**Подготовительная группа**

**1 занятие**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  
**I часть.**Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движе­ния по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.  
**II часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)***

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — на­клон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ре­бенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), переби­рая его руками (3 раза в каждую сторону).  
   6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.  
   ***Основные виды движений***
6. Прыжки в длину с места.
7. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).
8. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).

Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Глав­ное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.  
Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).  
Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.  
Подвижная игра «Горелки».  
**III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**2 занятие**   
  
***Основные виды движений***

1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное оттал­кивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновремен­но) (5-6 раз).
2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится неболь­шими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м).
3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.