**Средняя группа**

**Занятие № 65**

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

**Задачи:**

1. Закреплять умение выполнять ОРУ в группе, согласовывая свои действия с действиями партнёров.

2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать выносливость, гибкость, координацию.

3. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах, мягко приземляясь, лазать по гимнастической лестнице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в колонну**2.** Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Покружились, превратились»**3.** Бег врассыпную с заданием, ИУ «Покружились, превратились»**4.** Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в круг**2. Основная часть.****1. ОРУ К с верёвкой или парашютом****1.** И.П.- узкая стойка лицом к верёвке (парашюту), руки вниз1-поднятся на носки, руки вверх2- и.п.**2.** И.П.- стойка ноги врозь лицом к верёвке (парашюту), руки вниз1-наклон вперёд, положить верёвку (парашют)2-выпрямиться, руки на пояс3-наклон вперёд, взять верёвку (парашют)4-и.п.**3.** И.П.- узкая стойка правым боком к верёвке, (парашюту), верёвка (парашют) на полу1-шаг вправо через верёвку (на парашют)2-и.п.Повторить 3 раза, выполнить другой ногой**4.** И.П.- упор сидя, ноги прямые, верёвка (парашют) на коленях, держать двумя руками1-руки вверх2-наклон вправо3-руки вверх4-и.п.5-8-то же, влево**5.** И.П.- узкая стойка правым боком к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) в правой рукеПрыжки на правой ноге с продвижением вперёд. То же, на левой ноге.**2.** Ходьба в колонне, перестроение парами, ходьба парами**3.** Бег с заданием на развитие чувства ритма**4.** Ходьба в колонне, перестроение в 2 колонны, расхождение по упражнениям**5. ОВД: 2 подгруппы**- прыжки-«классики»- лазание по гимнастической лестнице произвольным способом- ходьба по гимнастической скамейке**6. ПИ** по выбору детей из игр, разученных в течении года**3. Заключительная часть.**1. Построение в круг2. Дыхательная гимнастика3. Построение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1-1,5 мин1,5 мин30 сек**13-14 мин**4-6 раз2х6-8 раз1 мин1,5 мин30 сек2-3 раза1-2 мин**2-3 мин**30 сек1-2 мин 1 мин | Запомнить свои местаПоказ картинокПомощь педагогаСчёт, показМузыкальное сопровождение, хлопки, притопыКоординационная лестницаСтраховкаСамостоятельно Доска выбора (3-4 игры на выбор)Самостоятельно в центре зала |

**1. ИУ «Покружились, превратились!» для вводной части**

Дети двигаются по залу врассыпную, педагог даёт команду ***«Покружились, превратились в…»*** и показывает картинку. Дети выполняют подражательные упражнения

- мышка, ходьба на носках

- цыплёнок, ходьба на пятках

- жук, ползание с опорой на ладони и колени

- цапля, остановка, стойка на одной ноге

- лиса, бег мелким шагом

- волк, бег широким шагом

- зайцы, прыжки на двух ногах

**Занятие № 66**

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

**Задачи:**

1. Продолжать закреплять умение выполнять ОРУ в группе, согласовывая свои действия с действиями других детей.

2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать выносливость, двигательное воображение.

3. Развивать прыгучесть, координацию, смелость, равновесие при выполнении ОВД.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в колонну**2.** Ходьба в колонне с заданием, ПУ**3.** Бег, беговые упражнения**4.** Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в круг**2. Основная часть.****1. ОРУ К с верёвкой или парашютом см. занятие № 65)****2.** Ходьба со сменой направления**3.** Бег с заданием на развитие чувства ритма**4.** Ходьба, перестроение в 2 колонны, расхождение по упражнениям**5. ОВД: 2 подгруппы**- прыжки-«классики»- лазание по гимнастической лестнице произвольным способом- ходьба по гимнастической скамейке**6. ПИ** по выбору детей из игр, разученных в течении года**3. Заключительная часть.**1. Построение в круг2. Упражнения на расслабление3. Построение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1,5 мин1,5 мин30 сек**13-14 мин**4-6 раз1 мин1,5 мин2-3 раза1-2 мин**2-3 мин**30 сек1-2 мин 1 мин | Запомнить свои местаКартинки или стихотворное сопровождениеПоказЗа направляющимСчёт, показПо сигналуМузыкальное сопровождениеКоординационная лестницаСтраховкаДоска выбораСамостоятельно в центре зала |

**1. Ходьба в колонне с заданием**

Вместо картинок можно использовать короткие фразы или четверостишия, обозначающие упражнения.

