**Подготовительная группа**

**Занятие № 65**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой, выполнять разные виды перестроений.

2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, равновесие, прыгучесть.

3. Совершенствовать технику ходьбы и бега при выполнении игровых упражнений.

4. Формировать осмысленную моторику, умение работать в команде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в колонну, повороты**2.** Ходьба мелким и широким шагом, ПУ «Лиса и волк»**3.** Бег в разном темпе**4.** Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в круг**2. Основная часть****1. ОРУ К с верёвкой или парашютом****1.** И.П.- узкая стойка, лицом с верёвке (парашюту), держать верёвку (парашют) правой рукой1-правую руку вверх2-правую руку вниз3-4-взять верёвку (парашют) левой рукой5-8-то же, левой рукой**2.** И.П.- стойка на коленях, лицом к верёвке (парашюту), руки вниз1-сед справа, руки вперёд2-и.п.3-4-то же влево**3.** И.П.- о.с, лицом к верёвке, (парашюту), руки вниз1-пятки в стороны2-и.п.3-носки в стороны4-и.п.**4.** И.П.- упор сидя, стопы к верёвке (парашюту)1-поднять ноги под углом 45°2-ноги в стороны3-ноги вместе4-и.п.**5.** И.П.- лёжа на спине, головой к верёвке (парашюту), руки вверх1-подтянуть колени к груди2-и.п.**6.** И.П.- узкая стойка правым боком к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) в правой рукеПрыжки на правой ноге, по команде поворот, то же, на левой ноге**2.** Ходьба противоходом**3.** Бег по диагонали**4.** Построение в шеренгу, расчёт на 1-2, перестроение в 2 шеренги, деление на подгруппы**5. ОВД: подгруппами**- прыжки через короткую скакалку- пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком- ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке с мешочком на голове**7. ПИ** по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в колонну, повороты2. Дыхательная гимнастика3. Спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**30 сек1-1,5 мин2-2,5 мин**21-22 мин**8-10 раз1-1,5 мин1,5-2 мин1 мин6-8 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин | Запомнить свои местаПоказ картинок или стихотворное сопровождениеМузыкальное сопровождениеСамостоятельноПо командеПомощь педагогаСмена по команде педагогаДоска выбора |

**Занятие № 66**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать совершенствовать технику прыжков со скакалкой.

2. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, равновесие, прыгучесть.

3. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя ритмические упражнения.

4. Продолжать формировать осмысленную моторику, умение работать в команде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в колонну, повороты**2.** Ходьба со сменой темпа**3.** Бег с заданием на развитие чувства ритма**4.** Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в круг**2. Основная часть****1. ОРУ К с верёвкой (парашютом) (см. занятие № 65)****2.** Ходьба «змейкой»**3.** Перестроение в 2 колонны**4.** Бег двумя кругами навстречу друг другу**5.** Ходьба, расхождение для выполнения ОВД**6. ОВД: подгруппами**- прыжки через короткую скакалку- лазанье по гимнастической лестнице чередующимся шагом- ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке с мешочком на голове**7. ПИ** по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в колонну, перестроение2. Упражнения на расслабление3. Спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**30 сек1-1,5 мин2-2,5 мин**21-22 мин**8-10 раз1 мин30 сек1,5-2 мин30 сек6-8 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин | Запомнить свои местаСчёт, смена видов ходьбыМузыкальное сопровождениеБез ориентировЧерез серединуСоблюдать дистанцию, интервалТехника безопасностиДоска выбораСамостоятельно |

**Занятие № 67**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Развивать ловкость при выполнении прыжков через длинную скакалку.

2. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, равновесие.

3. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя игровые задания.

