**«Школа мяча»**

**Задачи:**

1.Совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой рукой.

2.Упражнять в передаче друг другу.

3.Вырабатывать навыки перебрасывания мяча через сетку – спортивная игра «волейбол».

4. Формирование правильной осанки.

Время: 35 мин.

Место: спортивный зал.

Инвентарь: мячи по количеству детей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная | Организовать группу | Построение. Проверка осанки. Сегодня мы с вами побываем в стране весёлых мячей. Для этого нам потребуется быть ловкими, быстрыми. На первый-второй рассчитайся.  Вторые номера шаг вперёд. Повороты направо, налево. | 1 мин. | Добиться правильного выполнения задания. |
| Подготовить кисти рук к упражнениям с мячом | Ходьба:  -руки в «замочек» - крутим к себе;  -«волна»–волнообразные движения руками;  -«замочек» вверх, ходьба на носках;  -«замочек» за голову, ходьба на пятках;  -руки на пояс – перекатным шагом;  -«медвежата» - упор на ладони и стопы. | 1 мин |
| Бег:  -обычный, руки вверх: сжимание и разжимание пальцев;  -руки за спиной, бег, высоко задирая голени;  -высоко поднимая голени. | 1 мин |  |
| Одна колонна взяла мячи |  | Построение в 2 колонны |
| Формирование правильной осанки | ОРУ в парах: |  | Построение в 2 колонны |
| Включить в автономную работу мышцы рук и плечевого пояса | И.п. лицом друг к другу.  1-передача мяча из рук в руки с наклоном;  2-ип. | 8 раз | Руки выпрямлять |
| -//- мышцы плечевого пояса | И.п. спиной друг к другу, пяточка к пяточке.  1-передаём мяч через верх  2-и.п. | 8 раз |
| И.п. спиной друг к другу, чуть отодвинулись.  1-передаём мяч через верх;  2-и.п. | 8 раз | Прогнуться чуть назад |
|  | -//- боковые мышцы плечевого туловища | И.п. то же  1-2 – передача мяча с боку с одной стороны  3-4 – и с другой | 8 раз |
| -//- мышцы ног | И.п. спиной друг к другу  1 – наклон вниз, передача мяча между ногами | 8 раз |
| И.п. лёжа на спине, ногами друг к другу.  1-2 – сесть одновременно, передача мяча;  3-4 – и.п. | 8 раз | Садится без помощи рук |
| И.п. лёжа на животе, мяч дети держат двумя руками.  1-2– поднять мяч вверх прямыми руками;  3-4 – и.п. | 8 раз | Посмотреть вверх |
| -//- мышцы стопы | И.п. сидя лицом друг к другу, перекатывать мяч стопами друг к другу | 8 раз |  |
| Усилить функцию дыхания | И.п. друг за другом. | 10 раз |
| Развивать координацию движений | И.п. держат мяч двумя руками лицом друг к другу крутиться в одну и другую сторону. | 30 сек. |
| Основная | Развивать ловкость | Игровые упражнения:  1.«Кто быстрее»:  а) лицом друг к другу, мяч на середине подальше. На сигнал – кто быстрее схватит мяч;  б) и.п. спиной друг к другу. То же | 1,5 мин |  |
| 2.Перебрасывание мяча:  а) передача мяча от груди двумя руками с отскоком от земли;  б) одной рукой (правой, левой) | 1,5мин |  |
| Развивать быстроту действий | Подвижная игра «Догони мяч». Педагог прокатывает мяч впереди от пары. Кто быстрее из детей догонит мяч. | 1 мин |  |
| Все дети взяли мяч |  | Построение в одну колонну |
| Закреплять умение быстро реагировать на сигнал | Бег с остановкой на сигнал – подбросить мяч, хлопнуть в ладоши за спиной | 1 мин |
| Ходьба. Упражнение на дыхание | 30 сек |
| На месте: |  | Построение врассыпную |
| Формировать «чувство мяча» | - отбивание мяча двумя руками;  - отбивание правой и левой рукой;  - прыжки с отбиванием мяча правой и левой руками; | 3 мин |  |
| Совершенствовать зрительно-моторную координацию | Ходьба по кругу с отбиванием мяча правой и левой руками | 1 мин | Выполняется в колонне друг с другом |
| Бег с ведением мяча | 30 сек |
| Спортивная игра «Волейбол» | 8 мин |
| Заключительная | Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию | Ходьба за победившей командой – «круг почёта» | 1 мин |  |
|  | Организовать детей | Построение в шеренгу.  Беседа:  1.Какие задания с мячом больше понравились?  2.Какие трудности были?  3.Какие спортивные игры с мячом вы знаете? | 2 мин | Отметить детей, кто хорошо отбивал мяч на месте, в движении. |