**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 частьПостроение в две шеренги: младшие впереди, старшие сзади.- «Вышло солнце из-за речки» - ходьба врассыпную- «Паровозик» - бег парами врассыпнуюДети приезжают на станцию «Птичий двор»ОРУ с фитнес – мячами в парах под музыкуИ.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 парахII. Основная частьСтанция «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 баскетболIII. Заключительная часть= «Меткие стрелки» - попасть мячом в фитнес - мяч | 0,5 мин2 раза2 раза6 раз6 раз6 раз1 раз10 раз5 раз3 по 20 раз3 по 10 раз10 раз10 раз10 раз2 мин2 раза2 раза2 мин2 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. |