***Мышка по дорожке***

***Катит хлеба крошку***

***Потому что пять мышат***

***В норке жалобно пищат.***

***Из скорлупок без пелёнок***

***Вылез желтенький цыплёнок.***

***Дружбу водит лишь с лисой,
Этот зверь сердитый, злой.
Он зубами щёлк да щёлк,
Очень страшный серый волк.***

***Одурачит ловко, рыжая плутовка,***

***Длинным хвостиком махнёт,***

***Зубки хитро облизнёт,***

***Не успеешь оглянуться -***

***Вокруг пальца обведёт!***

**Занятие № 67**

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

**Задачи:**

1. Закреплять умение перелезать с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами.

2. Развивать равновесие, внимание при выполнении упражнений в ходьбе и беге.

3. Продолжать развивать равновесие, координацию движений, выносливость.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в шеренгу, поворот**2.** Ходьба врассыпную с заданием на развитие равновесия, ИУ «Самолёт, ракета»**3.** Бег обычный в колонне **4.** Ходьба, упр. на дыхание, перестроение в круг**2. Основная часть.****1. ОРУ К с верёвкой или парашютом см. занятие № 65)****2.** Ходьба со сменой направляющего**3.** Бег «змейкой»**4.** Ходьба, перестроение в 2 колонны, расхождение по упражнениям**5. ОВД: 2 подгруппы**- прыжки с использованием координационной лестницы- перелезание с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами- ходьба по канату, ставя на канат пятки или носки**6. ПИ** по выбору детей из игр, разученных в течении года**3. Заключительная часть.**1. Построение в шеренгу2. Пальчиковая гимнастика3. Построение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1-1,5 мин1,5 мин30 сек**13-14 мин**4-6 раз1 мин1-1,5 мин30 сек2-3 раза1-2 мин**2-3 мин**30 сек1-2 мин 1 мин | Запомнить свои местаСамолёт – стойка на носках, руки в стороны, Ракета – стойка на носках, руки вверх, ладони вместеСоблюдать дистанциюСчёт, показОриентирыПомощь педагогаВнимание на отталкиваниеХват, страховкаДоска выбораВ центре зала самостоятельно |

**Занятие № 68**

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

**Задачи:**

1. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега.

2. Продолжать развивать выносливость, силу, координацию, равновесие при выполнении ОВД: прыжки с использованием координационной лестницы; перелезание с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами; ходьба по канату, ставя на канат пятки или носки.

3. Совершенствовать умения самостоятельно выполнять построения и перестроения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**1. Построение в шеренгу2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Мы идём»3. Бег врассыпную с заданием. ИУ «Птички и кот»4. Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в круг**2. Основная часть.****1. ОРУ К с верёвкой или парашютом см. занятие № 65)****2.** Ходьба в полуприседе**3.** Бег «змейкой»**4.** Ходьба, перестроение в 2 колонны, расхождение по упражнениям**5. ОВД: 2 подгруппы**- прыжки с использованием координационной лестницы- перелезание с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами- ходьба по канату, ставя на канат пятки или носки**3. ПИ** по выбору детей из игр, разученных в течении года**3. Заключительная часть.**1. Построение в круг2. МПИ по выбору детей3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1,5 мин1,5 мин30 сек**13-14 мин**4-6 раз1 мин1-1,5 мин2-3 раза2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-2 мин 1 мин | Запомнить свои местаСоблюдать дистанциюСкамейки, соблюдать технику безопасностиСохранять осанкуориентирыОтталкивание, приземлениеХватДоска выбораСамостоятельно |

**1. Игровое упражнение «Мы идём»**

Дети двигаются в колонне друг за другом, выполняя задания педагога (ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба в полуприседе, и т.д.). Педагог произносит слова:

***Мы идём, мы идём,***

***Никогда не устаём.***

***Все преграды на пути***

***Можем запросто пройти.***

Далее педагог даёт команду:

- Яма! – дети прыгают в воображаемую яму

- Лужа! – дети перепрыгивают «лужу»

- Кусты! – ползут

- Болото! – идут носок к пятке

**2.** **ИУ «Птичка и кот»**

Дети двигаются по залу врассыпную, по команде ***«Кот!»*** - встают на гимнастические скамейки, По команде ***«Птички!»*** - спускаются и продолжают движение врассыпную. Ходьбу можно чередовать с ползанием, бегом, подскоками.

