**План**

**Задачи:**

1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги;
2. В энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг к другу.

**Инвентарь :** мяч, обруч

**Время:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятий** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1-ч Ходьба и бег по кругу. | В начале выполняется ходьба(примерно половина круга)затем бег ,переход в ходьбу и остановка. Поворот и повторение. |  |  |
| 2-ч ОРУ  | 1.И.п. Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, вернуться в И.п. | 4-5 раз |  |
|  | 2.И.п. Ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вперед, вернуться в И.п. |  |  |
|  | 3.И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон вправо(влево),вернуться в И.п. | По 3 раза в каждую сторону. |  |
|  | 4.И.п Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую(левую)ногу, пустить, вернуться в И.п. | 4-6 раз |  |
|  | 5.И.п. Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на 2 ногах с поворотом кругом. |  |  |
| ОВД | Прыжки из обруча в обруч. Дети становятся перед обручем. | Повторить несколько раз. | Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч, мягко приземлиться. Упражнение начинается по команде «Прыгнули!» |
|  | «Прокати мяч». Обручи расположены на две линии на расстоянии 2-5 метров.И.п. сидя в обруче, ноги врозь. | Несколько раз. | Делим детей на две группы и предлагаем взять мяч.Прокат мячей по сигналу. |
|  | Игра «Ловкий шофёр»Расположение произвольное по залу, в руках обруч. |  | Если педагог поднимает красный флажок- «Стоп»,если зелёный- «Продолжение».По сигналу «Поехали!»дети разъезжаются не мешая друг другу. |