**Физкультурное занятие в подготовительной к школе группе в парах.**

Задачи:

1. Развивать чувство партнерства в выполнении ОРУ в парах;
2. Совершенствовать навыки действия с мячом в парах;
3. Упражнять детей в беге на скорость;
4. Развивать ловкость в подвижных играх.

**Оборудование:** мячи малого и большого размера на всю группу детей, шнур для подлезания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части | Методические рекомендации | Дозировка | Темп | Примечания |
| 1. | Построение. Выполнение команды «Равняйсь! Смирно!»Команда «На первый, второй рассчитайсь»Команда «Первые номера шаг вперед, и подайте первым номерам руку»Сегодня мы все упражнения будем выполнять парами, договоритесь, кто из вас будет следить за качеством выполнения движения.Ходьба обычная парами.Боковой галоп в парах.Ходьба на носках в парах.Бег с ускорением в парах.Ходьба на пятках в парах.Лёгкий бег в парах.Идут за направляющим в обход по кругу и берут мяч.Перестроение в колонну по четыре. | 20 сек.До 1 мин.30 сек.До 1 мин.30 сек.1 круг. |  | Спину держим прямо.Руки в стороны, спину держим прямо.Руки вниз, спину держим прямо. |
| 2.3. | ОРУ с большим мячом в парах.1).И.п – о.с, спиной друг другу на расстоянии шага, мяч у одного в руках внизу.1- встать на носки над головой прямыми руками передать (взять) мяч,2- И.п. 2).И.п - стоя спиной друг другу, ноги на ширине плеч, мяч (руки) впереди.1,3 - поворот вправо (влево), передать (взять) мяч,2,4- И.п. по 4 раза в каждую сторону.3).И.п - то же, мяч (руки) вверху.1,3- наклон вперед, передать (взять) мяч,2,4-И.п, передать (взять) мяч. 4).И.п - сидя ноги врозь, стопа к стопе, мяч (руки) за   головой.1, 3- наклон вперед, передать (взять) мяч,2,4- И.п. 5).И.п - лежа на спине, ноги полусогнуты, носки друг к другу, мяч (руки) вверху.1,3- махом рук сесть, передать (взять) мяч,2,4- И.п. 6). «Рыбка». И.п - лежа на животе, руки вверху, мяч держат вдвоем. 7).Прыжки: один - ноги врозь, мяч вверх;Второй - руки на поясе, прыжки со сменой ног. Основные движения.1.Перебрасывание мяча в парах 2. «Чья пара быстрее» 3. Подлезание под шнур в паре, держась за руки.Подвижная игра: «Охотники и соколы»Игра малой подвижности«Кто меньше сделает шагов»Ходьба обычная. Рефлексия. | 8 разПо 4 разаПо 4 раза (передача мяча вверху и внизу)8 – 10 раз8 раз8 – 10 раз8 – 10 раз2 раза 2 раза 2 раза2 раза | СреднийСреднийСреднийСреднийСреднийСреднийСреднийСредний | Снизу из И. п - стоя, из И. п - стоя на коленях. Стоя, двумя руками из-за головы с ударом мяча через середину.Стоя напротив друг друга (на ширине зала), по сигналу первый прыгает к напарнику, передает ему мяч, тот прыгает на место первогоПо считалке выбирают пару – охотника, охотники расстреливают летающих соколов мячами (соколы летают парами)Движения выполняют вместе парами (держась за руки)Движения выполняют вместе парами (держась за руки) до определенного предмета |