

## План-конспект урока по физкультуре № 1

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** спорт площадка

**Оборудование:** свисток.

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному ; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направлением по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	3 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  При выполнении упражнения спину держать прямо.
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- наклоны в стороны	30 с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	- упражнение звездочка	30с	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	30 с	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	- упражнение гусеничка	1	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны вперед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	- Упражнение мельница	1	
		30	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.
	Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе и беге по одному ; в прыжках на двух ногпх с продвижением вперед. Подвижная игра «День ночь»	10мин  3мин
Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 2

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** спорт площадка

**Оборудование:** свисток мячи 15 шт

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по одному ; переброс мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направлением по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  При выполнении упражнения спину держать прямо.
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	- упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	- Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе и беге по одному ; переброс мячей двумя руками из-за головы, (диаметр мяча 20-25 см) стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3м). Подвижная игра «Самолеты»	15  2мин	Дети выполняют в парах встают друг на против друга на расстоянии 3 м и выполняют упражнение в перебрасывании мяча из-за головы.
Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

### План-конспект урока по физкультуре № 3

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** спорт площадка

**Оборудование:** свисток мячи 15 шт

**Задачи:** Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) -ходьба на носочках -ходьба на пяточках -на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	-круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	-наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	-упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	-упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	-Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Подвижная игра «Пингвины»	15  2мин	Дети выполняют упражнение в колонне по одному инструктор держит мяч а дети выполняют энергичное отталкивание двумя ногами и стараются достать до мяч.
		Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1мин

## План-конспект урока по физкультуре № 4

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** спорт площадка

**Оборудование:** свисток кегли 5 шт

**Задачи:** Упражнять детей в прыжках между предметами, переброс мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) -ходьба на носочках -ходьба на пяточках -на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	-наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	-упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.
Основная часть	ОВД Упражнять детей в прыжках между предметами, переброс мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах Подвижная игра «кто быстрее»	15  2мин	Дети выполняю упражнение 2 колоннами выполняют прыжки стараясь не сбить кегли. Дети выполняют в парах встают друг на против друга на расстоянии 3 м и выполняют упражнение в перебрасывании мяча из-за головы.
Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 5

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** спорт площадка

**Оборудование:** свисток обручи 2 шт

**Задачи:** Упражнять детей в прыжках между предметами, в прокатывании обручей.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.
	2. ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	- упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	- Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.
Основная часть	ОВД Упражнять детей в прыжках между предметами, в прокатывании обручей. Подвижная игра «Совушка»	15  2мин	Дети выполняю упражнение 2 колонами выполняют прыжки стараясь не сбить кегли. Дети выполняют прокатывание обручей двумя колоннами.
	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.
Закл-я			

## План-конспект урока по физкультуре № 6

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** спорт площадка

**Оборудование:** свисток мячи по количеству детей.

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге четким фиксированием поворотов; подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны, вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны вперед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе и беге четким фиксированием поворотов; подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра «Гуси лебеди»	15 2-3 раза	Дети по одному выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх одной рукой и ловля двумя стараясь не уронить мяч (10-12 раз подряд)
			2мин	
Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

## План-конспект урока по физкультуре № 7

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** спорт площадка

**Оборудование:** свисток мячи по количеству детей.

**Задачи:** Упражнять детей подбрасывание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля двумя руками.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) -ходьба на носочках -ходьба на пяточках -на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	-наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	-упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.
Основная часть	ОВД Упражнять детей подбрасывание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля двумя руками. Подвижная игра «Летает не летает»	15 3-4 раза  2мин	Дети по одному выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх правой, левой рукой и ловля двумя стараясь не уронить мяч (12-15 раз подряд)
Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 8

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** свисток, гимнастическая скамейка и гимнастический мат.

