

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий муниципального
автономного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада общеразвивающего
вида № 33 муниципального
образования Абинский район


Е.А.Нечаева
приказ от «30» августа 2016 г № 73
(протокол педагогического совета
от «30» августа 2016г. № 1)



ТЕХНОЛОГИЯ «ШКОЛА МЯЧА»

для детей от 1,6 до 8 лет

муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 33
муниципального образования Абинский район

инструктор по физической культуре Устюгова О.М.

1. Пояснительная записка.

Технология «Школа мяча» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Данная технология оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», в соответствии с утвержденными и введенными в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23 ноября 2009 года).

Педагогическая целесообразность данной технологии обусловлена проведенными совместно с родителями и медицинским работником ДОО исследованиями развития физических качеств и состояния здоровья каждого ребенка. Выяснилось, что у 41% детей при высоких показателях физического развития имеются какие-либо отклонения от здоровья.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок ни в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Видимо, поэтому наши ученые среди исследуемых детей ставят на первое место многое, но только не здоровье.

Исходя из проведенного исследования, и была разработана данная технология.

Определена **основная цель:**

развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду технологии «Школа мяча» и определены следующие **задачи:**

1. Выявление уровня здоровья детей;
2. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни и формирование стремления к нему.
3. Поддержка здоровья детей.

Актуальность технологии.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения следует сегодня рассматривать в практике работы детских садов как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Мы считаем, что данная технология актуальна для нашего детского сада.

Она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья. На «Д» - учете стоят 3 детей из 18.

Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей. Технология разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Технология рассчитана на один учебный год (возможно её продолжение).

Новизна.

Существует множество технологий, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной технологии заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику заболеваемости детей нашего детского сада.

Технология состоит из двигательных игр, физических упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Формы и режим занятий.

Содержание технологии ориентировано на детей от 1,6 до 8 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков. Ведущей формой организации обучения данной технологии для детей от 1,6 до 8 лет являются упражнения с мячом и подвижные игры с мячом, проводимые педагогами групп.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

В технологии разработаны занятия по формированию навыков владения мячом, которые включены в модель образовательной деятельности ДОУ.

Занятия рассчитаны на 1 год.

Продолжительность занятий составляет 25 – 30 минут для детей 6 – 8 лет, проводится 1 раз в неделю.

Всего 36 занятий в год.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат.

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Образовательная деятельность по технологии «Школа мяча» закалит и укрепит физическое и психическое здоровье детей, будет способствовать сплочению коллектива в первую очередь. Также данная деятельность повысит работоспособность, создаст хорошее настроение, поспособствует общению между детьми.

Формами подведения итогов реализации данной технологии являются:

- диагностика физического развития детей;
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости у данных детей;
- открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

Конспект занятия № 1.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора смена темпа движения.

Бег врассыпную, используя всё пространство зала.

2 часть.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу.

Поднять руки вперёд, вверх, опустить через стороны вниз(6 – 8раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону. Вернуться в исходное положение.

Поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону. Вернуться в исходное положение.

3. И.п. – основная стойка, руки на пояс.

Приседая, развести руки в стороны, вперёд.

Вернуться в исходное положение.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Наклоны вперёд, коснуться пальцами носков ног. Вернуться в исходное положение.

5. И.п. – основная стойка, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками.

Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками с хлопком.

3 часть.

Игра «Передай мяч».

Играющие распределяются на 3 – 4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков по большому мячу. По сигналу свистка инструктора дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встаёт впереди колонны и снова передаёт мяч над головой и так до первого игрока в колонне. Колонна таким способом может передвигаться до ориентира.

Конспект занятия № 2.

укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора смена темпа движения.

Бег враспынную, используя всё пространство зала.

2 часть.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу.
Поднять руки вперёд, вверх, опустить через стороны вниз(6 – 8раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.
Поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону. Вернуться в исходное положение.
Поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону. Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – основная стойка, руки на пояс.
Приседая, развести руки в стороны, вперёд.
Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.
Наклоны вперёд, коснуться пальцами носков ног. Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка, руки на пояс.
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками (повторение).

Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками с хлопком (повторение).

Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.

3 часть.

Игра «Передай мяч».

Играющие распределяются на 3 – 4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков по большому мячу. По сигналу свистка инструктора дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встаёт впереди колонны и снова передаёт мяч над головой и так до первого игрока в колонне. Колонна таким способом может передвигаться до ориентира.

Конспект занятия № 3.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора смена темпа движения.

Бег врассыпную, используя всё пространство зала.

2 часть.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу.

Поднять руки вперёд, вверх, опустить через стороны вниз(6 – 8раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону. Вернуться в исходное положение.

Поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону. Вернуться в исходное положение.

3. И.п. – основная стойка, руки на пояс.

Приседая, развести руки в стороны, вперёд.

Вернуться в исходное положение.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Наклоны вперёд, коснуться пальцами носков ног. Вернуться в исходное положение.

5. И.п. – основная стойка, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками с хлопком (повторение).

Бросок мяча вниз и ловля его после отскока (повторение).

Бросок мяча вверх одной рукой и ловля его одной рукой.

3 часть.

