

## Игровое занятие «В королевстве волшебных мячей»

Цель: совершенствовать умения и навыки владения мячом.

Задачи: Развивать умение координированно выполнять различные упражнения с мячом.

Формировать правильную осанку.

Закреплять чувство равновесия, ловкость.

Инвентарь: мячи набивные, резиновые на каждого ребёнка, обручи 8 штук, 2 баскетбольных мяча, 1 волейбольный и теннисный мяч, воздушные шары на каждого ребёнка, шарик, трубочка на каждого ребёнка, звукозапись песни «Весенняя», ТСО, мячи малого размера на каждого ребёнка, футбольные мячи на пару детей, мячи с надписью «королевство волшебных мячей».

Часть занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Организовать детей	Построение в шеренгу. Проверка осанки. Равновесие. Создание игровой мотивации	1 минута	
	Закреплять умение легко ходить и бегать	Ходьба и бег с мячом с заданиями	3 минуты	В колонну друг за другом дети берут мячи, выполнение под музыку.
		Перестроение в 2 колонны. ОРУ с набивными мячами		
	Формирование правильной осанки. Включить в активную работу мышцы рук и плечевого пояса	И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 – подняться на носки, руки вверх, 2 – опуститься на всю стопу, мяч положить на плечи за головой,	Мальчики 8р., девочки 6 р.	Руки прямые

		3 – как 1, 4 – и.п.		
	-<<- мышцы спины и ног	И.п. то же, ноги вместе.  1 – наклониться вперёд, мячом коснуться пола,  2 – и.п.,  3 – присесть, руки вперёд,  4 – и.п.	Мальчики 8р., девочки 6 р.	
		И.п. – сесть, ноги вместе, прямые, мяч под правой рукой.  1-2 – поднять прямые ноги вверх, прокатить мяч под ногами,  3-4 – и.п., то же левой рукой	Мальчики 8р., девочки 6 р.	Ноги вместе, прямые.
	-//- мышцы ног	И.п. то же, мяч между ступнями.  1-2 – захватить мяч ступнями, приподнять его от пола, потянуть к себе, согнув ноги, взять двумя руками,  3-4 – вытянуть ноги, снова положить мяч на пол.	8 раз	

	Профилактика плоскостопия	И.п. то же, мяч на полу, руки в упоре сзади, прокатить мяч стопами вперед-назад.	4 раза	
	-//- мышцы стопы	И.п. лечь на спину, мяч в прямых руках. 1-2 – поднять руки правую ногу вверх, 3-4 – и.п., то же другой ногой.	Мальчики 8р., девочки 6 р.	Ногу не сгибать
		И.п. лечь на живот, руки развести в стороны (под одной рукой мяч) 1-2 – передвигая рукой по полу, переложить мяч из одной руки в другую (над головой) 3-4 – и п.	8 раз	
	Развивать координацию движений. Усилить функцию дыхания.	Прыжки: - на одной ноге вокруг мяча в одну сторону, на сигнал – в другую	10 раз	
		- одна нога на мяче, менять ноги,	10 раз	
		- через мяч	10 раз	
Основная	Развивать ловкость, меткость, координацию движений.	«Школа мяча» на месте (с теннисным мячом) 1.Бросит мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать	По 2 раза каждой рукой	

		его обеими руками.		
		2.Бросит мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.	По 2 раза каждой рукой	
		3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться об землю и поймать после отскока.	Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой рукой.	
		4.Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать.	Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить 2 раза обеими руками, по 1 разу правой и левой рукой.	
		5. Бросить мяч на землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать.	Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловит два раза обеими руками, по 1 разу правой и	

			левой пуками.	
	Формировать «чувство мяча».	Игра «Футбол» в парах. Забить футбольный мяч в ворота.	По 30 секунд	1 в паре ставит ноги на ширине плеч, другой пробивает ему мяч.
		Игра «Баскетбол» - эстафета, дети делятся на две команды, перед каждой ряд из 4 обручей, надо пройти и отбить мяч в каждый обруч и вернуться обратно так же.	1 раз	
		Игра «Волейбол» - у каждого воздушный шар, кто дольше сможет отбивать шар, не уронив его.		
		Игра «Ловишки с мячом» - дети с мячами свободно передвигаются по залу, цель каждого – ведя мяч, осалить рукой товарища, кого осалили, то выбывает из игры.	3 минуты	
Заключительная	Снять напряжение, привести функции организма к нормальному состоянию	Упражнение на дыхание «Фокусники», дуть на лёгкий мяч из трубочки, удерживая его на весу.	1 минута.	

		<p>Упражнение на дыхание.</p> <p>“Воздушный шар”</p> <p>1 – руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши (“шар лопнул”);</p> <p>2 – руки в стороны, вниз, произнося “с-с-с” или “ш-ш-ш” (“шарик спустился”).</p> <p>Повторить 2 раза.</p>		
	Рефлексия	<p>Понравилось вам в королевстве волшебных мячей?</p> <p>А почему мячи оказались волшебными, на вид они самые обыкновенные?</p> <p>Закончилось наше занятие, но наш верный друг мяч всегда будет с нами.</p>	1 минута.	