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе по скамейке сохраняя устойчивое равновесие и прыжку с нее приземляясь на полусогнутые ноги.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны, вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2. ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п. стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п. стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п. стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- упражнение звездочка	1	И.п. стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п.	
	- упражнение кошечка	1	И.п. на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п. сидя ноги прямые выполняем наклоны вперед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- Упражнение мельница	1	И.п. широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе по скамейке сохраняя устойчивое равновесие и прыжку с нее приземляясь на полусогнутые ноги.	15 3-4 раза	Дети по одному выполняют ходьбу по скамейке сохраняя равновесие спину держать прямо, затем выполняют прыжок на обе ноги вынося руки вперед.
		Подвижная игра «Море волнуется раз»	2мин	
Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

## План-конспект урока по физкультуре № 9

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** свисток, гимнастическая скамейка и гимнастический мат, шнур.

**Задачи:** Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Повторить прыжки через шнуры и упражнения в равновесии.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направлением по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30с	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	-упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.

Основная часть	<p>ОВД Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Повторить прыжки через шнуры и упражнения в равновесии. Подвижная игра «Не попадись» (со шнуром)</p>	<p>15 3-4 раза  2мин</p>	<p>Дети по одному выполняют ходьбу по скамейке сохраняя равновесие спину держать прямо на середине выполняют приседание и хлопок в ладоши затем выполняют прыжок на обе ноги вынося руки вперед.</p> <p>Дети поточным способом выполняют прыжки на двух ногах в правую и левостороны руки на поясе.</p>
Закл-я	<p>Медленная ходьба на восстановления дыхания.</p>	<p>1мин</p>	<p>Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.</p>

Автор-Пензулаева Л.И стр 17

## План-конспект урока по физкультуре № 10

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** свисток, обруч, шнур.

**Задачи:** Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге; лазанье в обруч правым и левым боком.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.
	2.ОРУ - круговые движения головой		И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30 с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30с	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	-упражнение гусеничка	1	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-Упражнение мельница	30 с	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.
		1	
Основная часть	ОВД Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге; лазанье в обруч правым и левым боком. Подвижная игра «Финуры»	15 1-8 раз 2мин	По команде дети выполняют прыжки сначала на одной затем на другой ноге Дети выполняют упражнение поточным способом стараясь сгруппироваться так чтобы не задеть верхний край обруча.
Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 11

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** спорт площадка

**Оборудование:** свисток мячи по количеству детей.

**Задачи:** Упражнять детей подбрасывание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля двумя руками.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) -ходьба на носочках -ходьба на пяточках -на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	-круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	-наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	-упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.
Основная часть	ОВД Упражнять детей подбрасывание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля двумя руками. Репетиция ФЛЕШ МОБ	15 3-4 раза  2мин	Дети по одному выполняют упражнение в подбрасывании мяча вверх правой, левой рукой и ловля двумя стараясь не уронить мяч (12-15 раз подряд)
Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 12

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** свисток, гимнастическая скамейка и гимнастический мат.

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе по скамейке сохраняя устойчивое равновесие и прыжку с нее приземляясь на полусогнутые ноги.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе по скамейке сохраняя устойчивое равновесие и прыжку с нее приземляясь на полусогнутые ноги.	15 3-4 раза	Дети по одному выполняют ходьбу по скамейке сохраняя равновесие спину держать прямо, затем выполняют прыжок на обе ноги вынося руки вперед.
		Подвижная игра «Море волнуется раз»	2мин	
Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

## План-конспект урока по физкультуре № 13

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** свисток, гимнастическая скамейка и гимнастический мат, шнур.

**Задачи:** Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Повторить прыжки через шнуры и упражнения в равновесии.

	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-упражнение звездочка	30с	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
	-упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.
	-Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.

Основная часть	<p>ОВД Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Повторить прыжки через шнуры и упражнения в равновесии. Подвижная игра «Не попадись» (со шнуром)</p>	<p>15 3-4 раза  2мин</p>	<p>Дети по одному выполняют ходьбу по скамейке сохраняя равновесие спину держать прямо на середине выполняют приседание и хлопок в ладоши затем выполняют прыжок на обе ноги вынося руки вперед.</p> <p>Дети поточным способом выполняют прыжки на двух ногах в правую и лев стороны руки на поясе.</p>
Закл-я	<p>Медленная ходьба на восстановления дыхания.</p>	<p>1мин</p>	<p>Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.</p>

Автор-Пензулаева Л.И стр20

## План-конспект урока по физкультуре № 14

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** свисток, гимнастическая скамейка.

