**План-конспект занятия по физической культуре**

**для детей разновозрастной группы**

**Задачи:** 1. учить действовать с мячом – младший возраст: ловля, бросание, отбивание, старший возраст: выполнение игровых действий с усложнениями (хлопки, в движении);

1. совершенствовать навыки ходьбы, бега, развивать ориентировку в пространстве, координационные способности;
2. формировать элементарные умения игрового взаимодействия в парах, командах.

**Оборудование:** мячи резиновые на каждого ребенка; фитнес - мячи на пару детей; музыкальное сопровождение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | дозировка | Методические указания |
| I.Подготовительная часть  Построение в две шеренги: младшие впереди, старшие сзади.  - «Вышло солнце из-за речки» - ходьба врассыпную  - «Паровозик» - бег парами врассыпную  Дети приезжают на станцию «Птичий двор»  ОРУ с фитнес – мячами в парах под музыку  И.п. – дети стоят парами напротив друг друга, держа мяч в согнутых руках перед грудью, ноги врозь  = Наклоны головы вправо, влево в ритме слов.  = Мяч поднимать вверх и опускать вниз.  = Наклоны туловища вправо, влево  = Мяч на полу. Ходьба друг за другом вокруг мяча в полуприседе, держась одной рукой за мяч.  Дети стоят парами напротив друг друга, держа мяч в согнутых руках перед грудью, ноги слегка врозь  = Прыжки на двух ногах на месте  = Катание мяча двумя руками в парах  II. Основная часть  Станция «Спортивная»  Игровые упражнения с элементами баскетбола  = «Полетай» - бросок мяча двумя руками вверх  = «Не урони» - передача двумя руками от груди  = «Играй, играй мяч не теряй»  Затем младшие становятся зрителями, а старшие соревнуются.  Эстафеты для старших детей:   * + 1. Мяч капитану     2. Проведи быстрее   = Игра в баскетбол  III. Заключительная часть  = «Меткие стрелки» - попасть мячом в фитнес - мяч | 0,5 мин  2 раза  2 раза  6 раз  6 раз  6 раз  1 раз  10 раз  5 раз  3 по 20 раз  3 по 10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  2 мин  2 раза  2 раза  2 мин  2 мин | Дети парами (старший -младший) входят в спортивный зал. Педагог предлагает детям на занятии поиграть в баскетбол.  На слова: «вышло солнце из-за речки, разбросало злат колечки» дети парами ходят врассыпную. На следующие слова: «Кто на речку пойдет, тот колечко найдет» строятся вокруг своих обручей. Чья команда быстрее. При построении обратить внимание не качество.  Бег парами – младший впереди, старший – сзади, руки старшего на плечах у младшего. По сигналу остановиться, один принимает упор согнувшись, другой проползает по-пластунски.  Младшие повторяют действия за старшими.  Руки выпрямить до конца.  Ноги не сгибать.  Туловище не наклонять, друг за другом не торопиться.  Прыжки на носках.  Энергичное отталкивание мяча двумя руками снизу. Расстояние – 3 метра.  Старшие показывают, младшие повторяют. Старшие – подбросить мяч вверх и поймать его на лету после хлопка в ладоши. Младшие – подбросить мяч вверх и поймать его на лету.  Дети в двух шеренгах старший напротив младшего. Обратить внимание на технику передачи.  = Передача мяча в парах двумя руками от груди, сидя на полу.  = Передача мяча в парах двумя руками от груди, стоя на коленях.  = Передача мяча в парах двумя руками от груди, стоя.  Дети в парах выполняют игровые действия с мячом по желанию. Старший учит младшего.  Передача мяча.  Ведение мяча.  Кто больше сделает метких бросков. |