**Занятие № 69**

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

**Задачи:**

1. Закреплять умение прыгать в длину с места.

2. Совершенствовать умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры, развивать равновесие.

3. Продолжать развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в колонну**2.** Ходьба врассыпную с заданием, ПИ «Тепло-холодно»**4.** Бег, беговые упражнения**5.** Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ**2. Основная часть.****1. ОРУ К без предмета****1.** И.П.- узкая стойка, руки вниз1-руки к плечам, локти в стороны2-отвести локти назад3-локти в стороны4-и.п.**2.** И.П.- стоя на коленях, руки на поясе1-наклон вправо2-и.п.3-4-то же, влево**3.** И.П.- сидя, упор сзади1-согнуть правую ногу2-согнуть левую ногу3-выпрямить правую ногу4-выпрямить левую ногу**4.** И.П.- лёжа на животе, руки под подбородком1- поднять спину, отвести руки назад2-и.п.**5.** И.П.- о.с., руки на пояс1-прыжком ноги врозь2-прыжком ноги вместе**2.** Ходьба с заданием на развитие чувства ритма, ИУ «Машина»**3.** Бег парами**4.** Ходьба, расхождение по упражнениям**5. ОВД: 2 подгруппы**- прыжки в длину с места- ползание с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы (кубики, бруски)**6. ПИ** по выбору детей из игр, разученных в течении года**3. Заключительная часть.**1. Построение в круг2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1,5 мин1,5 мин30 сек**13-14 мин**4-6 раз2х6-8 раз1 мин1-1,5 мин30 сек3-4 раза2-3 раза**2-3 мин**30 сек2 раза 1 мин | Запомнить свои местаГруппировкаПоказВ соответствии с текстомНе сталкиватьсяВнимание на отталкивание двумя ногамиСтраховкаСамостоятельно |

**1. ПИ «Тепло-холодно»**

По команде педагога ***«Тепло!»*** дети двигаются врассыпную на носках, на пятках, мелким и широким шагом, ползут разными способами, по команде ***«Холодно!»*** - выполняют группировку. Быстрая смена упражнений.

**2.** **Ходьба на развитие чувства ритма, ИУ «Машина»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Би-би-би - гудит машина.*** ***Тук-тук-тук - мотор стучит.*** ***Едем, едем, едем, едем,*** ***Он так громко говорит.*** ***Шины трутся о дорогу.*** ***Шу-шу-шу - они шуршат.*** ***Быстро крутятся колеса.*** ***Та-та-та - вперед спешат.***  | Хлопать в ладошиТопать ногамиРитмичные движения рук вперёд-назадСкользящие хлопкиПотереть ладониОдновременные круговые движения вдоль туловища |

**Занятие № 70**

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

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение самостоятельно строиться в колонну, круг, находить своё место в строю.

2. Закреплять умение выполнять приставные шаги вперёд-назад, в стороны.

3. Продолжать развивать равновесие, выносливость, координацию, прыгучесть.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в колонну**2.** Ходьба в колонне с заданием ПИ «Ручейки и озёра»**3.** Бег обычный в колонне 1-1,5 мин**4.** Ходьба, упр. на дыхание, перестроение в 3 колонны**2. Основная часть.****1. ОРУ К без предмета (см. занятие № 69)****2.** Ходьба приставными шагами вперёд и назад**3.** Бег парами**2. ОВД: 2 подгруппы**- прыжки в длину с места-ползание с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы (кубики, бруски)**3. ПИ** по выбору детей из игр, разученных в течении года**3. Заключительная часть.**1. Построение в колонну, поворот2. Дыхательная гимнастика3. Построение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1,5 мин1,5 мин30 сек**13-14 мин**1 мин1-1,5 мин2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-2 мин 1 мин | Запомнить свои местаСамостоятельное построение в колонну и кругРабота рукПо ориентирам, помощь педагогаКоманда, показКоманда или звуковой сигналДоска выбораСамостоятельно на свои места |

**1. Бег парами**

Дети двигаются по залу врассыпную, по команде педагога «Парами!» - встают в пары и продолжают бег врассыпную. По команде педагога «По одному!» - отпускают руки и продолжают бег врассыпную. Если дети готовы, команды можно заменить свистком – 1 свисток – по одному, 2 свистка – парами.

