**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 раз  По 4 раза  По 4 раза (передача мяча вверху и внизу)  8 – 10 раз  8 раз  8 – 10 раз  8 – 10 раз  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза | Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний | 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 первого  По 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 |