**Конспект учебно-тренировочного занятия**

**с мячом среднего размера**

Задачи: разучить комплекс упражнения с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься **физической культурой**.

**Физкультурный инвентарь**: комплект мячей (по одному на каждого ребенка, один мяч большого диаметра.

**Ход ЗАНЯТИЯ**

Вводная часть

Упражнение “Большие ноги – маленькие ножки”.

1. Ходьба по кругу друг за другом широким шагом – Большие ноги шли по дороге. 1/2 круга.

2. Бег по кругу друг за другом – Маленькие ножки бежали по дорожке 1 круг.

Задания повторить 3 раза.

Основная часть

Напомнить детям, какие мячики “живут” в корзине – **веселые**, прыгучие, непослушные. А чтобы они никуда не убегали, мячики надо крепко-крепко держать *(раздвинуть пальцы и прижать их к мячику)*

Раздать мячи, построение произвольное, дети стоят лицом к инструктору.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. “Спрячем мячик”.

И. п. широкая стойка, мяч перед грудью в прямых руках; 1 – спрятать мяч за голову, 2 – и. п. – “вот” – 4 раза.

2. “Неваляшка”.

И. п. широкая стойка, мяч положить на голову и крепко его удерживать; 1 – повернуться вправо, 2 – и. п., 3 – повернуться влево, 4 – и. п. – 4 раза.

3. “Часики”.

И. п. широкая стойка, мяч прижат к груди, локти разведены в стороны; 1 – наклон в сторону “тик”, 2 – и. п. “так” – 4 раза.

4. “Покатаем”.

И. п. сидя на коленях, мяч на полу перед собой; прокатить один раз вокруг себя в одну сторону, затем в другую – 2 раза.

5. “Карусель”.

И. п. сидя на полу, мяч зажат коленями, руки в упоре сбоку; удерживая мяч коленями и отталкиваясь руками сделать полный оборот вокруг себя в одну, затем в другую сторону.

Основные виды движений

1. Прыжки на двух ногах возле мяча “прыгаем как мячик”

2. Игра – упражнение “Волчок” – вращение мяча сидя на полу правой рукой.

Подвижная игра “Спрячем мячик **”** ( на окончание музыки лечь животом на мяч»

Заключительная часть

Игра « Великаны, гномы»