**План-конспект физкультурного (учебно-тренировочного)**

**занятия с детьми подготовительной группы.**

**Задачи:**

1.Учить подбрасывать мяч прямо перед собой, дифференцировать силу броска от

высоты и ловить кистями рук.

2.Воспитывать желание играть с мячом, используя свой двигательный опыт.

3.Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги, на носки при прыжках с

продвижением.

**Дата проведения:** 25 января 2011 год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-**  **методические**  **указания** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  1.  2. | Ходьба в колонне.  Задание:  «великаны» - ходьба на носках, руки  вверх;  «парами» - ходьба в приседе.  Бег .  Ходьба, построение в 3 колонны.  ОРУ(с мячами):  «Посмотри».  И.п.- ноги на ширине плеч.  1- мяч вверх  2- опустить на плечи  3- и.п.  «Прокати».  И.п.- ноги на ширине плеч.  1-2- наклоняться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги  3- и.п.  «Пружинки».  И.п.- о.с.мяч в вытянутых вперед руках  1- присесть  2- и.п.  «Повернись».  И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках, впереди.  1- поворот вправо, влево  2- и.п.  «Подними мяч».  И.п.- сидя, упор с руками сбоку, мяч зажать внутренними сторонами стоп ног  1-2- поднять ноги под углом 45 градусов  3-4- держать «уголок»  5- и.п.  «Бревнышко».  И.п.- лежа на спине, руки с мячом вверху.  1-2- поворот на живот (на спину)  3-4- и.п.  «Прогнись».  И.п.- лежа на животе, мяч вверху  1-2- поднять руки за голову, ноги прижать  к полу  3-4- и.п.  О.Д.  «Хватки вверху»  В.: поднять руки вверх с мячом. Развести руки в сторону, выпустить мяч, поймать, не дав упасть на пол.  «Зажечь свечку».  В.: подбросить мяч вверх, невысоко, поймать.2-ой раз выше – свечка разгорается, 3-ий раз ещё выше.  Игровые задания:  1.Чья команда быстрее до мяча, S =6м.  2.Народная игра «Рыбаки и рыбка».  Упражнение «Буратино рисует носом». | Повторить  3 раза  1 мин.  8 раз  по 4 раза  6 раз  по 4 раза  6 раз  по 4 раза  6 раз  до 10 раз  до 10 раз  3 раза  3 раза  2 мин. | В среднем темпе.  Посмотреть на мяч.  Колени не сгибать, мяч удерживать.  Колени развести,спина прямая.  Ноги не сдвигать, после 2-х повторений, руки опустить.  Мяч удерживать в руках.  Стараться больше прогнуться.  Следить за мячом.  Стараться не сходить с места. |