**План – конспект открытого занятия по развитию движений**

**Тема: «Школа мяча»**

**Инвентарь**: волейбольные и баскетбольные мячи.

**Задачи занятия:**

* **Образовательные:**

- обучение и совершенствование навыков ловли и передачи мяча одной и двумя руками;

- формирование навыков выполнения строевых упражнений;

* **Оздоровительные:**

-укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата,

- выработка реакции у воспитанников на основе зрительного восприятия.

* **Воспитательные:**

-воспитывать ответственное отношение к занятиям, добрые взаимоотношения,

- умение работать в коллективе

- прививать любовь к спорту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Общие методические указания** |
| I | **Подготовительная часть.**   1. Построение.    1. Выполнение строевых команд: «Ровнясь», «Смирно», «Вольно», «В две (три) шеренги становись»    2. Комплекс ОРУ: упражнение для мышц шеи, упражнение для рук и плечевого пояса, упражнение для мышц туловища, упражнение для мышц ног; | 5 минут  2 минуты  3 минуты | Спина прямая, руки по швам, голова прямо.  Следить за правильной осанкой и правильным дыханием. |
| II  1  2 | **Основная часть:**   * 1. Передача мяча двумя руками в пол в наклоне;   2. Передача мяча в пол (правое колено на полу)   3. Передача мяча в пол (левое колено на полу)   4. Передача мяча в пол на коленях   2.1. Передача мяча в движении  2.2. Передача мяча в тройке  2.3. Передача мяча в тройке (центральный упор лежа)  2.4. Передача мяча центральный упор сидя.  2.5. Подвижная игра: «Передал, садись» | 18 минут  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  3  3  3  3  3 | Наклон вперед, мяч в руках, передача мяча подушечками пальцев.  Встречная передача мяча в шеренге.  Центральный перепрыгивает через мяч во время передачи.  Во время передачи, центральный отжимается.  Центральный выполняет подъем туловища. |
| III | **Заключительная часть:**   1. Построение; 2. Рефлексия; «Что было самым интересным?» «Какое задание было сложно выполнять?» 3. Подведение итогов | 2 минуты |  |