**Физкультурное занятие «Парные виды спорта» в старшей группе.**

**Цели:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи:** - закреплять умения соблюдать заданный темп и дистанцию в ходьбе и беге, ритмично выполнять упражнения в паре в указанном темпе;

- формировать и закреплять знания о парных видах спорта;

- упражнять в четком выполнении техники основных движений в парах;

- формировать интерес к парным видам спорта, желание заниматься ими;

- закреплять двигательные навыки и умения в ползании, перебрасывании в парах произвольном способом;

- совершенствовать упражнения на равновесие в прыжках;

- формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками, умение действовать в парах;

- вызывать радость от совместных достижений.

Оборудование: по две дуги, мяча, скамейки, 8 обручей, музыкальное сопровождение, разноцветные ленты по количеству детей.

**Подготовительная часть.**

Дети под музыку входят в спортивный зал, строятся в одну шеренгу. Инструктор : Здравствуйте ребята! Ребята, а вы любите заниматься физкультурой? А хотите стать настоящими спортсменами? Какие парные виды спорта вы знаете? Давайте громко скажем, для чего нам нужен спорт. Спорт нам плечи расправляет Силу, ловкость нам дает Он нам мышцы развивает На рекорды нас зовет. Инструктор: А теперь пришло нам время показать свои умения. Равняйсь! Смирно! На первый второй рассчитайсь! В шеренгу по две стройся! - Налево! На месте шагом марш! По залу шагом марш!

 Дети в парах выполняют ходьбу: обычную; на носочках, руки за головой, на пятках, руки за спиной, в полуприседе , руки на плечах. Нужно соблюдать дистанцию, держать спину прямо.

Затем дети выполняют бег: по диагонали; «змейкой». Дышать носом, руки согнуты.

 **Основная часть.**

Дети строятся в две колонны.

**ОРУ «Спортсмены» (в парах).**1. «Штангисты»

И.п.: стоя, ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки опущены. 1- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки; 2- вернуться в и.п.

Повторить 7-8 раз.

2. «Фигуристы».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, руки в стороны. Колени не сгибать. 1- наклонить туловище в правую сторону; 2- вернуться в и.п. Тоже в другую сторону.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

3. «Самбисты».

И.п.: стоя, правая нога согнута в колене и выставлена вперед; руки расположены перед грудью, упираются ладонями друг в друга. С усилием надавливать на ладони и поочередно сгибать и разгибать руки.

Повторить 8 раз.

6. «Конькобежцы».

И.п.: стоя лицом друг кк другу, руки на плечи партнера. 1- 3 – мах правой ногой; 4- вернуться в и.п. Тоже другой ногой.

Повторить 2 раза по 15 сек.

Ходьба на месте.

**Круговая тренировка в парах.**

Инструктор: Упражнения эти вам знакомы, сегодня мы их с вами попробуем сделать, лучше чем прежде. Постарайтесь выполнять все как надо.

 Дети вместе с инструктором расставляют спортивное оборудование по кругу.

Выбирайте себе самостоятельно тренажеры, а я скажу, что нужно делать.

Правила: один свисток - заканчиваем упражнение, 2 свистка – переходим по кругу на другое место.

1.Прыжки в парах (вокруг обруча, выполняют сразу 2- е детей, не сталкиваются, прыжки на скакалке).

2. Передача мяча произвольным способом. Мяч ронять нельзя.

3.Ползание разными способами (гусиным шагом, на четвереньках,) . Один держит обруч, другой выполняет, потом меняются ролями.

4.Ходьба по скамейке мелкими шагами в паре , с разным положением рук: на плечах друг у друга ,на поясе, за руки.

 **Заключительная часть.**

**Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»**

Сюрпризный момент (волшебная коробочка с лентами).

Инструктор: Ребята, посмотрите, я вам, что-то принесла.

- Что это?

- Да, правильно. Это коробочка. Но коробка не простая , а вошебная.

- Хотите узнать, что внутри этой волшебной коробочки?

- Тогда отгадайте мою загадку:

Развернулась змейкой,

Свернулась бабочкой?

- Правильно, это ленточка.

- Достаньте каждый по одной ленте,

- Посмотрите, какие они?

- Какого цвета ленточки?

Как вы думаете , для чего я вам принесла эти ленточки? Правильно, чтобы поиграть. Поиграем? Какие игры вы знаете с ленточками? А еще с этих ленточек можно сделать хвостики, но это будет не простые хвостики, а которые нужно в поймать и вытащить.

- Хотите попробовать?

Сначала я объясню правила игры. Мы построимся в круг, по считалке выбираем ловишку, каждому даю ленточку, которую вы закладываете сзади за пояс. В центре круга будет стоять ловишка , когда я подам сигнал «Беги», вы разбегаетесь в разные стороны, а ловишка должен вытянуть как можно больше ленточек. Разбегайтесь только по сигналу. Ленточку нельзя держать рукой , если ловишка с вас вытянет ленточку, то тогда вы отходите в сторону. По сигналу « Раз, два, три в круг скорей беги», то тогда вы стремитесь в круг. Бегаем осторожно, не сталкиваемся друг с другом.

**Игра «Изобрази спортсмена».**

Инструктор:

Ты подпрыгни, покружись,

В лыжника (футболиста ) превратись!

Дети принимают позу названного спортсмена.

**Малоподвижная игра «Шар и насос».**Выполняется в парах. Один ребенок- «насос», другой- «шар». Участник - «шар» приседает, обнимает колени, опускает голову. На счет « раз» ребенок- «насос» поднимает руки на уровень груди, ладонями вниз, делает вдох. Участник – «шар» выпрямляется , встает. На счет «два» ребенок насос опускает руки, произносит на выдохе «Ух». Ребенок- «шар» произносит на выдохе: «С-с-с» и принимает изначальную позу («сдувается»). Затем дети меняются ролями.

Инструктор. Равняйсь! Смирно! В одну колонну становись! За направляющим шагом марш!

Дети выполняют инструкции и выходят из зала.