Игра «Передай мяч».

Играющие распределяются на 3 – 4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков по большому мячу. По сигналу свистка инструктора дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встаёт впереди колонны и снова передаёт мяч над головой и так до первого игрока в колонне. Колонна таким способом может передвигаться до ориентира.

Игра «Вызов по имени».

Дети делятся на 3 – 4 группы, каждая из них становится вокруг обруча.

Один игрок становится в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребёнок, чьё имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами.

Игра продолжается.

Конспект занятия № 4.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора смена темпа движения.

Бег врассыпную, используя всё пространство зала.

2 часть.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу.
Поднять руки вперёд, вверх, опустить через стороны вниз(6 – 8раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.
Поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону. Вернуться в исходное положение.
Поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону. Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – основная стойка, руки на пояс.
Приседая, развести руки в стороны, вперёд.
Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.
Наклоны вперёд, коснуться пальцами носков ног. Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка, руки на пояс.
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Бросок мяча вниз и ловля его после отскока (повторение).

Бросок мяча вверх одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Бросок мяча вниз одной рукой и ловля его одной рукой.

3 часть.

Игра «Вызов по имени».

Дети делятся на 3 – 4 группы, каждая из них становится вокруг обруча.

Один игрок становится в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребёнок, чьё имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами.

Игра продолжается.

Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя, затем бросают мяч.

Конспект занятия № 5.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора (за голову, в стороны, на пояс) и сохранении дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и построение в три колонны.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, с платочками в прямых руках внизу. Платочки вперёд, вверх, в стороны.
Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, платочки внизу.
Повороты вправо, влево, платочки в стороны, руки прямые. Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – основная стойка, платочки в согнутых руках у груди. Присесть, вынести платочки вперёд, руки прямые.
Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, платочки у груди. Наклон вперёд, платочки положить у носков ног. Выпрямиться, руки на пояс.
Наклон вперёд, взять платочки.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. - основная стойка, с платочками в прямых руках внизу.
Прыжком ноги врозь, платочки в стороны.
Вернуться в исходное положение.
Между сериями прыжков небольшая пауза.

Бросок мяча вверх одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Бросок мяча вниз одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

3 часть.

Игра «Вызов по имени».

Дети делятся на 3 – 4 группы, каждая из них становится вокруг обруча.

Один игрок становится в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребёнок, чьё имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами.

Игра продолжается.

Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч.

Игра «Мяч по кругу».

Дети делятся на 2 – 3 группы, расстояние между которыми 1,5 – 2 метра. Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает та группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Конспект занятия № 6.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора (за голову, в стороны, на пояс) и сохранении дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и построение в три колонны.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, с платочками в прямых руках внизу. Платочки вперёд, вверх, в стороны.
Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, платочки внизу.
Повороты вправо, влево, платочки в стороны, руки прямые. Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – основная стойка, платочки в согнутых руках у груди. Присесть, вынести платочки вперёд, руки прямые.
Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, платочки у груди. Наклон вперёд, платочки положить у носков ног. Выпрямиться, руки на пояс.
Наклон вперёд, взять платочки.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. - основная стойка, с платочками в прямых руках внизу. Прыжком ноги врозь, платочки в стороны.
Вернуться в исходное положение.
Между сериями прыжков небольшая пауза.

Бросок мяча вниз одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Перебрасывание мяча из одной руки в другую (повторение).

Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом.

3 часть.

Игра «мяч по кругу».

Дети делятся на 2 – 3 группы, расстояние между которыми 1,5 – 2 метра.

Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает та группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Конспект занятия № 7.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора (за голову, в стороны, на пояс) и сохранении дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и построение в три колонны.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, с платочками в прямых руках внизу. Платочки вперёд, вверх, в стороны.
Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, платочки внизу.
Повороты вправо, влево, платочки в стороны, руки прямые. Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – основная стойка, платочки в согнутых руках у груди. Присесть, вынести платочки вперёд, руки прямые.
Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, платочки у груди. Наклон вперёд, платочки положить у носков ног. Выпрямиться, руки на пояс.
Наклон вперёд, взять платочки.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. - основная стойка, с платочками в прямых руках внизу. Прыжком ноги врозь, платочки в стороны.
Вернуться в исходное положение.
Между сериями прыжков небольшая пауза.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую (повторение).

Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом (повторение).

Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом).

3 часть.

Игра «Мяч по кругу».

Дети делятся на 2 – 3 группы, расстояние между которыми 1,5 – 2 метра.

Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает та группа, в которой мяч меньше падал на пол.

Игра «Будь внимателен».

Дети становятся в круг, водящий – в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко.

Конспект занятия № 8.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора (за голову, в стороны, на пояс) и сохранении дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и построение в три колонны.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, с платочками в прямых руках внизу. Платочки вперёд, вверх, в стороны.
Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, платочки внизу.
Повороты вправо, влево, платочки в стороны, руки прямые. Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – основная стойка, платочки в согнутых руках у груди. Присесть, вынести платочки вперёд, руки прямые.
Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, платочки у груди. Наклон вперёд, платочки положить у носков ног. Выпрямиться, руки на пояс.
Наклон вперёд, взять платочки.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. - основная стойка, с платочками в прямых руках внизу. Прыжком ноги врозь, платочки в стороны.
Вернуться в исходное положение.
Между сериями прыжков небольшая пауза.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую (повторение).

Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом (повторение).

Передача мяча по кругу вправо, влево (повторение).

Бросок мяча вверх и ловля его с хлопком (повторение).

3 часть.

Игра «Будь внимателен».

Дети становятся в круг, водящий – в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко.

Конспект занятия № 9.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонне.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, мяч (малый) в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх.
Переложить мяч над головой в левую руку. И.п. – мяч в левой руке.
Переложить мяч над головой в правую руку.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки с мячом вперёд.
Правую руку с мячом отвести в сторону.
Правую руку вперёд, мяч переложить в левую руку. Принять исходное положение.
То же левой рукой.
3. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, мяч переложить в левую руку. Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке.
Прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч.
5. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.
Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги.
Опустить ногу.
6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте. Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Бросок мяча вниз и ловля его после отскока (повторение).

Бросок мяча вверх одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Бросок мяча вниз одной рукой и ловля одной рукой (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

3 часть.

Игра «Будь внимателен».

Дети становятся в круг, водящий – в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко.

Игра «Сделай фигуру».

Дети свободно располагаются в зале, у каждого второго – мяч. Инструктор говорит: «День», все свободно играют мячом в парах. Инструктор произносит: «Ночь», дети замирают и стараются не шевелиться. Игра повторяется.

Конспект занятия № 10.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонне.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, мяч (малый) в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх.
Переложить мяч над головой в левую руку. И.п. – мяч в левой руке.
Переложить мяч над головой в правую руку.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки с мячом вперёд.
Правую руку с мячом отвести в сторону.
Правую руку вперёд, мяч переложить в левую руку. Принять исходное положение.
То же левой рукой.
3. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, мяч переложить в левую руку. Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке.
Прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч.
5. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.
Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги.
Опустить ногу.
6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте. Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его (повторение).

Передача мяча по кругу вправо, влево (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на одном месте парами.

3 часть.

Игра «Сделай фигуру».

Дети свободно располагаются в зале , у каждого второго – мяч. Инструктор говорит: «День», все свободно играют мячом в парах. Инструктор произносит: «Ночь», дети замирают и стараются не шевелиться. Игра повторяется.

Конспект занятия № 11.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонне.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, мяч (малый) в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх.
Переложить мяч над головой в левую руку. И.п. – мяч в левой руке.
Переложить мяч над головой в правую руку.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки с мячом вперёд.
Правую руку с мячом отвести в сторону.
Правую руку вперёд, мяч переложить в левую руку. Принять исходное положение.
То же левой рукой.
3. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, мяч переложить в левую руку. Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке.
Прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч.
5. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.
Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги.
Опустить ногу.
6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте. Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на одном месте парами (повторение).

Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.

3 часть.

Игра «Сделай фигуру».

Дети свободно располагаются в зале, у каждого второго – мяч. Инструктор говорит: «День», все свободно играют мячом в парах. Инструктор произносит: «Ночь», дети замирают и стараются не шевелиться. Игра «Раз, два, три, лови!»

Дети стоят в рассыпную на площадке, у каждого в руках большой мяч.

Инструктор считает: «Раз, два, три». На последний счёт дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскока от земли или на лету. Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях.

Конспект занятия № 12.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонне.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, мяч (малый) в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх.
Переложить мяч над головой в левую руку. И.п. – мяч в левой руке.
Переложить мяч над головой в правую руку.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки с мячом вперёд.
Правую руку с мячом отвести в сторону.
Правую руку вперёд, мяч переложить в левую руку. Принять исходное положение.
То же левой рукой.
3. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, руки вперёд, мяч переложить в левую руку. Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке.
Прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч.
5. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.
Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги.
Опустить ногу.
6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте. Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на одном месте парами (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его (повторение).

Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении.

3 часть.

Игра «Раз, два, три, лови!»

Дети стоят врассыпную на площадке, у каждого в руках большой мяч.

Инструктор считает: «Раз, два, три». На последний счёт дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскока от земли или на лету.

Конспект занятия № 13.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонне.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.
Палку вверх, отставить прямую ногу на носок.
Вернуться в исходное положение.
То же левой ногой.
2. И.п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.
Руки вперёд.
Выпад вправо, палку вправо.
Ногу представить, палку вперёд.
Вернуться в исходное положение.
То же влево.
3. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди.
Палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны. Вернуться в исходное положение.
4. И.п. - лёжа на спине, палка за головой.
Поднять ноги вперёд – вверх.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стойка на коленях, палка
внизу. Палку вперёд, поворот вправо.
Палку вперёд, исходное
положение. То же влево.
6. И.п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её
хватом сверху.
Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.
Прыжки в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков.

Передача мяча двумя руками от груди ,стоя на месте парами (повторение).

Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении (повторение).

Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево).

3 часть.

Игра «Раз, два, три, лови!»

Дети стоят в рассыпную на площадке, у каждого в руках большой мяч.

Инструктор считает: «Раз, два, три». На последний счёт дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскока от земли или на лету.

Игра « Поймай мяч».

