

Первая неделя

Конспект физкультурных занятий в старшей группе

Занятие 25

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную ; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторять упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину

Дата 01.02.2022

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
часть 3-4 мин	Построение. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления ; ходьба в колонне по одному.	30*	
Основная часть 20 мин	ОРУ с гимнастической палкой. 1.И.п –основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч 1-палку вверх, правую отвести назад на носок, 2-вернуть и.п	5-6р	
	2. Ип-основная стойка, палка вниз.1-2 присесть палку вынести вперед,3-4 и.п	5-6р	
	3.И.п-стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Хват сверху 1-поворот вправо, 2и.п.	5-6р	
	4.И.п-сидя , ноги врозь, палка на бедрах.1-палку вверх;2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка;3-выпрямится палку вверх,4-ип	5-6р	
	5 И.п.-ос.стойка палка на плечах хват сверху 1-прыжком ноги врозь;2-прыжком ноги вместе.	5-6р	
	ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны.	2-3р	
	2. Прыжки – перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы	2-3р	
3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	5-6 р		
Заключительная	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности		

часть 1 мин			
----------------	--	--	--

Конспект физкультурных занятий в старшей группе

Занятие 26*

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную ; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторять упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину

Дата 03.02.2022

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
часть 3-4 мин	Построение. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления ; ходьба в колонне по одному.	30*	
Основная часть 20 мин	ОРУ с гимнастической палкой. 1.И.п –основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч 1-палку вверх, правую отвести назад на носок, 2-вернусь и.п 2. Ип-основная стойка, палка вниз.1-2 присесть палку вынести вперед,3-4 и.п 3.И.п-стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Хват сверху 1-поворот вправо, 2и.п. 4.И.п-сидя , ноги врозь, палка на бедрах.1-палку вверх;2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка;3-выпрямится палку вверх,4-ип 5 И.п.-ос.стойка палка на плечах хват сверху 1-прыжком ноги врозь;2-прыжком ноги вместе.	5-6р 5-6р 5-6р 5-6р 5-6р	
	ОВД: 1.Равновесие-бег по гимнастической скамейке 2. Прыжки через бруски правым и левым боком 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	2-3р 2-3р 2-3р	
Заключительная часть 1 мин	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности		

Вторая неделя

Конспект физкультурных занятий в старшей группе

Занятие №28

Задачи. Повторить бег и ходьбу по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную, закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках.

Дата 8.02.22

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 3-4 мин	Построение. Приветствие Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.	30*	
Основная часть 20 мин	ОРУ с большим мячом: 1. И.п-основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 вернуться в исх.П.	5-6р	
	2. И.п-стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой 1-4-прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 перекатить мяч влево	5-6р	
	3. И.п-сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой 1-2-Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4-вернуться и.п	5-6р	
	4. И.п-основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1-присесть, мяч вперед; 2-и.п	5-6р	
	5. И.п-ноги слегка расставлены. мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольном темпе.	5-6р	
	6. И.п-основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1-8, затем пауза и снова прыжки	5-6р	
Заключительная часть 1	ОВД: 1, Прыжки в длину с места 2. Отбивание мяча о пол одной рукой 3. Лазанье – подлизанные под дугу		

мин	Подвижная игра «Салка на одной ноге»		
-----	--------------------------------------	--	--

Конспект физкультурных занятий в старшей группе

Занятие №29*

Дата 10.02.2022

Задачи. Повторить бег и ходьбу по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную, закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 3-4 мин	Построение. Приветствие Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.	30*	
Основная часть 20 мин	ОРУ с большим мячом:		
	1. И.п-основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 вернуться в исх.П.	5-6р	
	2. И.п-стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой 1-4-прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 перекатить мяч влево	5-6р	
	3. И.п-сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой 1-2-Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4-вернуться и.п	5-6	
	4. И.п-основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1-присесть, мяч вперед; 2-и.п	5-6р	
	5. И.п-ноги слегка расставлены. мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольном темпе.	5-6р	
	6. И.п-основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1-8, затем пауза и снова прыжки	5-6р	
	ОВД: 1. Прыжки в длину с места	2 раза	

Заключительная часть 1 мин	Ползание на четвереньках между набивными мячами 2.Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока Подвижная игра «Салка на одной ноге»	2-3 р	
----------------------------	---	-------	--

Третья неделя

Конспект физкультурных занятий в старшей группе

Занятие №31

Задачи :Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее

Дата 15.02.22

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 3-4 мин	Построение. Приветствие. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в 3 колонны ОРУ на скамейке:	30*	
Основная часть 20 мин	1.И.п –сидя верхом на скамейке , рук на пояс.1-руки в стороны 2-руки за голову, 3-руки в стороны , 4-и.п	5-6р	
	2,И.п-сидя верхом на скамейке , руки за голову 1-поворот вправо(влево);2- вернуться и.п3	5-6р	
	3.И.п-сидя верхом на скамейке руки на поясе.1-руки в стороны , 2-наклон вправо, коснуться пола,3-выпрямиться , 4-и.п	5-6р	
	4.-и.п-лежа перпендикулярно к скамейке , хват руками за край скамейке1-2 поднять прямые ноги вперед-вверх	5-6р	
	5.И.п-стоя сбоку от скамейке, руки на поясе1-2 присесть руки вперед;3-4 и.п	5-6р	
	6,И.п-стоя сбоку от скамейке, руки	5-6р	

Заключительная часть 1 мин	вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки ; поворот кругом, повторить прыжки		
	ОВД:	5р	
	1,Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой	2р	
	2.Подлезание под палку(шнур) 3.Перешагивание через шнур Подвижная игра «Мышеловка»	2р	

Конспект физкультурных занятий в старшей группе

Занятие №32*

Задачи :Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее

Дата 17.02.22

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть 3-4 мин	Построение. Приветствие. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в 3 колонны ОРУ на скамейке:	30*	
Основная часть 20 мин	1.И.п –сидя верхом на скамейке , рук на пояс.1-руки в стороны 2-руки за голову, 3-руки в стороны , 4-и.п	5-6р	
	2,И.п-сидя верхом на скамейке , руки за голову 1-поворот вправо(влево);2- вернуться и.п3	5-6р	
	3.И.п-сидя верхом на скамейке руки на поясе.1-руки в стороны , 2-наклон вправо, коснуться пола,3- выпрямиться , 4-и.п	5-6р	
	4.-и.п-лежа перпендикулярно к скамейке , хват руками за край скамейки 1-2 поднять прямые ноги вперед-вверх	5-6р	
	5.И.п-стоя сбоку от скамейки, руки на поясе 1-2 присесть руки вперед;3-4 и.п	5-6р	
	6,И.п-стоя сбоку от скамейки, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки ; поворот кругом,	5-6р	

<p>Заключите льная часть 1 мин</p>	<p>повторить прыжки ОВД: 1,Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой 2.Ползание на четвереньках по скамейке с мешочком на спине 3. Ходьба на носках меду кеглями, поставленными в один ряд Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>5р 2р 2р</p>	
--	--	-------------------------	--