**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 вниз  1-поднятся на носки, руки вверх  2- и.п.  **2.** И.П.- стойка ноги врозь лицом к верёвке (парашюту), руки вниз  1-наклон вперёд, положить верёвку (парашют)  2-выпрямиться, руки на пояс  3-наклон вперёд, взять верёвку (парашют)  4-и.п.  **3.** И.П.- узкая стойка правым боком к верёвке, (парашюту), верёвка (парашют) на полу  1-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 руками  1-руки вверх  2-наклон вправо  3-руки вверх  4-и.п.  5-8-то же, влево  **5.** И.П.- узкая стойка правым боком к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) в правой руке  Прыжки 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 круг  2. Дыхательная гимнастика  3. Построение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1,5 мин  30 сек  **13-14 мин**  4-6 раз  2х6-8 раз  1 мин  1,5 мин  30 сек  2-3 раза  1-2 мин  **2-3 мин**  30 сек  1-2 мин  1 мин | Запомнить свои места  Показ картинок  Помощь педагога  Счёт, показ  Музыкальное сопровождение, хлопки, притопы  Координационная лестница  Страховка  Самостоятельно  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 круг  2. Упражнения на расслабление  3. Построение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1,5 мин  1,5 мин  30 сек  **13-14 мин**  4-6 раз  1 мин  1,5 мин  2-3 раза  1-2 мин  **2-3 мин**  30 сек  1-2 мин  1 мин | Запомнить свои места  Картинки или стихотворное сопровождение  Показ  За направляющим  Счёт, показ  По сигналу  Музыкальное сопровождение  Координационная лестница  Страховка  Доска выбора  Самостоятельно 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 шеренгу  2. Пальчиковая гимнастика  3. Построение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1-1,5 мин  1,5 мин  30 сек  **13-14 мин**  4-6 раз  1 мин  1-1,5 мин  30 сек  2-3 раза  1-2 мин  **2-3 мин**  30 сек  1-2 мин  1 мин | Запомнить свои места  Самолёт – стойка на носках, руки в стороны, Ракета – стойка на носках, руки вверх, ладони вместе  Соблюдать дистанцию  Счёт, показ  Ориентиры  Помощь педагога  Внимание на отталкивание  Хват, страховка  Доска выбора  В 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 шеренгу  2. 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 круг  2. МПИ по выбору детей  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1,5 мин  1,5 мин  30 сек  **13-14 мин**  4-6 раз  1 мин  1-1,5 мин  2-3 раза  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-2 мин  1 мин | Запомнить свои места  Соблюдать дистанцию  Скамейки, соблюдать технику безопасности  Сохранять осанку  ориентиры  Отталкивание, приземление  Хват  Доска выбора  Самостоятельно |

**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 вниз  1-руки к плечам, локти в стороны  2-отвести локти назад  3-локти в стороны  4-и.п.  **2.** И.П.- стоя на коленях, руки на поясе  1-наклон вправо  2-и.п.  3-4-то же, влево  **3.** И.П.- сидя, упор сзади  1-согнуть правую ногу  2-согнуть левую ногу  3-выпрямить правую ногу  4-выпрямить левую ногу  **4.** И.П.- лёжа на животе, руки под подбородком  1- поднять спину, отвести руки назад  2-и.п.  **5.** И.П.- о.с., руки на пояс  1-прыжком ноги врозь  2-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 круг  2. Самомассаж  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1,5 мин  1,5 мин  30 сек  **13-14 мин**  4-6 раз  2х6-8 раз  1 мин  1-1,5 мин  30 сек  3-4 раза  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  2 раза  1 мин | Запомнить свои места  Группировка  Показ  В соответствии с текстом  Не сталкиваться  Внимание на отталкивание двумя ногами  Страховка  Самостоятельно |

**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 ладоши  Топать ногами  Ритмичные движения рук вперёд-назад  Скользящие хлопки  Потереть ладони  Одновременные 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, поворот  2. Дыхательная гимнастика  3. Построение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1,5 мин  1,5 мин  30 сек  **13-14 мин**  1 мин  1-1,5 мин  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-2 мин  1 мин | Запомнить свои места  Самостоятельное построение в колонну и круг  Работа рук  По ориентирам, помощь педагога  Команда, показ  Команда или звуковой сигнал  Доска выбора  Самостоятельно 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 вниз  1-руки к плечам, локти в стороны  2-отвести локти назад  3-локти в стороны  4-и.п.  **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.- сидя, упор сзади, мяч держать стопами  1-согнуть ноги, подтянуть колени к груди  2-и.п.  **4.** И.П.- лёжа на животе, руки под подбородком, мяч держать стопами  1- поднять спину, отвести руки назад, тянуться к мячу  2-и.п.  **5.** И.П.- о.с., мяч внизу  1-прыжком ноги врозь, мяч вверх  2-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 круг  2. Упражнения на расслабление  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1,5 мин  1,5 мин  30 сек  **13-14 мин**  4-6 раз  2х6-8 раз  1 мин  1 мин  3-4 раза  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-2 мин  1 мин | Запомнить свои места  Взять мячи  По сигналу остановка, Упражнения с мячом по показу педагога  С мячом в руках  В 2 колонны  Медленно, счёт, показ  Поменять мяч на мешочек  Доска выбора  Самостоятельно |

**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 круг  2. Пальчиковая гимнастика  3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба | **4-5 мин**  30 сек  1,5 мин  1,5 мин  30 сек  **13-14 мин**  4-6 раз  1 мин  1 мин  3-4 раза  2-3 раза  2-3 раза  **2-3 мин**  30 сек  1-2 мин  1 мин | Запомнить свои места  Взять мячи, дистанция  Вращать мяч в пальцах  Ориентиры  По команде  Ориентиры  Натянуть верёвки  Поменять мячи на мешочки  Доска выбора  Самостоятельно |