4. Продолжать формировать осмысленную моторику, умение работать в команде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в шеренгу, повороты**2.** Ходьба приставными шагами прямо и боком, ИУ «Весёлые шаги»**3.** Бег «змейкой», ПИ «Река-берег»**4.** Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в круг**1. ОРУ К с верёвкой (парашютом) (см. занятие № 65)****2.** Ходьба по диагонали**3**. Бег из разных и.п. **4.** Ходьба, перестроение парами в движении, деление на подгруппы**5. ОВД: подгруппами**- прыжки через длинную скакалку прямо и боком- влезание на гимн. лестницу по диагонали, слезание по прямой- ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке с мешочком на голове**6. ПИ** по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в шеренгу, повороты2. Пальчиковая гимнастика3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**30 сек1-1,5 мин2-2,5 мин30 сек**21-22 мин**8-10 раз1 мин2 мин30 сек6-8 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин | Запомнить свои местаБез ориентировЗа направляющимПо командеДоска выбораСамостоятельно |

**1. Бег из разных и.п.**

**Варианты:**

1. Построение в шеренгу, принятие и.п. стоя, стоя на коленях, в приседе, лёжа на спине, бег на противоположную сторону зала по сигналу педагога.

2. Бег врассыпную, по сигналу выполнение подражательных упражнений – лягушка, бабочка, ёжик, и т.п.

**2. Игровое упражнение «Весёлые шаги»**

Дети двигаются в колонне, проговаривая слова:

***Раз, два, три, четыре, пять,***

***Будем весело шагать!***

Останавливаются. Педагог называют направление (вперёд, назад, вправо, влево), дети выполняют приставные шаги в соответствии с заданным направлением. Шаги выполняются на счёт 1-2, на счёт 3-4 возвращаются в и.п.

**Занятие № 68**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжки через длинную скакалку прямо и боком; влезание на гимнастическую лестницу по прямой, слезание по диагонали; ходьба по ограниченной S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя руками сбоку, перед собой.

2. Развивать двигательную самостоятельность, ориентировку в пространстве, умение контролировать качество выполнения упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в шеренгу, повороты**2.** Ходьба выпадами**3.** Бег со сменой направления**4.** Ходьба, перестроение в круг**1. ОРУ К с верёвкой (парашютом) (см. занятие № 65)****2.** Ходьба с закрытыми глазами**3.** Ходьба, перестроение парами в движении, построение в 2 шеренги**4.** Челночный бег 3х10 м (3х5м)**5. ОВД: подгруппами**- прыжки через длинную скакалку прямо и боком- влезание на гимн. лестницу по прямой, слезание по диагонали- ходьба по ограниченной S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя руками сбоку, перед собой**6. ПИ** по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в круг2. МПИ «Топ-хлоп-прыг»3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**30 сек1 мин2-2,5 мин30 сек**21-22 мин**8-10 раз1 мин30 сек6-8 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин | Запомнить свои местаЧередование разных видов ходьбыПо звуковому сигналуЗа направляющимРуки вперёдСамостоятельноПо команде, ориентиры2 подгруппыСтраховкаДоска выбораСамостоятельноВыполнение движений поочерёдно |

**Занятие № 69**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать формировать двигательные навыки, выполняя игровые задания.

2. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД, в подвижных играх.

3. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, выполняя строевые упражнения.

4. Совершенствовать умение лазать по верёвочной лестнице, развивать смелость.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в колонну, повороты**2.** Ходьба в приседе и полуприседе, ПИ «Ель, ёлка, ёлочка»**3.** Бег врассыпную с заданием (ПИ, ИУ, др. упражнения)**4.** Перестроение для ОРУ в 3 колонны**2. Основная часть****1. ОРУ К без предмета****1.** И.П.-узкая стойка, руки вниз1-3-вращение плеч вперёд4-и.п.5-7-вращение плеч назад.**2.** И.П.-стоя на коленях, руки на поясе1-наклон вправо, тянуться правой рукой к полу2-и.п.3-наклон влево, тянуться левой рукой влево4-и.п.**3.** И.П.-упор сидя ноги широко1-согнуть ноги, стопы вместе2-и.п.**4.** И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс1-руки вверх, правую ногу назад на носок2-и.п.3-4-то же, левой ногой**5.** И.П.-лёжа на спине, руки вверх, ноги согнуты1-махом рук сесть, обхватить колени руками2-и.п.**6.** И.П.-лёжа на животе, руки под подбородком1-поднять спину, хлопок в ладоши за спиной 2-и.п.**7.** И.П.-лёжа на животе, руки под подбородкомСкрестные махи ногами внутрь-наружу «Ножницы»**8.** И.П.-о.с., руки на поясПрыжки на одной ноге в чередовании с ходьбой4 прыжка, 4 шага, меняя ногиПовторить 4-6 раз**2.** Ходьба спиной вперёд**3.** Бег со сменой направляющего**4.** Ходьба, перестроение в 3 колонны, расхождение по станциям**5. ОВД: по станциям**- пробегание под длинной скакалкой парами- лазание по верёвочной лестнице- ходьба по ограниченной S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя руками сбоку, перед собой**6. ПИ** по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в 3 колонны2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**30 сек1-1,5 мин2-2,5 мин30 сек**21-22 мин**8-10 раз1-1,5 мин1,5-2 мин6-8 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-2 раза1 мин | Запомнить свои местаСохранять осанкуПо звуковому сигналуВнимание на качество выполненияРуки вперёдПо сигналуСтраховкаВыполнять правила, технику безопасностиНа места выполнения ОРУСамостоятельно |

