**Тематическое занятие «Кегли, обручи, мячи ты в игру свою бери»**

(подготовительная группа)

**Цель:** учить детей выполнять повороты на месте, упражнять в ходьбе и беге парами, построении в колонну по четыре, знакомить с играми с мелким спортивным инвентарем, развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координационные способности, меткость.

**Оборудование:** обручи, мячи, кегли.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | доз | Указания педагога | |
| 1. | Построение в шеренгу, повороты направо, налево, построение в две колонны.  Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. С перестроением в пары друг за другом в движении.  Ходьба парами, построение в 4 колонны. | 1 мин  3 мин | Поворот четкий, под счет.  Строиться быстро, не толкаясь, ходить и бегать плечом к плечу в одном темпе. Соблюдать |
| 2. | ОРУ с обручем   1. И.п. – стойка ноги врозь, обруч в правой руке. 1-обруч вынести вперед, 2-назад, 3-вперед, 4-переложить обруч в другую руку. То же другой рукой. 2. И.п. – стойка ноги врозь в обруче, руки на поясе. 1- присесть, взять обруч с обеих сторон, 2- встать, поднять вверх на вытянутые руки, 3- присесть, положить обруч, 4-и.п. 3. И.п. – широкая стойка, обруч в согнутых руках перед грудью. 1- поднять обруч вверх, 2-3 – наклоны туловища вправо – влево, 4-и.п. 4. И.п. – обруч вертикально на полу, хват одной рукой сверху. С помощью вращательного движения рукой привести обруч в круговое движение. 5. И.п. – о.с., обруч в правой руке. 1-4 – передать обруч из одной руки в другую: а) за спиной, б) под коленом, в) над головой. 6. И.п. – стойка ноги врозь, правым боком к обручу, обруч вертикально на полу, хватом правой рукой сверху. 1-2 – пролезть в обруч правым боком, 3-4 – выпрямиться. То же в другую сторону. 7. И.п. стойка ноги врозь, обруч на полу. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в чередовании с ходьбой.   ОВД   1. «Детский тир» - прокатывание, бросок мяча, сбивая кеглю. 2. «Бумеранг» - прокатывание обруча друг другу. 3. «Школа мяча» - подбрасывание и ловля мяча разными способами.   Эстафета   1. Прыжки между кеглями 2. Пролезание в обруч сверху 3. Бросок и ловля мяча. | 6 раз  7 раз  6 раз  5 раз  4 раза  6 раз  10х3 раза  4 раза  10 раз  По 10 раз  2 раза | дистанцию.  Пружинистые движения ногами в соответствии с движениями руками.  «Кошка в трубе». Прогнуться, тянуться вверх за обручем.  Руки прямые, наклоны ниже.  «Юла». Обруч не терять.  «Жонглеры». Движения ритмичные, сохранять равновесие, осанку.  «Белка в дупле». Прогнуться.  Прыжки ритмичные, на обруч не наступать.  Стараться попасть в кеглю.  Давать направление обручу рукой.  Мяч не терять  Результат зависит от точности и скорости выполнения упражнений. |
| 3. | Ходьба врассыпную по залу с выполнением дыхательных упражнений. | 1 мин |  |