

Ход занятия

Структура организационной взрослым деятельности	Деятельность инструктора по физической культуре	Деятельность детей
Организационный момент. Разминка. ОРУ с мячами.	«Сюда сюда скорее здесь будет цирк у нас . Смешное представление устроим мы сейчас. Парад участников представления (Звучит марш). 1 номер нашего представления «Жонглеры»	Слушают. Строятся в колонну по одному. Ходьба по залу спортивным шагом, Ходьба на носках руки в стороны, Ходьба на пятках руки на затылке, Ходьба с высоким подниманием колен. Бег змейкой, Подскоки. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания Перестроение через центр зала парами, четверками. Проходя берут мяч, построение на ОРУ. «Мяч за голову» И.п.: - стоя , ноги на ш.п. мяч внизу. 1-мяч вверх 2-мяч за голову 3-мяч вверх 4-и.п 8раз. «Наклоны вперед» И.п.- стоя, ноги на ш.п, мяч перед грудью 1-наклон вперед, положить мяч на пол 2-выпрямиться,развести руки в стороны

Основные движения. Музыкальное сопровождение «хула-хуп». Заключительная часть . Дыхательные	Следующий номер программы «воздушные гимнасты» А сейчас на арене дрессированные тигры. Превращаемся в тигров. Акробаты обруч крутят- всех желающих научат.	3-наклон вперед, взять мяч 4-и.п 8 раз. «Катание мяча» И.П.- мяч на полу, о.с., руки на поясе. 1-катание мяча по кругу правой ногой 2-и.п. 3-катание мяча левой ногой 4-и.п. 8 раз «Перенеси мяч» И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права. 1-перенести мяч в лево, коснуться пола 2-вернуться в и.п. Упражнение выполнять с увеличением темпа. 8 раз «Дотянуться до мяча» И.п.- лежа на спине, мяч вверху. 1-достать мяч ногами 2-вернуться в и.п. 8 раз «Качели» И.п. - сидя, ноги согнуты, удерживать мяч коленями. 1-перекат на спину 2-вернуться в и.п. 10 раз «Вокруг себя» И.п.- о.с, удерживая мяч коленями, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на двух ногах. 10 раз Поточным способом выполняют
---	---	--

упражнения под музыку с использованием парашюта.	Внимание, внимание продолжаем представление всем на удивление.	движения: ходьба по гимнастическим скамейкам с поворотом на метках руки в стороны прыгивание на маты. Лазание по гимнастической стенке: перелезание с одного пролета на другой. Поточным способом выполняют движения: прыжки с разбега в длину , пролезание под дугой, прыжки через степы. Движения в соответствии с музыкой и словами. Упражнения с парашютом под музыку восстанавливающие дыхание. Удерживание на парашюте воздушных шаров. Прощание с цирком.
---	---	---