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3 – 4 метра и перебрасывают мяч. Третий ребёнок встаёт между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удаётся, он меняется местами с ребёнком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т.д.

Конспект занятия № 14.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонне.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.
Палку вверх, отставить прямую ногу на носок.
Вернуться в исходное положение.
То же левой ногой.
2. И.п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.
Руки вперёд.
Выпад вправо, палку вправо.
Ногу представить, палку вперёд.
Вернуться в исходное положение.
То же влево.
3. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди.
Палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны. Вернуться в исходное положение.
4. И.п. - лёжа на спине, палка за головой.
Поднять ноги вперёд – вверх.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стойка на коленях, палка
внизу. Палку вперёд, поворот вправо.
Палку вперёд, исходное
положение. То же влево.
6. И.п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её
хватом сверху.
Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.
Прыжки в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков.

Передача мяча двумя руками от груди (повторение).

Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении (повторение).

Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево) (повторение).

Удары мяча одной рукой и ловля его двумя руками.

3 часть.

Игра « Поймай мяч».

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3 – 4 метра и перебрасывают мяч. Третий ребёнок встаёт между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удаётся, он меняется местами с ребёнком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т.д.

Конспект занятия № 15.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонне.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.
Палку вверх, отставить прямую ногу на носок.
Вернуться в исходное положение.
То же левой ногой.
2. И.п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.
Руки вперёд.
Выпад вправо, палку вправо.
Ногу представить, палку вперёд.
Вернуться в исходное положение.
То же влево.
3. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди.
Палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны. Вернуться в исходное положение.
4. И.п. - лёжа на спине, палка за головой.
Поднять ноги вперёд – вверх.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стойка на коленях, палка
внизу. Палку вперёд, поворот вправо.
Палку вперёд, исходное
положение. То же влево.
6. И.п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её
хватом сверху.
Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.
Прыжки в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков.

Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении (повторение).

Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево) (повторение).

Удары мяча одной рукой и ловля его двумя руками (повторение).

Удары мяча правой рукой и ловля его левой и наоборот.

3 часть.

Игра « Поймай мяч».

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3 – 4 метра и перебрасывают мяч. Третий ребёнок встаёт между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удаётся, он меняется местами с ребёнком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т.д.

Игра «Ловишка в кругу».

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч.

Конспект занятия № 16.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонне.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.
Палку вверх, отставить прямую ногу на носок.
Вернуться в исходное положение.
То же левой ногой.
2. И.п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.
Руки вперёд.
Выпад вправо, палку вправо.
Ногу представить, палку вперёд.
Вернуться в исходное положение.
То же влево.
3. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди.
Палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны. Вернуться в исходное положение.
4. И.п. - лёжа на спине, палка за головой.
Поднять ноги вперёд – вверх.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стойка на коленях, палка
внизу. Палку вперёд, поворот вправо.
Палку вперёд, исходное
положение. То же влево.
6. И.п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её
хватом сверху.
Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.
Прыжки в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков.

Передача мяча по кругу вправо, влево произвольным способом (повторение).

Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево)(повторение).

Удары мяча одной рукой и ловля его двумя руками (повторение).

Удары мяча правой рукой и ловля его левой и наоборот (повторение).

3 часть.

Игра «Ловишка в кругу».

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч.

Конспект занятия № 17.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 – 50 см).

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. Обруч вперёд.
Обруч вверх, руки прямые. Обруч вперёд.
Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. Поворот туловища вправо.
Исходное положение.
То же влево.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.
Обруч вверх, посмотреть.
Наклон вперёд к носку левой ноги, обруч вертикально. Обруч вверх.
Исходное положение.
То же к правой ноге.
4. И.п. – лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.
Приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.
На счёт 1-7 – прыжки на двух ногах в обруче. На счёт 8 – прыжок из обруча.
Повернуться к обручу.
На счёт 1-7 – прыжки на двух ногах перед обручем. На счёт 8 – прыжок в обруч.

Бросок мяча и ловля его с хлопком (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на одном месте парами (повторение).

Удары мяча правой рукой и ловля его левой и наоборот (повторение).

Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой.

3 часть.

Игра «Ловишка в кругу».

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, который бросал мяч.

Игра «Стой!»

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребёнок, чьё имя прозвучало, бежит за мячом. Остальные игроки разбегаются в разные стороны. Как только ребёнок берёт мяч в руки, он кричит: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Конспект занятия № 18.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 – 50 см).

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. Обруч вперёд.
Обруч вверх, руки прямые. Обруч вперёд.
Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. Поворот туловища вправо.
Исходное положение.
То же влево.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.
Обруч вверх, посмотреть.
Наклон вперёд к носку левой ноги, обруч вертикально. Обруч вверх.
Исходное положение.
То же к правой ноге.
4. И.п. – лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.
Приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.
На счёт 1-7 – прыжки на двух ногах в обруче. На счёт 8 – прыжок из обруча.
Повернуться к обручу.
На счёт 1-7 – прыжки на двух ногах перед обручем. На счёт 8 – прыжок в обруч.

Бросок мяча вниз одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди при движении парами (повторение).

Удары мяча правой рукой и ловля его левой и наоборот (повторение).

Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой (повторение).