**Занятие № 71**

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

**Задачи:**

1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: ОРУ, скатывание по наклонной доске, попадая в предмет.

2. Продолжать учить метать мешочек одной рукой.

3. Совершенствовать умение бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками.

4. Развивать глазомер, мелкую моторику, ловкость.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в шеренгу**2.** Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть»**3.** Бег врассыпную с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть»**4.** Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 2 колонны**2. Основная часть.****1. ОРУ К с мячом** **1.** И.П.- узкая стойка, мяч держать стопами руки вниз1-руки к плечам, локти в стороны2-отвести локти назад3-локти в стороны4-и.п.**2.** И.П.- стоя на коленях, мяч перед грудью1-мяч вверх 2-наклон вправо3-мяч вверх4-и.п.5-8-то же, влево**3.** И.П.- сидя, упор сзади, мяч держать стопами1-согнуть ноги, подтянуть колени к груди2-и.п.**4.** И.П.- лёжа на животе, руки под подбородком, мяч держать стопами1- поднять спину, отвести руки назад, тянуться к мячу2-и.п.**5.** И.П.- о.с., мяч внизу1-прыжком ноги врозь, мяч вверх2-прыжком ноги вместе, мяч вниз**6.** Ходьба приставными шагами боком**7.** Перестроение парами, в 2 шеренги**8.** Челночный бег 2х5 м**9. ОВД: подгруппами**- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет- метание малого мяча, мешочка вдаль одной рукой**10. ПИ** с мячом по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в круг2. Упражнения на расслабление3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1,5 мин1,5 мин30 сек**13-14 мин**4-6 раз2х6-8 раз1 мин1 мин3-4 раза2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-2 мин 1 мин | Запомнить свои местаВзять мячиПо сигналу остановка, Упражнения с мячом по показу педагогаС мячом в рукахВ 2 колонныМедленно, счёт, показПоменять мяч на мешочекДоска выбораСамостоятельно |

**1. ИУ «Я с мячом иду играть!»**

Дети ходят или бегают по залу врассыпную, проговаривая слова

***Раз, два, три, четыре, пять,***

***Я с мячом иду играть!***

После этих слов останавливаются, повторяя упражнения с мячом за педагогом:

- броски мяча вверх и ловля двумя руками

- прокатывание мяча перед собой двумя руками

- вращение мяча в пальцах

- катание мяча одной ногой к себе-от себя

- броски мяча об пол и ловля двумя руками

- броски мяча вверх и ловля двумя руками после отскока от пола

**Занятие № 72**

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

**Задачи:**

1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: ОРУ, прокатывание мяча «змейкой».

2. Продолжать учить метать мешочек в вертикальную цель.

3. Совершенствовать умение выполнять упражнения с мячом: броски мяча вверх, об пол, ловлю двумя руками.

4. Развивать ловкость, глазомер, мелкую моторику.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.****1.** Построение в шеренгу, поворот**2.** Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть»**3.** Бег, беговые упражнения**4.** Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 2 колонны**2. Основная часть.****1. ОРУ К с мячом (см. занятие № 71)****2.** Ходьба «змейкой»**3.** Ходьба, перестроение парами, в 2 шеренги**4.** Челночный бег 2х5 м**5. ОВД: поточно**- прокатывание мяча «змейкой»**6. ОВД: фронтально**- метание мяча, мешочка в вертикальную цель, S 2-2,5 м**7. ПИ** с мячом по выбору детей**3. Заключительная часть.**1. Построение в круг2. Пальчиковая гимнастика3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**30 сек1,5 мин1,5 мин30 сек**13-14 мин**4-6 раз1 мин1 мин3-4 раза2-3 раза2-3 раза**2-3 мин**30 сек1-2 мин 1 мин | Запомнить свои местаВзять мячи, дистанцияВращать мяч в пальцахОриентирыПо командеОриентирыНатянуть верёвкиПоменять мячи на мешочкиДоска выбораСамостоятельно  |