**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 рукой  1-правую руку вверх  2-правую руку вниз  3-4-взять верёвку (парашют) левой рукой  5-8-то же, левой рукой  **2.** И.П.- стойка на коленях, лицом к верёвке (парашюту), руки вниз  1-сед справа, руки вперёд  2-и.п.  3-4-то же влево  **3.** И.П.- о.с, лицом к верёвке, (парашюту), руки вниз  1-пятки в стороны  2-и.п.  3-носки в стороны  4-и.п.  **4.** И.П.- упор сидя, стопы к верёвке (парашюту)  1-поднять ноги под углом 45°  2-ноги в стороны  3-ноги вместе  4-и.п.  **5.** И.П.- лёжа на спине, головой к верёвке (парашюту), руки вверх  1-подтянуть колени к груди  2-и.п.  **6.** И.П.- узкая стойка правым боком к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) в правой руке  Прыжки 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, повороты  2. Дыхательная гимнастика  3. Спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**  30 сек  1-1,5 мин  2-2,5 мин  **21-22 мин**  8-10 раз  1-1,5 мин  1,5-2 мин  1 мин  6-8 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Показ картинок или стихотворное сопровождение  Музыкальное сопровождение  Самостоятельно  По команде  Помощь педагога  Смена по команде педагога  Доска 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, перестроение  2. Упражнения на расслабление  3. Спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**  30 сек  1-1,5 мин  2-2,5 мин  **21-22 мин**  8-10 раз  1 мин  30 сек  1,5-2 мин  30 сек  6-8 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Счёт, смена видов ходьбы  Музыкальное сопровождение  Без ориентиров  Через середину  Соблюдать дистанцию, интервал  Техника безопасности  Доска выбора  Самостоятельно |

**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, повороты  2. Пальчиковая гимнастика  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**  30 сек  1-1,5 мин  2-2,5 мин  30 сек  **21-22 мин**  8-10 раз  1 мин  2 мин  30 сек  6-8 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Без ориентиров  За направляющим  По команде  Доска выбора  Самостоятельно |

**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 круг  2. МПИ «Топ-хлоп-прыг»  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**  30 сек  1 мин  2-2,5 мин  30 сек  **21-22 мин**  8-10 раз  1 мин  30 сек  6-8 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Чередование разных видов ходьбы  По звуковому сигналу  За направляющим  Руки вперёд  Самостоятельно  По команде, ориентиры  2 подгруппы  Страховка  Доска выбора  Самостоятельно  Выполнение 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 вниз  1-3-вращение плеч вперёд  4-и.п.  5-7-вращение плеч назад.  **2.** И.П.-стоя на коленях, руки на поясе  1-наклон вправо, тянуться правой рукой к полу  2-и.п.  3-наклон влево, тянуться левой рукой влево  4-и.п.  **3.** И.П.-упор сидя ноги широко  1-согнуть ноги, стопы вместе  2-и.п.  **4.** И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс  1-руки вверх, правую ногу назад на носок  2-и.п.  3-4-то же, левой ногой  **5.** И.П.-лёжа на спине, руки вверх, ноги согнуты  1-махом рук сесть, обхватить колени руками  2-и.п.  **6.** И.П.-лёжа на животе, руки под подбородком  1-поднять спину, хлопок в ладоши за спиной  2-и.п.  **7.** И.П.-лёжа на животе, руки под подбородком  Скрестные махи ногами внутрь-наружу «Ножницы»  **8.** И.П.-о.с., руки на пояс  Прыжки на одной ноге в чередовании с ходьбой  4 прыжка, 4 шага, меняя ноги  Повторить 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 колонны  2. Самомассаж  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**  30 сек  1-1,5 мин  2-2,5 мин  30 сек  **21-22 мин**  8-10 раз  1-1,5 мин  1,5-2 мин  6-8 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-2 раза  1 мин | Запомнить свои места  Сохранять осанку  По звуковому сигналу  Внимание на качество выполнения  Руки вперёд  По сигналу  Страховка  Выполнять правила, технику безопасности  На места выполнения ОРУ  Самостоятельно |

**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 круг  2. Дыхательная гимнастика  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**  30 сек  1-1,5 мин  2,5-3 мин  30 сек  **21-22 мин**  8-10 раз  30 сек  1-1,5 мин  1,5-2 мин  30 сек  6-8 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Внимание на осанку  Дыхание, работа рук  Показ карточек, звуковой сигнал  Держаться за руки  Дыхание, координация  Доска выбора  Самостоятельно |

**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 руке  1-3-вращение правого плеча назад  4-и.п., переложить мяч в левую руку  5-7-вращение левого плеча назад.  **2.** И.П.-стоя на коленях, мяч перед грудью  1-мяч вверх  2-наклон вправо  3-мяч вверх  4.и.п.  5-8-то же влево  **3.** И.П.-упор сидя ноги прямые, мяч держать стопами  1-поднять ноги  2-подтянуть колени к груди  3-выпрямить ноги вперёд-вверх  4-и.п.  **4.** И.П.-стойка ноги врозь, мяч вниз  1-руки вверх, правую ногу назад на носок  2-и.п.  3-4-то же, левой ногой  **5.** И.П.-лёжа на спине, руки вверх, ноги прямые  1-махом рук сесть, мяч на колени  2-и.п.  **6.** И.П.-лёжа на животе, мяч за спиной  1-поднять спину, тянуться мячом к стопам  2-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 коленями  ПИ «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 круг  2. Упражнения на расслабление  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**  30 сек  1-1,5 мин  2,5-3 мин  30 сек  **21-22 мин**  8-10 раз  1 мин  1 мин  1,5-2 мин  6-8 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Взять мячи среднего диаметра, чередование на 8 счётов  Дополнительное задание на развитие равновесия  Соблюдать правила  Скамейки, модули  Поменять мячи на мячи большего диаметра  1 колонна убирает мячи  Доска выбора  Самостоятельно |

**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, повороты  2. Пальчиковая гимнастика  3. Спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**  30 сек  1,5 мин  2,5-3 мин  30 сек  **21-22 мин**  8-10 раз  1-1,5 мин  2 мин  6-8 раз  1 мин  30 сек  8-10 раз  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1 мин | Запомнить свои места  Взять мячи, по команде  остановка, выполнение бросков вверх, об пол, ловля двумя руками  Дополнительное задание вращение мяча пальцами  Поменять мячи на набивные, внимание на и.п.  Быстро  1 колонна убирает мячи  Доска выбора  Самостоятельно |