Ведение мяча правой (левой) рукой с последующей подачей мяча двумя руками.

3 часть.

Игра «Стой!»

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребёнок, чьё имя прозвучало, бежит за мячом. Остальные игроки разбегаются в разные стороны. Как только ребёнок берёт мяч в руки, он кричит: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Конспект занятия № 19.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 – 50 см).

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. Обруч вперёд.
Обруч вверх, руки прямые. Обруч вперёд.
Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. Поворот туловища вправо.
Исходное положение.
То же влево.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.
Обруч вверх, посмотреть.
Наклон вперёд к носку левой ноги, обруч вертикально. Обруч вверх.
Исходное положение.
То же к правой ноге.
4. И.п. – лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.
Приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.
На счёт 1-7 – прыжки на двух ногах в обруче. На счёт 8 – прыжок из обруча.
Повернуться к обручу.
На счёт 1-7 – прыжки на двух ногах перед обручем. На счёт 8 – прыжок в обруч.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую (повторение).

Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой (повторение).

Ведение мяча правой (левой) рукой с последующей подачей мяча двумя руками (повторение).

Ведение мяча вокруг себя.

3 часть.

Игра «Стой!»

Дети становятся в круг, водящий с мячом - в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребёнок, чьё имя прозвучало, бежит за мячом. Остальные игроки разбегаются в разные стороны. Как только ребёнок берёт мяч в руки, он кричит: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Игра «Гонка мячей по кругу».

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала педагога все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

Конспект занятия № 20.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 – 50 см).

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. Обруч вперёд.
Обруч вверх, руки прямые. Обруч вперёд.
Вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. Поворот туловища вправо.
Исходное положение.
То же влево.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.
Обруч вверх, посмотреть.
Наклон вперёд к носку левой ноги, обруч вертикально. Обруч вверх.
Исходное положение.
То же к правой ноге.
4. И.п. – лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.
Приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.
На счёт 1-7 – прыжки на двух ногах в обруче. На счёт 8 – прыжок из обруча.
Повернуться к обручу.
На счёт 1-7 – прыжки на двух ногах перед обручем. На счёт 8 – прыжок в обруч.

Бросок мяча вверх одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Ведение мяча правой (левой) рукой с последующей подачей мяча двумя руками (повторение).

Ведение мяча вокруг себя (повторение).

Бросание мяча из положения ноги скрестно.

3 часть.

Игра «Гонка мячей по кругу».

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала педагога все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

Конспект занятия № 21.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу педагога.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
Шаг вправо, руки в стороны.
Руки вверх. Руки в стороны. Исходное положение. То же влево.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
Поворот вправо, (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево). Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки в стороны.
Наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги. Выпрямиться, руки в стороны.
Исходное положение.
То же, но коснуться носка левой ноги.
4. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх – вперёд. Исходное положение.
Плечи не проваливать.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, руки в стороны. Исходное положение.

Передача мяча по кругу вправо, влево (повторение).

Ведение мяча вокруг себя (повторение).

Бросание мяча из положения ноги скрестно (повторение).

Бросание мяча двумя руками и ловля его двумя руками с поворотом.

3 часть.

Игра «Гонка мячей по кругу».

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала педагога все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

Игра «За мячом».

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3 метра. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, - водящий. После сигнала он передаёт мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребёнок, получивший мяч, также передаёт его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего.

Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.

Конспект занятия № 22.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу педагога.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
Шаг вправо, руки в стороны.
Руки вверх. Руки в стороны. Исходное положение. То же влево.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
Поворот вправо, (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево). Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки в стороны.
Наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги. Выпрямиться, руки в стороны.
Исходное положение.
То же, но коснуться носка левой ноги.
4. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх – вперёд. Исходное положение.
Плечи не проваливать.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, руки в стороны. Исходное положение.

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его (повторение).

Бросание мяча из положения ноги скрестно (повторение).

Бросание мяча двумя руками и ловля его двумя руками с поворотом (повторение).

Бросание мяча одной рукой и ловля его одной рукой с поворотом.

3 часть.

Игра «За мячом».

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3 метра. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, - водящий. После сигнала он передаёт мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребёнок, получивший мяч, также передаёт его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего.

Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.

Конспект занятия № 23.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу педагога.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
Шаг вправо, руки в стороны.
Руки вверх. Руки в стороны. Исходное положение. То же влево.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
Поворот вправо, (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево).
Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки в стороны.
Наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги. Выпрямиться, руки в стороны.
Исходное положение.
То же, но коснуться носка левой ноги.
4. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх – вперёд. Исходное положение.
Плечи не проваливать.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, руки в стороны. Исходное положение.

Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом (повторение).

Передача мяча в шеренге по кругу вправо, влево (повторение).

Бросание мяча одной рукой и ловля его одной рукой с поворотом (повторение).

Ведение мяча, продвигаясь между предметами.

3 часть.

Игра «За мячом».

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3 метра. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, - водящий. После сигнала он передаёт мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребёнок, получивший мяч, также передаёт его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего.

Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.

Игра «Охотники и звери».

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу педагога «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его застал мяч.

