**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование:** ракетки и воланы для всех детей, теннисные мячи по 2 шт. на каждого ребенка, игрушка «Пеликан», сачки.

**Длительность:** 30 минут.

**Задачи:**

* закрепить действия с воланом и ракеткой;
* развивать умение отражать ракеткой летящий навстречу волан с подачи воспитателя;
* продолжать учить свободно передвигаться по площадке;
* развивать ловкость, координацию и согласованность движений в упражнениях с теннисным мячом.

**Вводная часть:**

Построение в шеренгу (теннисный мяч в правой руке), равнение, проверка осанки, перестроение в колонну по одному прыжком «направо».

Ходьба: обычная, с перекладыванием мяча из правой руки в левую, впереди и за спиной; на носках, мяч вверху в двух руках; по диагонали; «змейкой».

Бег: обычный; с захлестом голени назад; боковой галоп.

Перестроение в две колонны для выполнения ОРУ с теннисными мячами.

**Основная часть:**

Комплекс ОРУ с теннисными мячами:

* Бросать и ловить мяч одной и двумя руками; ловить, хлопнув два раза в ладоши, хлопнув в ладоши за спиной.
* Отбивать мяч от пола и ловить его правой и левой рукой.
* Бросать мячи в парах навстречу друг другу.
* Жонглировать двумя теннисными мячами.

Разминочные упражнения с ракеткой:

* Проверка хвата ракетки.
* Круговые движения головкой ракетки поочередно правой и левой рукой.
* Хват ракетки двумя руками (левая охватывает правую). Поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад, за спину.
* Руки вперед, хват руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение, то ручкой, то головкой вверх.
* Ракетка в двух руках у груди, наклоны вперед, вытягивать руки к полу.
* И.п. как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи, скручивая туловище и выпрямляя руки вперед, затем повторить упражнение влево.
* Круговые движения пяткой, стопа носком касается пола, выполнять поочередно правой и левой ногой, ракетка произвольно. Затем выполнять вращение пяткой и ракеткой одновременно.

Упражнения с ракеткой и воланом:

* И.п.- игровая стойка, жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки.
* И. п. – стойка бадминтониста, отбивать ракеткой волан поданный воспитателем.

Игра «Отгони мух»:

Игрок с ракеткой встает у окна, остальные с двумя воланами располагаются в колонне по одному и выполняют броски волана на ракетку водящему как можно быстрее. Каждая пропущенная «муха» - штрафное очко. Водящий заменяется на каждом круге.

Игра «Пеликан»

Играющие с сачками располагаются вокруг пеликана на расстоянии 1,5 - 2 метра, пеликан, двигаясь, «выплевывает» шарики, которые надо поймать сачком.

**Заключительная часть**:

Подведение итогов занятия.