**Задачи**: упражнять в бросании и ловле мяча; воспитывать прыжковую выносливость.

**Оборудование**: мячи, скакалки.

**Ход занятия**

1. Построение в шеренгу, повороты вправо – влево. Ходьба руки на поясе, чередуя с ходьбой в полуприседе. Бег со сменой темпа, направления, чередования с ходьбой.
2. **Упражнения с мячами**
3. Подбросить мяч вверх и поймать его, не прижимая к себе.
4. Подбросить мяч вверх и поймать его с хлопком.
5. Ударить мяч об пол и поймать его.
6. Подбросить вверх, после отскока от пола поймать мяч
7. Отбивание мяча одной рукой (не менее 5 раз).
8. Прыжки с мячом, зажатым между коленями.

**ОВД** (деление на подгруппы)

Игровое упражнение «Веселый мяч»

* + - 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.
      2. Удары об пол и поймать его.
      3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока с хлопком.

Игровое упражнение «Скакалочка»

1. Подскоки на месте с одновременным вращением в обеих руках сложенных вдвое скакалок.
2. Прыжки через скакалку.
3. П/и «Мы веселые ребята»

М/и «Море волнуется»