**Физкультурное занятие в подготовительной группе.**

 Задачи:

1. развивать чувство партнерства в выполнении ОРУ в парах;
2. совершенствовать навыки действия с мячом в парах;
3. упражнять в ведении мяча и прыжках с мячом между ног;
4. развивать ловкость в подвижных играх.
5. Построение. Выполнение команды «Равняйсь! Смирно!»

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с упражнениями для пояса верхних конечностей.

Бег, по сигналу: остановка – лечь на живот, руки и голова направлены в центр круга, по второму сигналу- продолжить бег .

1. ОРУ с большим мячом в парах.
	1. ИП- ОС, спиной друг другу на расстоянии шага, мяч у одного в руках внизу.

1- встать на носки над головой прямыми руками передать (взять) мяч,

2- ИП. 8 раз.

* 1. ИП- стоя спиной друг другу, ноги на ширине плеч, мяч(руки) впереди.

1,3 - поворот вправо(влево), передать(взять) мяч,

2,4- ИП. по 4 раза в каждую сторону.

* 1. ИП- то же, мяч(руки) вверху.

1,3- наклон вперед, передать(взять) мяч,

2,4-ИП, передать(взять) мяч. по 4 раза вверх и вниз.

* 1. ИП- сидя ноги врозь, стопа к стопе, мяч(руки) за головой.

1, 3- наклон вперед, передать(взять) мяч,

2,4- ИП. 8-10 раз.

* 1. ИП- лежа на спине, ноги полусогнуты, носки друг к другу, мяч(руки) вверху.

1,3- махом рук сесть, передать(взять) мяч,

2,4- ИП. 8 раз.

* 1. ИП- лежа на животе, руки вверху, мяч держат вдвоем. Упр. «Рыбка». 8-10 раз.
	2. ИП- стоя на коленях, на расстоянии полушага, мяч(руки) вверху.

1,3- сед на пятки, руки вперед, передать(взять) мяч,

2,4- ИП. 8-10 раз.

* 1. Прыжки: один- ноги врозь, мяч вверх;

второй- руки на поясе, прыжки со сменой ног.

ДУ. Поменяться в выполнении прыжков.

Основные движения.

1.Перебрасывание мяча в парах.

 - снизу из ИП-стоя, из ИП-стоя на коленях.

- стоя, двумя руками из-за головы с ударом мяча через середину;

- от груди, одна нога впереди;

2.Прыжки с мячом между ног «Чья пара быстрее»: стоя напротив друг друга(на ширине зала), по сигналу первый прыгает к напарнику, передает ему мяч, тот прыгает на место первого. 3-4 раза.

3. ИП- то же. Ведение мяча правой, левой рукой.

4. Подвижная игра «Ловишки с мячом» (1 вариант: бросать мяч руками, 2 вариант: пинать мяч ногой).

III. Ходьба, выполняется на каждые 4 счета (после объяснения):

- 4 шага на носках;

- 4 шага на пятках;

- 4 шага обычных руки на поясе;

- 4 шага назад с закрытыми глазами.