**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

Методическое пособие: Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М. Мозаика-Синтез, 2015

**Занятие 1**

**04.06.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.

**I часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенные на расстоянии одного шага ребенка. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с кеглями.*

1. И. п. — основная стойка, кегли в обеих руках. 1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегли вниз. 1 — кегли в стороны; 2 — наклон вниз-вперед, поставить кегли; 3 — выпрямиться; 4 — наклон вперед, взять кегли, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кегли в обеих руках. 1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 — поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 — поворот вправо, взять кеглю; 4 — то же влево.

4. И. п. — основная стойка, кегли вниз. 1–2 — присесть, кегли вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, кегли на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кеглей в обе стороны.

6. И. п. — основная стойка, кегли вниз. 1 — правую ногу назад на носок, кегли в стороны; 2 — исходное положение. То же влево.

*Основные виды движений.*

1. Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют. Страховка обязательна.

2. Прыжки через короткую скакалку.

3. Метание мешочков в горизонтальную цель.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет упражнение в равновесии, другая группа в это время упражняется в прыжках через короткую скакалку. Дети располагаются таким образом, чтобы не мешать друг другу во избежание травм. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Метание мешочков в цель одной рукой снизу одновременно выполняют 3–4 ребенка (по количеству мишеней).

Подвижная игра «Пятнашки». Выбирается водящий, который получает цветную повязку, и встает в центр площадки. После сигнала: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой. Если ему это удается, ребенок, которого он коснулся, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой!», и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных водящим. Игра повторяется с новым водящим.

**III часть.** Игра малой подвижности «Затейники».

**Занятие 2**

**11.06.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (дистанция 10 м), переход на обычный бег (10 м), так в чередовании повторить 3 раза.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с малым мячом.*

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — рука вверх, передать мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, передать мяч в другую руку за коленом левой ноги; 2 — выпрямиться. То же левой рукой.

3. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках. 1–2 — присесть, мяч вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках. 1–4 — прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5–8 — прокатить мяч обратно в исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя на 1–8, небольшая пауза, повторить (3 раза).

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — правую ногу назад на носок, мяч передать в левую руку; 2 — приставить ногу в исходное положение. То же левой ногой.

*Основные виды движений.*

1. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».

2. Метание мешочков (малых мячей) на дальность.

3. Лазанье под шнур в группировке.

В прыжках в высоту с разбега воспитатель обращает внимание детей на сочетание разбега с правильным отталкиванием правой или левой ногой (кому как удобно), одновременным подтягиванием ног — «согнув ноги», и выносом рук вперед в момент приземления (на мат). Педагог корректирует действия детей.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 40 см от уровня пола. По команде упражнение в подлезании выполняет первая шеренга детей, несколько раз подряд. Подходит вторая группа для выполнения задания.

Для метания обозначается линия из кеглей на расстоянии 8–10 м от исходной линии. Первая шеренга детей выходит и выполняет метание мешочков несколько раз подряд, затем к заданию приступает вторая группа детей.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному, на счет 1–4 хлопки в ладоши, на следующие четыре счета обычная ходьба, и так в чередовании.

**Занятие 3**

**18.06.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает детям рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым — ходьба в колонне по два. Бег шеренгами на скорость, дистанция 20 м. По команде воспитателя выполняет бег первая шеренга детей, затем вторая. Повторить 2 раза.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с рейкой* (по 4–6 человек)*.*

1. И. п. — основная стойка, рейка вниз. 1 — рейка на грудь; 2 — рейка вверх, правую ногу назад на носок, 3 — рейка на грудь, правую ногу приставить; 4 — исходное положение.

2. И. п. — основная стойка, рейка вниз. 1–2 — присесть, рейка вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение.

3. И. п. — основная стойка, рейка на грудь. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, рейка вниз. 1 — рейка вверх; 2 — наклон вперед-вниз; 3 — выпрямиться, рейка вверх; 4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — основная стойка в затылок друг другу, на расстоянии двух шагов, рейка хватом правой рукой вниз. 1 — рейка в сторону; 2 — рейку вверх, передать в левую руку; 3 — рейка в сторону; 4 — опустить рейку вниз.

6. И. п. — основная стойка, рейка на полу, руки произвольно. Прыжки через рейку на двух ногах, с поворотом на 180 градусов. Выполняется под счет воспитателя.

*Основные виды движений.*

1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками (8–10 раз).

2. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина — 15 см), руки за головой.

3. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом (по выбору детей, индивидуально), 2–3 раза.

После выполнения общеразвивающих упражнений перестроение в две шеренги, расстояние между шеренгами 3 м. По команде воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу.

Одна группа детей выполняет лазанье по гимнастической стенке (страховка обязательна). Вторая группа упражняется с мячом — «Мяч о стенку», «Подбрось — поймай». После того как первая группа закончит упражняться в лазанье, подается команда к смене мест и заданий.

Подвижная игра «Удочка».

**III часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?».

**Занятие 4**

**25.06.2020**

**Задачи.** Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Аист!» — остановиться, встать на одной ноге, подогнув вторую, руки в стороны, ходьба; на сигнал: «Зайцы!» — выполнить три прыжка на двух ногах; бег врассыпную.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения со скакалкой.*

1. И. п. — основная стойка, скакалка сложена вдвое вниз. 1–2 —выпад правой ногой вправо, скакалка вверх; 3–4 — вернуться в исходное положение. То же влево.

2. И. п. — основная стойка, скакалка вниз. 1 — скакалка вперед; 2 — скакалка вверх; 3 — скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, скакалку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение.

6. И. п. — основная стойка перед скакалкой, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку с поворотом на 180 градусов (8–10 раз).

*Основные виды движений.*

1. Лазанье по гимнастической скамейке, переход на другой пролет и спуск вниз (2–3 раза).

2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).

3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10 м), повторить 2–3 раза.

Одна группа детей выполняет лазанье по гимнастической стенке, затем переходит к выполнению упражнения в равновесии под наблюдением воспитателя. Вторая группа упражняется в прыжках через короткую скакалку. После того как дети первой группы закончат упражнения в лазаньи по гимнастической стенке и равновесии, происходит смена заданий.

Подвижная игра «Карусель».

**III часть.** Эстафета с мячом.