**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

**Методическое пособие:** Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2016

**В летний период физкультурные занятия проводятся на воздухе 1 раз в неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Задачи** | **Материалы** | **Содержание занятия** |
| 04.06.20  | №29 | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с разбега, в метании мешочков в вертикальную цель, в ходьбе между предметами с мешочком на голове; повторить упражнения с мячом | Мячи большого диаметра, мешочки, мат (если улица-песок) | **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*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. Подвижная игра «Горелки».**III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». **Ход игры**Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет. |
| 11.06.20  | «Мы немножко футболисты» | Развивать ловкость, скорость, быстроту реакции, внимательность, глазомер. Упражнять в игровых действиях с мячом. Воспитывать дружеские взаимоотношения в игровой деятельности | Мячи, ворота, кубики(набивные мячи) | **Игровые упражнения с мячом** (с элементами футбола)Правила игры в футбол просты и понятны — забить как можно больше мячей в ворота противоположной команды. Для игры в футбол необходимы скорость, ловкость, координация движений, умение ориентироваться в пространстве. Футбол — игра коллективная, поэтому важны умение сделать своевременный пас мяча друг другу, взаимовыручка, помощь и т. д. В старшем дошкольном возрасте дети овладевают прежде всего элементами игры в футбол, действуя индивидуально, в парах, небольшими группами. *«Мяч в стенку».* Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой. *«Ловкие ребята».* Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.*«Обведи точно».* По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя. *«Гол в ворота».* С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота. *«Сбей предмет».* На расстоянии 4 м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет. *«Точный пас».* Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно. *«Быстрый пас».* Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2 м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т. д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим. *«Ловко и быстро».* Играющие шеренгой ведут мяч в беге на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он далеко не откатывался. *«Пас по кругу».* Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги. *«Пас в кругу».* Играющие стоят по кругу, в центре педагог с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу. *«Пас в тройке».* Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У одного игрока мяч. Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево, и так несколько раз. *«Попади в ворота».* Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м) и, не доходя 2 м до ворот, стараются забить мяч в ворота. |
| 18.06.20  | «Мы спортивные ребята!» | Развивать двигательные качества-ловкость, быстроту, координацию движений. Упражнять в игровых действиях с ракеткой и воланом индивидуально, в парах и группах. Следить за техникой и правилами выполнения. Уточнить, как нужно держать ракетку и ударять по волану, чтобы он летел в нужном направлении. | Ракетки, воланы | **Игровые упражнения с воланом и ракеткой**(бадминтон)Для разнообразных упражнений и игр с воланом используются детские ракетки. Следует показать и объяснить детям, как нужно держать ракетку (как молоток для забивания гвоздей), не напрягая пальцы рук, не изменяя способ хвата ракетки во время удара по волану. Прием волана на ракетку осваивается детьми несколько легче, чем подача. Исходное положение для подачи: ноги слегка расставлены, левая нога ставится примерно на шаг вперед, волан держать за оперение левой рукой, а правую руку с ракеткой отвести немного назад и вниз. Далее следует замах и удар по волану. Следует объяснить детям, что для точности удара волан надо отбивать не серединой ракетки, а ее верхним краем, тогда промахов будет меньше. Игры с ракеткой и воланом лучше проводить в безветренную погоду.*«Не урони».* Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе. *«Перебрось — поймай».* Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние). *«Волан навстречу».* Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное — чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске. *«Забрось в кольцо».* Играющие становятся в колонну по одному (группа из 4–6 детей) перед баскетбольным кольцом (высота от пола 2 м). У каждого ребенка волан. По сигналу педагога первый в колонне ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх правой (левой) рукой, стараясь попасть в кольцо.*«Отрази волан».* Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водящий. *«Подбей волан».* Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан. Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю. *«Пройди — не урони».* Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный. *«Волан через сетку».* На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягивается сетка (или шнур). Играют две команды по 5–6 человек. Игроки встают по обе стороны от сетки. Дети из одной команды подают волан (3–4 раза), а ребята из второй команды отбивают волан на противоположную сторону через сетку. Затем команды меняются ролями. |
| 25.06.20  | «Спортивная прогулка в лес» | Развивать выносливость, силу, внимательность, ловкость, глазомер. Упражнять в равновесии. Вызвать интерес к играм с соревновательными элементами. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.  | Шишки, камешки | **Игровые упражнения в лесу и на лужайке**Лес и лужайка — отличное место для проведения игровых упражнений, игр и забав. Дети находятся в окружении природы, на воздухе; через ветки, канавки, листья можно прыгать, на пеньки взбираться, на деревья лазать, по сваленным деревьям ходить, как по спортивному бревну, упражняясь в равновесии, шишки и камешки — бросать на дальность.*«Прыжки через шишки».* Из шишек выкладывают несколько полосок, последовательно увеличивая расстояние между ними, например, от первой до второй 40 см, до третьей — 50 см, до четвертой — 60 см. Место должно быть ровным, без коряг и впадин. Дети по очереди прыгают через шишки.*«Прыжки по кругу».* Из шишек выкладывается круг, детям предлагается задание в прыжках по кругу на двух ногах, затем на правой и левой ноге в обе стороны. *«От дерева до дерева»*. Проводится соревнование: кто, совершив наименьшее количество прыжков (на двух ногах или на одной), доберется до обозначенного предмета. *«Сильные и ловкие».* Выбирается наклонное дерево, не очень толстое, чтобы его можно было обхватить руками. Задание: подтянуться, зацепиться за дерево руками и ногами и в этом положении передвигаться по дереву, затем повиснуть и спрыгнуть вниз. Упражнения выполняют дети с хорошей физической подготовкой. Страховка воспитателем обязательна. Если ребенок отказывается выполнять данное упражнение, то принуждать его не следует. *«Кто дальше бросит».* Для метания используют шишки, камешки. Ориентиры определяются заранее. Дети должны находиться во время упражнения только на исходной линии и позади нее (это обязательное условие во избежание травм). В лесу и на лужайке дети постоянно должны находиться в поле зрения воспитателя (необходим неукоснительный контроль). |