**1. ПИ «Ель, ёлка, ёлочка»**

Дети двигаются в колонне, по команде педагога «Ель!» - идут на носках, по команде «Ёлка!» - идут в полуприседе, по команде «Ёлочка!» - в низком приседе. Педагог даёт команды в разном порядке.

**2. ПИ «Ручейки-озёра»**

Дети делятся на 2 команды, выбираются капитаны. Дети двигаются врассыпную, выполняя задания педагога – разные виды бега, прыжки, ползания. По команде педагога ***«Озёра!»*** команды строятся в круг, по команде ***«Ручейки!»*** - строятся в колонну. Далее продолжают выполнять упражнения вводной части занятия.

**3. Бег со сменой направляющего**

Дети бегут в колонне, педагог называет имя ребёнка, который становится направляющим. Затем по звуковому сигналу (свисток, удар бубна), направляющий громко называет имя следующего ребёнка, и т.д.

**Занятие № 70**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение лазать по канату, развивать силу, координацию.

2. Продолжать развивать двигательную самостоятельность, выполняя игровые задания.

3. Продолжать развивать физические качества.

4. Способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в колонну, повороты**2.** Ходьба гимнастическим шагом**3.** Бег обычный в колонне, ПИ «Светофор», «Огонь-вода» **4.** Ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны**2. Основная часть****1. ОРУ К без предмета (см. занятие № 69)****2.** Перестроение в колонну, в круг, взяться за руки**3.** Ходьба с заданием на развитие чувства ритма, ИУ «Горошины»**4.** Бег в колонне в сочетании с прыжками: на одной ноге, «лягушками», ноги врозь-ноги вместе, боком**5.** Ходьба, перестроение в 3 колонны, расхождение по станциям**5. ОВД: по станциям**- пробегание под длинной скакалкой парами- лазание по канату- ходьба по ограниченной S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя руками сбоку, перед собой**6. ПИ** по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в круг2. Дыхательная гимнастика3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**30 сек1-1,5 мин2,5-3 мин30 сек**21-22 мин**8-10 раз30 сек1-1,5 мин1,5-2 мин30 сек6-8 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин | Запомнить свои местаВнимание на осанкуДыхание, работа рукПоказ карточек, звуковой сигналДержаться за рукиДыхание, координацияДоска выбораСамостоятельно |

**1. ИУ «Горошины»** на развитиечувства ритма.

Дети строятся в 2 круга

***Мы шагаем все по кругу, раз, два, три!***

Ходьба на носках, по кругу, поворот на 180°

***И горошины считаем: раз, два, три!***

Ходьба на пятках, поворот на 180°

***Мы в кружочек соберёмся, раз, два, три!***

Ходьба к центру круга приставным шагом вперёд

***И из круга повернёмся, раз, два, три!***

Ходьба из круга приставными шагами назад

На слова ***Раз, два, три!*** дети прохлопывают в ладоши ритм, заданный педагогом.

Словами ***Раз, два, три!*** педагог задаёт любой ритм, например 1-1,2-1, или 1,2-1,2-1, и т.д.

**Занятие № 71**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать развивать ловкость, мелкую моторику, глазомер, выполняя упражнения с мячом.

2. Совершенствовать умение забрасывать мяч в баскетбольную корзину.

3. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, двигательную самостоятельность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в шеренгу, повороты**2.** Ходьба скрестным шагом прямо и боком**3.** Бег парами, тройками, четвёрками, ИУ «Один-много»**4.** Перестроение в 2 колонны**2. Основная часть****1. ОРУ К с мячом среднего диаметра****1.** И.П.-узкая стойка, мяч в правой руке1-3-вращение правого плеча назад4-и.п., переложить мяч в левую руку5-7-вращение левого плеча назад.**2.** И.П.-стоя на коленях, мяч перед грудью1-мяч вверх2-наклон вправо3-мяч вверх4.и.п.5-8-то же влево**3.** И.П.-упор сидя ноги прямые, мяч держать стопами1-поднять ноги2-подтянуть колени к груди3-выпрямить ноги вперёд-вверх4-и.п.**4.** И.П.-стойка ноги врозь, мяч вниз1-руки вверх, правую ногу назад на носок2-и.п.3-4-то же, левой ногой**5.** И.П.-лёжа на спине, руки вверх, ноги прямые1-махом рук сесть, мяч на колени2-и.п.**6.** И.П.-лёжа на животе, мяч за спиной1-поднять спину, тянуться мячом к стопам2-и.п.**7.** И.П.- узкая стойка, мяч перед грудью- бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты, приседания)**8.** И.П.-о.с., руки на пояс, мяч держать коленямиПИ «Пятнашки» вариант прыгая на двух ногах, удерживая мяч коленями**2.** Ходьба с препятствиями**3.** Бег с препятствиями**4. ОВД: поточно**- забрасывание мяча в баскетбольную корзину**5. ОВД: фронтально**- бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении- ведение мяча двумя руками с выполнением задания**6.** Построение на места выполнения ОРУ**7. ОВД: в парах**- броски мяча в парах одной рукой от плеча**7. ПИ с мячом** по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в круг2. Упражнения на расслабление3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**30 сек1-1,5 мин2,5-3 мин30 сек**21-22 мин**8-10 раз1 мин1 мин1,5-2 мин6-8 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин | Запомнить свои местаВзять мячи среднего диаметра, чередование на 8 счётовДополнительное задание на развитие равновесияСоблюдать правилаСкамейки, модулиПоменять мячи на мячи большего диаметра1 колонна убирает мячиДоска выбораСамостоятельно |

**1. Игровое задание «Один-много»**

Дети бегаю по залу врассыпную, выполняя задания: беговые упражнения, подскоки,

прыжки на одной и двух ногах. По команде педагога ***«Один!»*** - останавливаются и выполняют упражнение на равновесие - стойку на носках или на одной ноге. По команде ***«Двое! (трое, четверо, и т.п.)»*** - встают парами (тройками, четвёрками, и т.п.) лицом друг к другу, выполняют задание на развитие равновесия с мячом в руках.

**Занятие № 72**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Задачи:**

1. Продолжать совершенствовать умение выполнять разные виды упражнений с мячами разного размера и веса.

2. Развивать ловкость, внимание, мелкую моторику, координацию движений, ориентировку в пространстве.

3. Продолжать учить контролировать качество выполнения упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в шеренгу, повороты**2.** Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Летает-не летает»**3.** Бег с остановкой по сигналу, ИУ «Летает-не летает»**4.** Ходьба, перестроение в 2 колонны для ОРУ**2. Основная часть****1. ОРУ К с мячом (см. занятие № 71)****2.** Ходьба со сменой направления**3.** Бег противоходом**4. ОВД: фронтально**- бросание мяча вверх и ловля одной рукой 10 раз- ведение мяча одной рукой с заданием**5.** Построение в колонну, ходьба, **6.** Построение в шеренгу- метание набивного мяча**7.** Расхождение врассыпную, построение на места выполнения ОРУ**8. ОВД: парами**- прокатывание и переброска друг другу набивных мячей**7. ПИ** с мячом по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в шеренгу, повороты2. Пальчиковая гимнастика3. Спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**30 сек1,5 мин2,5-3 мин30 сек**21-22 мин**8-10 раз1-1,5 мин2 мин6-8 раз1 мин30 сек8-10 раз2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-1,5 мин1 мин | Запомнить свои местаВзять мячи, по команде остановка, выполнение бросков вверх, об пол, ловля двумя рукамиДополнительное задание вращение мяча пальцамиПоменять мячи на набивные, внимание на и.п.Быстро1 колонна убирает мячиДоска выбораСамостоятельно |