**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, рукивверх;«парами» - ходьба в приседе.Бег .Ходьба, построение в 3 колонны.ОРУ(с мячами):«Посмотри».И.п.- ноги на ширине плеч.1- мяч вверх2- опустить на плечи3- и.п.«Прокати».И.п.- ноги на ширине плеч.1-2- наклоняться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги3- и.п.«Пружинки».И.п.- о.с.мяч в вытянутых вперед руках1- присесть2- и.п.«Повернись».И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках, впереди.1- поворот вправо, влево2- и.п.«Подними мяч».И.п.- сидя, упор с руками сбоку, мяч зажать внутренними сторонами стоп ног1-2- поднять ноги под углом 45 градусов3-4- 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 вверху1-2- поднять руки за голову, ноги прижатьк полу3-4- 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». | Повторить3 раза1 мин.8 разпо 4 раза6 разпо 4 раза6 разпо 4 раза6 раздо 10 раздо 10 раз3 раза3 раза2 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. |