**План-конспект занятия по ОФП (начальная школа) по теме:
«ШКОЛА МЯЧА»**

**Провела педагог ДО Кудря Марина Викторовна**

**Основные задачи:**

**Совершенствовать**технику бросков мяча парами; снизу; от груди; об пол – поймать после отскока.

**Учить**передавать мяч друг другу ногами (пасы).

**Учить** передавать мяч друг другу, передвигаясь боковым приставным шагом (галопом)

**Закреплять**умение отбивать мяч об пол, попеременно правой и левой рукой, с поворотом вокруг себя, с продвижением вперед, метание в движущуюся цель в игре.

**Развивать:** гибкость, выносливость, ловкость, быстроту, координацию движений.

**Воспитывать**интерес к физической культуре, желание осознанно заботиться о своем здоровье, доброжелательное отношение друг к другу.

**Оборудование:** мячи по количеству детей.

**Ход занятия.**

Построение в шеренгу, приветствие, сообщение темы занятия – «Школа мяча».

   Сегодня на занятии мы будем продолжать учиться выполнять различные упражнения с мячом, играть в мяч, перебрасывать друг другу разными способами. И наше занятие так и называется «Школа мяча».

      А сейчас давайте настроимся на занятие – выполним точечный массаж и дыхательную гимнастику.

**I. *Точечный массаж и дыхательная гимнастика.***

1. «Моем» кисти рук.

2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.

3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.

4. Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.

5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.

6. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з –з –з». дети должны, представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.

7. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**II.** Перестроение в колонну по одному.

Ходьба с высоко поднятыми коленями, меняя направление по сигналу, ходьба на носочках, руки на поясе; ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.

Ходьба- пятки вместе, носки врозь, носки вместе (косолапить).

Легкий бег, бег боковой галоп.

Ходьба обычная, спиной вперед, ходьба боковым приставным шагом, «пауки» - на четвереньках с прямыми руками ногами.

Быстрый бег (1,5мин.). ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая и разжимая кулаки на каждый шаг.

Заключительная медленная ходьба. Дети берут мяч из корзины и отбивают в движении.

Перестроение в колонну по 2 (парами через середину). Дети встают на массажные коврики.

**Общеразвивающие упражнения**

(каждое упражнение выполняется по 4 – 6 раз).

1. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – 2  - мяч поднять вперед, вверх, стоять на носках; 3,4,5,6,7 – повороты вокруг себя на месте; 8 – и.п. То же повторить в левую сторону.

2. И.п. – стоя, мяч перед собой. Вращение мяча пальцами рук от себя, к себе.

3. И.п. – стоя, мяч лежит на ладони правой руки. Поднимать мяч вверх; то же повторить левой рукой.

4. И.п. – сидя, ноги вместе, мяч на полу справа. 1 – поднять прямые ноги, прокатить под ними мяч; 2 – то же повторить слева.

5. И.п. – сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх, ловить двумя руками.

6. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями. 1 – лечь на спину, поднять ноги вверх и бросить мяч в руки; 2 – и.п.

7. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч об пол двумя руками.

8. И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в прямых руках перед собой. Поднять прямые руки и ноги вверх, смотреть на мяч («лодочка»).

9. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками. Пальцы развести, толкать мяч ладонью и пальцами вниз.

10. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни. Отбивать мяч правой и левой руками с поворотом вокруг себя.

11. И.п. – стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой на месте.

**Основные виды движений с большим мячом**

(дети стоят фронтально парами, выполняют упражнения 10 раз)

1. Бросок снизу.

2. Бросок от груди.

3. Бросок об пол, поймать после отскока.

4. Бросок из-за головы.

5. Передача (пас) ногами.

6. Боковой галоп парами, передача мяча от груди.

**III.** ***Подвижная игра*** «Вышибалы».

***Малоподвижная игра*** «Веселый мячик».