернуться И.п.

4.И.п. - ноги в широкой позиции, мяч в руках. Упражнение "восьмерочка", перемещать мяч между ног.

5.И.п. - сидя ноги вместе, мяч в руках. 1-Поднять правую ногу, мяч перенести под ногой взять в правую руку. 2-опустить правую ногу. 3 - поднять левую ногу, перенести мяч под ногой взять в левую руку. 4- опустить левую ногу.

6. И.п. - сидя ноги врозь, мяч перед собой в руках. Наклон туловища, мяч держать двумя руками. 1- наклон к правой ноге, мячом потянуться вперед. 2- вернуться в и.п. 3- наклон к левой ноге, мячом потянуться вперед.4 - вернуться в и.п.

7. И.п.- сидя ноги вместе руки держат мяч. Наклон туловища вперед, руками тянемся как можно дальше.

*ОВД с мячом на месте. (5-7,5 мин.)*

1. Отбивание мяча двумя руками об пол (1-1,5 мин.)

2. Отбивание мяча правой рукой (1-1,5 мин.)

3. Отбивание мяча правой рукой (1-1,5 мин.)

4. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой (1-1,5 мин.)

5. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши - поймать мяч (1-1,5 мин.)

*ОВД с мячом в движении. (6-9 мин.)*

1. Отбивание мяча двумя руками об пол (1-1,5 мин.)

2. Отбивание мяча правой рукой (1-1,5 мин.)

3. Отбивание мяча правой рукой (1-1,5 мин.)

4. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой (1-1,5 мин.)

5. Поднимание ноги, мяч перенести под ногой (1-1,5 мин.)

6. Мяч вокруг туловища (1-1,5 мин.)

Подвижная игра" Мяч соседу" ( 3-4 мин.)

*Заключительная часть (1мин.)*

Построение в шеренгу. Выход их спортивного зала.