**Урок 3-4**

**Тема:** Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

Упражнение в равновесии и прыжках.

**Цель:** - научить подбрасывать и ловить мяч двумя руками,

 - развивать равновесие и умение прыгать,

 - воспитывать доброжелательное отношение друг к другу,

 умение работать в группах.

**Ход урока.**

***I. Вводная часть.***

* Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.
* Ходьба и бег в колонне по одному.
* Ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, за голову.
* Ходьба и бег в чередовании.
* Перестроение в колонну по два.
* Игровое упражнение «Быстро встань в колонну»

***II. Основная часть.***

1. *Общеразвивающие упражнения (аналогичные прошлому уроку)*
2. *Основные виды движений:*
* Подбрасывание малого мяча и ловля его двумя руками 10-15 раз, после небольшой паузы повторить 3 раза.
* Ходьба на носках между шнурами (ширина дорожки 20см), руки на поясе

 (3-4раза).

* Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, свободно махая руками.

Упражнения проводятся групповым способом.

При подбрасывании мяча, обратить внимание, что подбрасывать мяч надо перед собой, следить за его полетом и ловить, не прижимая к груди.

В ходьбе по уменьшенной площади опоры основное внимание уделяется сохранению осанки, умение удерживать устойчивое равновесие.

В прыжках- энергично отталкиваться от пола или земли и приземляться на полусогнутые ноги.

1. *Подвижная игра «Ловишки»*

***III. Заключительная часть***

Ходьба в колонне по одному в обход зала. Подведение итогов урока.