Конспект занятия № 23.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. Мах правой рукой вперёд.
Мах правой рукой назад. Мах правой рукой вперёд.
Переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.
2. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.
Отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо. Принять исходное положение.
То же в левую сторону.
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. Обруч вверх, присесть, встать, обруч вверх.
Исходное положение.
4. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. Выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке. Исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку.

То же влево.
5. И.п. – лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков.
Прогнуться, обруч вперёд – вверх, ноги приподнять. Исходное положение.
6. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.
Повернуться к обручу правым боком.
Прыжки вокруг обруча в правую сторону. Остановка, поворот.
Прыжки вокруг обруча в левую сторону.

Удары мяча правой рукой и ловля его левой и наоборот (повторение).

Ведение мяча правой (левой) рукой с последующей передачей мяча двумя руками (повторение).

Ведение мяча, продвигаясь между предметами (повторение).

Ведение мяча, продвигаясь бегом.

3 часть.

Игра «Охотники и звери».

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу педагога «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его застал мяч.

Игра «Успей поймать мяч».

Играющие становятся в 3 – 4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2 – 2,5 м с мячом в руках встаёт водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займёт снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. Если ребёнок не поймал мяч, водящий подбирает мяч, и бросает ещё раз.

Конспект занятия № 24.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу педагога.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.
Шаг вправо, руки в стороны.
Руки вверх. Руки в стороны. Исходное положение. То же влево
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
Поворот вправо, (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево). Вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки в стороны.
Наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги. Выпрямиться, руки в стороны.
Исходное положение.
То же, но коснуться носка левой ноги.
4. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх – вперёд. Исходное положение.
Плечи не проваливать.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, руки в стороны. Исходное положение.

Ведение мяча, продвигаясь между предметами (повторение).

Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении (повторение). Бросание мяча двумя руками и ловля его двумя руками с поворотами (повторение).

Бросание мяча одной рукой и ловля его одной рукой с поворотами (повторение).

3 часть.

Игра «Охотники и звери».

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки – лес, другая – поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу педагога «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей – попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его застал мяч.

Конспект занятия № 26.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. Мах правой рукой вперёд.
Мах правой рукой назад. Мах правой рукой вперёд.
Переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.
2. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.
Отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо. Принять исходное положение.
То же в левую сторону.
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. Обруч вверх, присесть, встать, обруч вверх.
Исходное положение.
4. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. Выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке. Исходное положение - быстрым движением переложить обруч в левую руку.

То же влево.
5. И.п. – лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков.
Прогнуться, обруч вперёд – вверх, ноги приподнять. Исходное положение.
6. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.
Повернуться к обручу правым боком.
Прыжки вокруг обруча в правую сторону. Остановка, поворот.
Прыжки вокруг обруча в левую сторону.

Ведение мяча, продвигаясь бегом (повторение).

Ведение мяча вокруг себя (повторение).

Бросание мяча одной рукой и ловля его одной рукой с поворотами (повторение).

Ведение мяча с поворотами.

3 часть.

Игра «Успей поймать мяч».

Играющие становятся в 3 – 4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2 – 2,5 м с мячом в руках встаёт водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займёт снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. Если ребёнок не поймал мяч, водящий подбирает мяч, и бросает ещё раз.

Конспект занятия № 27(январь).

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. Мах правой рукой вперёд.
Мах правой рукой назад. Мах правой рукой вперёд.
Переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.
2. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.
Отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо. Принять исходное положение.
То же в левую сторону.
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. Обруч вверх, присесть, встать, обруч вверх.
Исходное положение.
4. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. Выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке. Исходное положение - быстрым движением переложить обруч в левую руку.

То же влево.
5. И.п. – лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков.
Прогнуться, обруч вперёд – вверх, ноги приподнять. Исходное положение.
6. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.
Повернуться к обручу правым боком.
Прыжки вокруг обруча в правую сторону. Остановка, поворот.
Прыжки вокруг обруча в левую сторону.

Удары мяча одной рукой и ловля его двумя руками (повторение).

Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой (повторение).

Бросание мяча двумя руками и ловля его двумя руками с поворотами (повторение).

Ведение мяча с поворотами (повторение).

Ведение мяча, продвигаясь бегом (повторение).

3 часть.

Игра «Успей поймать мяч».

Играющие становятся в 3 – 4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2 – 2,5 м с мячом в руках встаёт водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займёт снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. Если ребёнок не поймал мяч, водящий подбирает его, и бросает ещё раз.

Игра «Займи свободный кружок».

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5 – 2 м один от другого. Находящиеся в кружках дети перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удаётся это сделать, педагог даёт свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успел занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

Конспект занятия № 28.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. Мах правой рукой вперёд.
Мах правой рукой назад. Мах правой рукой вперёд.
Переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.
2. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.
Отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо. Принять исходное положение.
То же в левую сторону.
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. Обруч вверх, присесть, встать, обруч вверх.
Исходное положение.
4. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. Выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке. Исходное положение - быстрым движением переложить обруч в левую руку.

То же влево.
5. И.п. – лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков.
Прогнуться, обруч вперёд – вверх, ноги приподнять. Исходное положение.
6. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.
Повернуться к обручу правым боком.
Прыжки вокруг обруча в правую сторону. Остановка, поворот.
Прыжки вокруг обруча в левую сторону.

Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении (повторение).

Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево) (повторение).

Бросание мяча из положения ноги скрестно (повторение).

Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка.

Ведение мяча, остановка и передача его.

3 часть.

Игра «Займи свободный кружок».

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5 – 2 м один от другого. Находящиеся в кружках дети перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удаётся это сделать, педагог даёт свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успел занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

Конспект занятия № 29.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. Круговые движения руками вперед.
Круговые движения руками назад.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
Шаг вправо, наклониться вправо, выпрямиться. Исходное положение.
Шаг влево, наклониться влево, выпрямиться. Исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
Руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом, выпрямиться, руки в стороны.
Исходное положение.
То же к левой ноге.
4. И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой.
Поднять правую ногу вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой ноги.
Исходное положение.
То же с левой ногой.
5. И.п. – основная стойка, руки в стороны.
Прыжком ноги врозь, хлопок над головой. Исходное положение.
6. Ходьба в колонне по одному.

Бросок мяча вниз и ловля его после отскока (повторение).

Бросок мяча вверх одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Бросок мяча вверх и ловля его с хлопком (повторение).

Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом (повторение).

3 часть.

Игра «Займи свободный кружок».

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5 – 2 м один от другого. Находящиеся в кружках дети перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удаётся это сделать, педагог даёт свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успел занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.

Игра «Обгони мяч».

В игре участвуют 2 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) – мяч. После сигнала педагога водящий отдаёт мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на своё место. Ребёнок, получивший мяч, так же передаёт его стоящему справа ребёнку и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг, и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, которая быстрее закончит игру.

Конспект занятия № 30.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. Круговые движения руками вперед.
Круговые движения руками назад.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
Шаг вправо, наклониться вправо, выпрямиться. Исходное положение.
Шаг влево, наклониться влево, выпрямиться. Исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
Руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом, выпрямиться, руки в стороны.
Исходное положение.
То же к левой ноге.
4. И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой.
Поднять правую ногу вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой ноги.
Исходное положение.
То же с левой ногой.
5. И.п. – основная стойка, руки в стороны.
Прыжком ноги врозь, хлопок над головой. Исходное положение.
6. Ходьба в колонне по одному.

Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками (повторение).

Бросок мяча вниз одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Перебрасывание мяча из одной руки в другую (повторение).

Передача мяча по кругу вправо, влево произвольным способом (повторение).

3 часть.

Игра «Обгони мяч».

В игре участвуют 2 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) – мяч. После сигнала педагога водящий отдаёт мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на своё место. Ребёнок, получивший мяч, так же передаёт его стоящему справа ребёнку и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг, и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, которая быстрее закончит игру.

Конспект занятия № 31.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. Круговые движения руками вперед.
Круговые движения руками назад.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
Шаг вправо, наклониться вправо, выпрямиться. Исходное положение.
Шаг влево, наклониться влево, выпрямиться. Исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
Руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом, выпрямиться, руки в стороны.
Исходное положение.
То же к левой ноге.
4. И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой.
Поднять правую ногу вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой ноги.
Исходное положение.
То же с левой ногой.
5. И.п. – основная стойка, руки в стороны.
Прыжком ноги врозь, хлопок над головой. Исходное положение.
6. Ходьба в колонне по одному.

Бросок мяча вверх одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Бросок мяча вверх и ловля его с хлопком (повторение).

Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его (повторение).

3 часть.

Игра «Обгони мяч».

В игре участвуют 2 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) – мяч. После сигнала педагога водящий отдаёт мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на своё место. Ребёнок, получивший мяч, так же передаёт его стоящему справа ребёнку и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг, и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, которая быстрее закончит игру.

Игра «Круговая лапта».

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по её противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остаётся на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

Конспект занятия № 32.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. Круговые движения руками вперед.
Круговые движения руками назад.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
Шаг вправо, наклониться вправо, выпрямиться. Исходное положение.
Шаг влево, наклониться влево, выпрямиться. Исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.
Руки в стороны, наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом, выпрямиться, руки в стороны.
Исходное положение.
То же к левой ноге.
4. И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой.
Поднять правую ногу вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой ноги.
Исходное положение.
То же с левой ногой.
5. И.п. – основная стойка, руки в стороны.
Прыжком ноги врозь, хлопок над головой. Исходное положение.
6. Ходьба в колонне по одному.

Бросок мяча вниз одной рукой и ловля его одной рукой (повторение).

Перебрасывание мяча из одной руки в другую (повторение).

Передача мяча по кругу вправо, влево произвольным способом (повторение). Передача мяча двумя руками от груди, стоя на одном месте парами (повторение).

3 часть.

Игра «Круговая лапта».

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по её противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остаётся на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

Конспект занятия № 33.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.
Руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку.
Опустить руки через стороны.
То же левой рукой.
2. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.
Наклониться вперёд, положить кубик на пол.
Выпрямиться, руки в стороны.
Наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.
3. И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.
Поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги. Выпрямиться, руки на пояс.
Поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку.
То же влево.
4. И.п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу.
Присесть, кубик вперёд, руки прямые.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Бросок мяча вверх и ловля его с хлопком (повторение).

Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди при движении парами (повторение).

3 часть.

Игра «Круговая лапта».

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по её противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остаётся на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

Игра « Ловец с мячом».

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них – водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-нибудь из игроков. Если ему это удаётся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет педагог, в дальнейшем – ребёнок.

Конспект занятия № 34.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.
Руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку.
Опустить руки через стороны.
То же левой рукой.
2. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперёд, положить кубик на пол. Выпрямиться, руки в стороны.
Наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.
3. И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.
Поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги. Выпрямиться, руки на пояс.
Поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку.
То же влево.
4. И.п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу.
Присесть, кубик вперёд, руки прямые.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую (повторение).

Передача мяча по кругу вправо, влево произвольным способом (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на одном месте парами (повторение).

Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении (повторение).

3 часть.

Игра « Ловец с мячом».

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них – водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-нибудь из игроков. Если ему это удаётся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет педагог, в дальнейшем – ребёнок.

Конспект занятия № 35.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.
Руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку.
Опустить руки через стороны.
То же левой рукой.
2. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперёд, положить кубик на пол. Выпрямиться, руки в стороны.
Наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.
3. И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.
Поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги. Выпрямиться, руки на пояс.
Поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку.
То же влево.
4. И.п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу.
Присесть, кубик вперёд, руки прямые.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди при движении парами (повторение).

Передача мяча в шеренге, по кругу вправо, влево (повторение).

3 часть.

Игра « Ловец с мячом».

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них – водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-нибудь из игроков. Если ему это удаётся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет педагог, в дальнейшем – ребёнок.

Игра «Передай мяч».

Играющие распределяются на 3 – 4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков по большому мячу. По сигналу свистка инструктора дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встаёт впереди колонны и снова передаёт мяч над головой и так до первого игрока в колонне. Колонна таким способом может передвигаться до ориентира.

Конспект занятия № 36.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.
Руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку.
Опустить руки через стороны.
То же левой рукой.
2. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперёд, положить кубик на пол. Выпрямиться, руки в стороны.
Наклониться вперёд, взять кубик левой рукой.
То же левой рукой.
3. И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.
Поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги. Выпрямиться, руки на пояс.
Поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку.
То же влево.
4. И.п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу.
Присесть, кубик вперёд, руки прямые.
Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Передача мяча по кругу вправо, влево(повторение).

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на одном месте парами (повторение).

Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении (повторение).

Удары мяча одной рукой и ловля его двумя руками (повторение).

3 часть.

Игра «Передай мяч».

Играющие распределяются на 3 – 4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков по большому мячу. По сигналу свистка инструктора дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встаёт впереди колонны и снова передаёт мяч над головой и так до первого игрока в колонне. Колонна таким способом может передвигаться до ориентира.

Игра «Вызов по имени».

Дети делятся на 3 – 4 группы, каждая из них становится вокруг обруча.

Один игрок становится в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребёнок, чьё имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами.

Игра продолжается.

Конспект занятия № 37.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх.
Подняться на носки, переложить мяч в левую руку. Исходное положение, мяч в левой руке.
То же левой рукой.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками.
То же влево.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
Наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой.
Выпрямиться.
Наклониться вперёд, переложить мяч за правой ногой. Исходное положение.
4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля его двумя руками.
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой рукой.
Ударить мячом о пол левой рукой, поймать правой рукой.

Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди при движении парами (повторение).

Передача мяча в шеренге, по кругу вправо, влево (повторение).

Удары мяча правой рукой и ловля его левой и наоборот (повторение).

3 часть.

Игра «Передай мяч».

Играющие распределяются на 3 – 4 команды и выстраиваются в колонны. У первых игроков по большому мячу. По сигналу свистка инструктора дети начинают передавать мяч над головой, последний бежит с мячом и встаёт впереди колонны и снова передаёт мяч над головой и так до первого игрока в колонне. Колонна таким способом может передвигаться до ориентира.

Игра «Вызов по имени».

Дети делятся на 3 – 4 группы, каждая из них становится вокруг обруча.

Один игрок становится в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребёнок, чьё имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами.

Игра продолжается.

Конспект занятия № 38.

Задачи.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса

Развитие и укрепление мышц ног.

1 часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть.

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх.
Подняться на носки, переложить мяч в левую руку. Исходное положение, мяч в левой руке.
То же левой рукой.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками.
То же влево.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
Наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой.
Выпрямиться.
Наклониться вперёд, переложить мяч за правой ногой. Исходное положение.
4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля его двумя руками.
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.
Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой рукой.
Ударить мячом о пол левой рукой, поймать правой рукой.

Ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении (повторение).

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами (повторение).

Передача мяча в шеренге, по кругу вправо, влево (повторение).

Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой (повторение).

3 часть.

Игра «Вызов по имени».

Дети делятся на 3 – 4 группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок становится в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребёнок, чьё имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается.

Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч.

Игра «Мяч по кругу».

Дети делятся на 2 – 3 группы, расстояние между которыми 1,5 – 2 метра. Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает та группа, в которой мяч меньше падал на пол.

