

Карта коллективного маршрута для детей подготовительного дошкольного возраста (Лакросс).

Задачи:

1. Подбрасывание и ловля мяча стиком правой и левой рукой.
2. Закреплять умение управлять мячом прокатывая его в стике вперед-назад, перекатывание друг-другу
3. Закреплять в умении бросать мяч в ворота с места.
4. Развивать координацию, меткость, внимание.

| № | Вид упражнения | Оборудование | Методические указания/ Дозировка |
|----|--|---|---|
| 1. | Ходьба быстрым шагом в колонне; «змейкой»; боком приставным шагом по бордюру. | Асфальтовая дорожка. | 50 метров. Держать спину прямо. |
| 2. | Бег: в колонне в среднем темпе до спортплощадки. | Асфальтовая дорожка. | 60 м. Бежать друг за другом, сохранять дистанцию. |
| 3. | Игровое упражнение «Подбрось, поймай -падать не давай». Дети располагаются на площадке, выполняют подбрасывание и ловлю мяча сначала правой, потом левой рукой. | Спортплощадка. Мячи и стики по количеству детей. | По 12 раз. Можно разделить детей на пары и делать по очереди. Один делает, второй наблюдает. |
| 4. | Игровое упражнение «Катай - мяч не теряй». Сначала дети катают мяч в своем стике, потом перекатывают друг другу (в парах). | Спортплощадка. Мячи по количеству детей. | По 10 раз. |
| 5. | Броски мяча в ворота с места (вратарь стоит на воротах). Дети стоят в колонне и по очереди выполняют бросок в ворота с места. Вратарь или ловит мяч в стик или отбивает его. | Спортплощадка. Мячи по количеству детей двое ворот. | По 6 раз. Задача: точно выполнить удар, при остановке не потерять мяч. |
| 6. | Подвижная игра «Паук и мухи». Водящий- «Паук». Остальные – «мухи». Мухи свободно летают по площадке, а по сигналу замирают в разных положениях. Выходит паук со словами: «Я паук, мохнатый жук Паутину плету Мух в нее ловлю», ходит по площадке и ищет мух, которые шевелятся и уносит их в свою «паутину». | Спортплощадка, шапочка паука. | 2 раза |
| 7. | Дыхательные упражнения. | Травяная площадка «Поле чудес». | 3 мин. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|