**Тема:** Удары мяча о пол и ловля одной рукой.

Цель: -ознакомить с ударами мяча о пол и ловлей одной рукой,

-научить детей находить своё место в колонне,

-упражнять в ходьбе и беге врассыпную,

-упражнять в подлезании под шнур и равновесии,

-воспитывать интерес и умение работать в команде.

**Ход урока.**

***I. Вводная часть.***

* Построение в шеренгу, проверка равнения по носкам.
* Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу. На сигнал учителя найти свое место в колонне во время движения.
* Ходьба с высоким подниманием колена, бег с отведением колена, бег с отведением голеней назад. Ходьба и бег чередуются.
* Перестроение в колонну по три.

***II. Основная часть.***

*1.**Общеразвивающие упражнения.*

*2. Основные виды движений*:

а) ударять мячом о пол, продвигаясь вперёд на расстоянии 5-6 м (3раза) ;

б) подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола (6 раз);

в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой (3-4 раза).

Учащиеся выстраиваются в центре зала в две шеренги спиной друг к другу, в руках у каждого по одному малому мячу. По сигналу учителя дети, ударяя мячом о пол, идут вперёд до обозначенной линии, затем бегом возвращаются на исходную позицию и повторяют упражнение.

Дети перестраиваются в колонну по два. После показа и объяснения учащиеся поточно выполняют подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола ( в группировке). Затем идут по гимнастической скамейке, сохраняя устойчивое равновесие, соблюдая правильную осанку.

*3 Подвижная игра «Удочка»*

***III. Заключительная часть.***

*Игра малой подвижности «Эхо».*

Ходьба в колонне по одному ( или врассыпную по всему залу). На слова учителя дети отвечают как эхо, протягивая последнее слово ( например, учитель говорит: «Дети, где вы?». Они отвечают: «Вы-ы»).