«Школа мяча» (Приложение №1)

Конспект №1.

Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
I часть. Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м.
Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей,
расстояние между предметами 0,5 м).

II часть.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

 Игровые упражнения

«Быстро передай». Младшие школьники становятся в 3—4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой. Педагог отмечает команду-победителя. Задание выполняется 3—4 раза.

«Пройди — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, расстояние между мячами 40 см (руки за голову или на поясе). Повторить 2-3 раза.

«Пас на ходу». Младшие школьники распределяются на пары и становятся у исходной черты. В руках одного школьника в паре мяч большого диаметра. По команде педагога играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают мяч друг другу. Главное — быстро дойти до линии финиша и не уронить мяч (дистанция 10 м). Подвижная игра«Гонки мячей».Цель игры: развить координацию движений, ловкость.

III часть. Ходьба в колонне по одному. Упражнения на восстановление дыхания.

Конспект № 2.

Задачи. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу учителя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

I часть**.**Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу учителя и продолжительный бег (до одной
минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом

 Игровые упражнения

«Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. Под счет учителя «1-8» — прыжки по кругу на двух ногах, затем насчет «1-8» — прыжки на правой ноге и на следующий счет «l—8» — на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону. «Провели мяч». Ученики строятся в 2-3 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра. Задание: провести мяч между кеглями (4—5 кеглей или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Отбивать мяч о пол при его проведении можно как правой, так и левой рукой (кому как удобно). Подвижная игра: «Передал-садись**».**Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

III часть**.**Ходьба в колонне по-одному. Упражнения на восстановление дыхания.

Конспект № 3.

Задачи. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.

I часть**.**Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию учителя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.
II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

 Игровые упражнения

«Успей выбежать». Ученики встают в круг. В центр круга выходят 5-6 школьников. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а остальные в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу педагога «Стой!» бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки. Педагог вслух считает до трех. За это время стояшие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим. При повторении игры в центр круга выходят другие дети. «Мяч водящему». Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом (большой диаметр). По сигналу учителя-водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

Подвижная игра **«**Канатоходец»**.** Цель игры: развить координацию движений, ловкость.

III часть**.**Ходьба в колонне по-одному. Упражнения на восстановление дыхания.

Конспект № 4.

Задачи. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
I часть. На одной стороне площадки ставят кегли (5-6 шт., расстояние между кеглями 0,5 м); на другой стороне раскладывают шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 40 см) и, наконец, на третьей сто
роне раскладывают бруски (4—5 шт., расстояние между брусками 70 см). Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

 Игровые упражнения

«Мяч о стенку». Младшие школьники выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.).

«Будь ловким». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи).

Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рука
ми. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном темпе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая па
уза и повторение упражнения. Главное — следить за полетом мяча, при
ловле стараться не прижимать его к груди.

Подвижная игра «Выбивалы».

III часть. Ходьба в колонне по одному. Упражнения на восстановление дыхания.

Конспект № 5.

Задачи.Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
I часть.Ходьба в колонне по одному; по сигналу учителя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

Игровые упражнения

Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. Дети образуют
3-4 круга и становятся на расстоянии одного шага друг от друга. У одного ребенка в каждом круге мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети передают друг другу мяч двумя руками, поворачиваясь к партнеру, пока мяч не окажется снова у первого. Следующая передача мяча проводится по кругу в другую сторону, и так несколько раз подряд.

«Передача мяча в шеренге». Играющие строятся в 3-4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении, Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду-победителя. Игра повторяется.

Подвижная игра «Ловишки с мячом».

 III часть.Игра малой подвижности «Угадай у кого мяч?».

Упражнения с мячом для индивидуальной работы (Приложение №2)

Подбрасывание мяча вверх с ловлей (рис.1,а)

Подбрасывание мяча вверх с хлопком ( рис.1,б)

Отбивание мяча одной рукой (рис.1,в)

Отбивание мяча двумя руками (рис.1,г)

Перебрасывание мяча в паре (рис.1 , д)

Бросание мяча из-за головы через сетку (рис.1,е)

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из-за головы (рис.1 ,ж)

Бросание мяча об стенку от груди ( рис.1,з)

Прокатывание мяча «змейкой» (рис.1,и)

Прокатывание мяча под воротиками (рис.1,к)

Отбивание мяча одной рукой в ходьбе (рис.1 ,л)

Прокатывание мяча в паре ( рис.1,м)

Отбивание мяча одной рукой (рис.2 ,а)

Отбивание мяча одной рукой в ходьбе «змейкой» (рис.2,б)

Отбивание мяча в ходьбе правой и левой руками (рис.2,в)

Перебрасывание мяча в паре (рис.2,г)

Бросание мяча из-за головы через сетку (рис.2,д)

Перебрасывание мяча из-за головы в паре (рис.2,е)

Перебрасывание мяча с отскоком в паре ( рис. 2,ж)

Перебрасывание мяча стоя на коленях от груди в паре (рис.2,з)

Перебрасывание мяча в ходьбе в паре ( рис.2,и)

Ловля мяча (рис.2,к)

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из-за головы (рис.2,л)

Бросание мяча от груди в стенку (рис.2,м)