**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

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

**Занятие 1**

**13.05.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 — вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1–2 — выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3–4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. На счет 1–8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3–4 раза.

*Основные виды движений.*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза).

3. Броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.

Одна группа детей упражняется в равновесии, основное внимание уделяется сохранению устойчивости и правильной осанки (спину и голову держать прямо). Вторая группа детей выполняет броски мяча о стену. После того как первая группа выполнит упражнение в равновесии, дети меняются местами и заданиями.

Прыжки на двух ногах выполняются поточным способом, двумя колоннами. Возвращение после прыжков в свою колонну с внешней ее стороны шагом.

**Подвижная игра «Мышеловка»**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

**III часть.** **Малоподвижная игра  «Что изменилось?»**

*Цель:* Развивать у детей ориентировку в пространстве. Развивать зрительное внимание

*Ход игры*: Одного из играющих выбирают водящим - это волк. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «домики» (кружки из шнуров или обручи большого диаметра). В начале «зайцы» находятся в своих «домиках», «волк»- на другом конце зала «в овраге»).

Воспитатель произносит:

Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают

Не идет ли волк.

 «Зайцы» выпрыгивают на двух ногах из «домиков» И разбегаются по всему залу (площадке), прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их поймать (коснуться). «Зайцы» убегают каждый в свой «домик». Пойманных «зайцев» «волю отводит В свой «овраг». Игра возобновляется. После того как будут пойманы 2-3 «зайца», выбирают другого «волка».

**Занятие 2**

**14.05.2020 (на воздухе)**

**Задачи.** Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).

**I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5–6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5–2 м.

«Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

**Подвижная игра «Гуси-лебеди».**

*Правила:* Дети, в роли волка и гусей, стоят по разным сторонам зала это их домики. Воспитатель отпускает детей побегать по залу. На сигнал (свисток, бубен, хлопок в ладоши) дети убегают на своё место, а волк (ребёнок) должен их поймать. Пойманные дети выходят из игры.

*Материал*: Свисток, маски волка и гусей, платок.

*Ход игры.* Участники игры выбирают волка и хозяина. Кто дальше всех бросит мяч или мешочек те и водящие остальные дети гуси.

Волк, стоит на одной стороне зала, гуси с хозяином на другой стороне зала. Хозяин отпускает гусей полетать. Гуси летают по всему залу, волк следит за ними из своего логова. Хозяин зовёт гусей.

Хозяин: Гуси-гуси!

Гуси: Гага-га.

Хозяин: Налетались?

Гуси: Да-да-да.

Хозяин: На сигнал домой слетайтесь, злому волку не попадайтесь!

Гуси: Мы вас поняли, летим, к злому волку не хотим!

Гуси летают по залу, как только услышат сигнал (свисток, удары в бубен и т.д.), волк начинает ловить гусей, а они быстро летят к хозяину. Пойманные гуси выбывают из игры. Игра заканчивается, когда волк поймает 10-12 гусей.

Следующие водящие выбираются так: кто дальше всех бросит мяч или мешочек.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 3**

**18.05.2020**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.

**I часть.** Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3–4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо, флажки вправо; 2 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1–2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3–4 — исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой.

*Основные виды движений.*

1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).

2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8–10 раз).

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.

Прыжки в длину выполняются способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5–6 м), обращая внимание на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (отсюда название прыжка «согнув ноги»), приземление осуществляется на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

Дети перестраиваются в две шеренги и начинают перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди, затем переходят к ползанию на четвереньках.

**Подвижная игра «Не оставайся на полу».**

*Ход игры:* Выбирается ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

*Варианты:*выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

**III часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

*Ход игры:* Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 4**

**20.05.2020**

**Задачи.** Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

**I часть.** Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Прокати — не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстояние 2–3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2–3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее.

«Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

**Подвижная игра «Совушка».**

*Ход игры:* Выбирают водящего – «совушку», остальные дети изображают птичек.

Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями.

«Совушка» сидит в дупле (обозначенное на площадке место).

Когда воспитатель произнесет слово «Ночь», «совушка» вылетает из дупла и бегает по площадке, зорко следя за птичками.

Птички по сигналу «Ночь» должны остановится на месте и не двигаться.

Кто пошевелится, того «совушка» уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку.

Когда воспитатель скажет «День», «совушка» прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать.

Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек.

Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 5**

**21.05.2020 (на воздухе)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.

**I часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.

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

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1–2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 — поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1–3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами.

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 — правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3–4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

*Основные виды движений.*

1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз).

2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз).

3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют задания с малым мячом — броски мяча о пол одной рукой и ловлю двумя руками.

По команде воспитателя дети кладут мячи в корзину и перестраиваются в 3–4 колонны (по количеству пособий). После показа и объяснения выполняют пролезание в обруч в плотной группировке, не касаясь верхнего края обода. Упражнение в равновесии проводится двумя колоннами, с обязательной страховкой.

**Подвижная игра «Пожарные на учении».**

*Ход игры:*дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Занятие 6**

**25.05.2020**

**Задачи.** Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.

**I часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2–3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2–3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей.

«Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево.

Упражнения с мячом — броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.

**Подвижная игра «Мышеловка».**

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

**III часть.** Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.

**Занятие 7**

**27.05.2020**

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.

**I часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение.

2. И. п. — основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1–2 — присесть, обруч вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение.

3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1–2 — прогнуться, обруч вперед-вверх; 3–4 — вернуться в исходное положение.

6. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1–7— прыжки в обруче, на счет 8 — прыжок из обруча.

*Основные виды движений.*

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза).

2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза).

Ставятся две гимнастические скамейки параллельно одна другой (для усиления двигательной активности можно увеличить количество пособий) и вдоль зала кладутся набивные мячи. Сначала проводятся упражнения в ползании и равновесии, а затем в прыжках между кеглями (дистанция 4 м).

**Подвижная игра «Караси и щука».**

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг — это камешки, другая группа — караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой щукой. По окончании игры воспитатель отмечает самых ловких водящих.

**III часть.** Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим — щукой.

**Занятие 8**

**28.05.2020 (на воздухе)**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.

**II часть.** *Игровые упражнения.*

«Мяч водящему». Играющие строятся в 3–4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2–3 раза.

Эстафета с мячом — «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).

**Подвижная игра «Не оставайся на земле».**

*Ход игры:*выбирается ловишка, который бегает по площадке вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

*Варианты:* выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.

**Материал для повторения**

**1-я неделя.** *Игровые упражнения*. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Удочка», «Мышеловка», «Пожарные на учении».

**2-я неделя.** *Игровые упражнения*. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно. С мячом: переброска мяча друг другу с дополнительными движениями (с хлопком в ладоши, приседанием, поворотом кругом и т. д.); броски мяча о пол на месте и в движении. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».

**3-я неделя.** *Игровые упражнения*. С мячом: метание мяча вдаль; броски мяча в кольцо (корзину); переброска мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».

**4-я неделя.** *Игровые упражнения*. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; лазанье под шнур (дугу). Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; прыжки через шнуры, бруски. Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».