

## Конспект занятия по физической культуре средний возраст.

### Цели и задачи:

1. Учить детей передаче мяча друг другу.
2. Совершенствовать ползание, с толканием мяча.
3. Развивать ловкость, координацию.

Часть занятия	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (5мин)	1. Построение в шеренгу, повороты на месте	30сек	У каждого ребенка в руках мяч большого диаметра. Ходьба выполняется по кругу. Можно разделить детей на подгруппы, и каждая подгруппа выполняет упражнения  Можно зажать мяч коленями В среднем темпе с переходом на ходьбу.
	2. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий:  - ходьба на носках, мяч вверх; - ходьба на пятках мяч за голову; - ходьба в глубоком приседе, мяч катим перед собой;	3 мин	
	3. Прыжки толчком двух, мяч зажат стопой.	20сек	
	4. Бег	1 мин	
	<b>ОРУ с мячами</b> <b>а)</b> и.п.- основная стойка, мяч вверх. 1-мяч вверх, туловище развернуть вправо 2 -и.п. 3- мяч вверх, туловище развернуть влево 4- и.п.  <b>б)</b> и.п.-стойка ноги врозь, мяч за головой	7мин  5-6 раз	Дети с мячами, встают свободно  Руки прямые посмотреть на мяч  Ноги не сгибать, посмотреть на мяч

Основная (15мин)	1- наклон вперед, руки вверх, коснуться пола мячом 2- и.п. <b>в) и.п.-о.с</b> 1- присед, прокатить мяч вокруг ног 2-и.п. г) и.п –о.с 1-ноги на ширине плеч,2-3 круговое движение мяча вокруг левой ноги 4- и.п. 5-8 тоже вокруг правой ноги.	6-8 раз	Присед глубокий
	1- присед, прокатить мяч вокруг ног 2-и.п. г) и.п –о.с 1-ноги на ширине плеч,2-3 круговое движение мяча вокруг левой ноги 4- и.п. 5-8 тоже вокруг правой ноги.	5-6 раз	
	д) и.п. – лежа на полу, мяч зажат стопой 1- поднять ноги, постараться коснуться мячом пола 2- и.п.	5-6 раз	Ногу в коленях не сгибать
	е) прыжки вокруг мяча толчком двух с переходом на ходьбу.	3-4 раз	Руки вдоль туловища, в свободном темпе
	<b>Основные движения</b>	10 сек	Упражнения выполняются с мячом.
	- Отбивание мяча одной рукой о пол.	2 раза	Каждый ребенок с мячом, отбивает от пола одной рукой.
	- Прокатывание мяча друг другу по кругу.	2 раза	
	- Броски мяча в парах двумя руками снизу.	3раза	На пару мяч бросок мяча друг другу снизу.  Дети становятся

	<p>- Прокатывание мяча друг другу</p> <p>-Ползание на четвереньках с прокатываем мяча перед собой.</p> <p>Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»</p>	<p>3раза</p> <p>2раза</p>	<p>парами и прокатывают друг другу мяч.</p> <p>Игроки встают вкруг. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу из рук в руки по часовой стрелке. Затем добавляется два мяча, три и т.д.</p>
<p>Заключительная (5 мин)</p>	<p>1.Ходьба по кругу в колонне по одному.</p> <p>2. Игра «Нос, пол, потолок»</p>		

Инструктор по физической культуре: Васильева С.А.