**Конспект физкультурного занятия «Сила»**

**Цель: развитие психофизических качеств**

**Задачи:** развивать такие психофизические качества, как силу;

закреплять навыки выполнения броска мяча различными способами;

воспитывать любовь к спорту.

**Используемый материал:** гантели, набивные мячи, мяч

**1. Часть.** Ходьба в шеренге по одному.

Подскоки, руки на поясе.

Бег вперед.

Бег с захлестом голени.

Бег с подниманием колен.

Бег в другую сторону.

Бег спиной вперед.

**2. Часть.** Перестроение в две колонны.

**Комплекс ОРУ с гантелей.**

**1. Упражнение**

И.п. основная стойка, гантели внизу.

1- шаг правой вперед, гантели верх, вдох;

2- И.п.

3-4 – тоже с другой ноги.(6–8 раз.);

**2. Упражнение**

И.п. основная стойка, гантели низу.

1- правое плечо верх, вдох;

2- И.п.

3-4 – тоже другим плечом. (6-8раз.)

**3. Упражнение**

И.п. стойка ноги врозь, гантели к плечам.

1- гантели вверх, выдох;

2- И.п. выдох;

3- гантели в стороны вдох;

4-И.п. выдох (6 – 8 раз.)

**4. Упражнение**

И.п. стойка ноги врозь, гантели к плечам.

1- поворот туловища вправо, левую гантель вперед, выдох;

2- И.п. вдох;

3- поворот туловища влево, правую гантель вперед, выдох;

4- И.п. вдох (6 – 8 раз.)

**5. Упражнение**

И.п. стойка ноги врозь, гантели к плечам

1- наклон туловища вправо, левую гантель вверх, выдох;

2- И.п. выдох;

3- наклон туловища влево, правую гантель вверх, выдох;

4- И.п. вдох.

**6. Упражнение**

И.п. стойка ноги врозь, гантели внизу.

1- присесть, гантели к груди, выдох;

2- И.п. вдох;

3- присесть, гантели за спину, выдох;

4-И.п. вдох

**7. Упражнение**

И.п. о.с., гантели внизу;

1- стойка на левом колене, гантели всторону;

2-И.п. вдох;

3- стойка на правом колене, гантели в стороны, выдох;

4.И.п. вдох(6 – 8 раз.)

**3 часть.**

1.Перебрасывание мяча сидя друг другу снизу и его ловля.

2. Прокатывание мяча друг другу, толкая мяч стопами:

3. Лёжа на животе толкают мяч друг к другу.

**4 часть.** Подвижная игра«Будь внимательным». Дети стоят по кругу. В середине стоит воспитатель. Он передает мяч (любому ребенку) любым способом. Ребенок должен назвать способ передачи и передать мяч обратно воспитателю таким же способом. Способы передачи: снизу, сверху, от груди, с отскоком от пола и т.д.