**Задачи:** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешком на голове.

	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешком на голове. Подвижная игра «Фигуры»	15 3-4 раза	Дети по одному выполняют ходьбу по скамейке сохраняя равновесие спину держать руки в сторону после прохождения спускаются со скамейки.
		Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин

## План-конспект урока по физкультуре № 15

Время проведения: 10:35-11:05

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи (баскетбольные) 2 шт, шнур

Задачи: Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола).

	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2. ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД 1. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Подвижная игра «Не попадись»	2р	Дети выполняют упражнение в ведении мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) двумя колоннах по двое детей.
	Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 16

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** скамейка высота (40 см), гимнастический мат

**Задачи:** Упражнять в прыжках на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.

	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направлением по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	-упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	-упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	-Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прыжках на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Совушка»	2р	Дети выполняют упражнение в прыжках с гимнастической, скамейки вынося руки вперед при приземлении.
		Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин

## План-конспект урока по физкультуре № 17

Время проведения: 10:35-11:05

Место проведения: группа

Оборудование: обруч, свисток

Задачи: Упражнять в лазании в обруч на четвереньках, прямо и боком.

	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	-упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	-упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	-Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять в лазании в обруч на четвереньках, прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	2р	Дети выполняют упражнение в ведении мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) двумя колоннах по двое детей.
	Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 18

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** обручи 6 шт, мешочки 4 шт..

**Задачи:** Упражнять в перестроении 2 колонны в движении, броски мешочков цель.

	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять в броске мяча в цель. Подвижная игра «Кто быстрее с обручам»	2р	Дети перестраиваться в 4 колонны и выполняют броски мешочков в цель.
	Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 19

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** Гимнастическая скамейка, мешочки.

**Задачи:** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.

	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Фигуры»	2р	Дети выполняют упражнение на равновесие стараясь не уронить мешок с головы, в конце скамейки сойти.
		Закл-я Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 20

**Время проведения:** 9:25-9:50

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** Мячи для метания 2 шт.

**Задачи:** Упражнять детей в метании мяча в горизонтальную цель.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	<p>Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.</p> <p>При выполнении упражнения спину держать прямо.</p> <p>И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п</p>
	- ходьба на носочках	30 сек	
	- ходьба на пяточках	30 сек	
	- на внешней стороне стопы	30 сек	
	- с высоким подниманием бедра	30 сек	
	2.ОРУ		
	- круговые движения головой	30 сек	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	
	- наклоны в стороны	30 сек	
	- упражнение звездочка	30 сек	
- упражнение кошечка	30 сек		
- упражнение гусеничка	30 сек		
- упражнение ласточка	30 сек		
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети выполняют упражнения в метании по одному правой и левой рукой.
	1. Упражнять детей в метании мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Не останься на полу»	3 мин	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 21

**Время проведения:** 9:25-9:50

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** спортивный канат.

**Задачи:** Упражнять детей ходьбе по канату приставным шагом.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей ходьбе по канату приставным шагом. Подвижная игра «Эстафета с обручами»	10мин  3мин	Дети выполняют упражнения поточным способом в ходьбе по канату приставным шагом на середине присесть развернуться и дойти до конца.	
	ЗаклЮчи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 22

**Время проведения:** 9:25-9:50

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** Мячи по количеству детей.

**Задачи:** Упражнять детей в бросках мяча друг другу двумя руками снизу, от груди.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в бросках мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. Подвижная игра «Эстафета с мячами»	10мин  3мин	Дети выполняют упражнения в парах, броски мяча друг другу двумя руками снизу, от груди.	
	Заключи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 23

**Время проведения:** 9:25-9:50

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** Свисток, обручи 3 шт

**Задачи:** Упражнять детей в пролезании в обруч боком.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в пролезании в обруч боком. Подвижная игра «кот и мыши» Малой подвижности «Летает не летает»	10мин  3мин	Дети выполняют пролезании в обруч боком не касаясь руками пола в группировке, подряд через 3 обруча на расстоянии 1 метра друг от друга.	
	Заклю- чи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 23

**Время проведения:** 9:25-9:50

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** Свисток, гимнастическая скамейка.

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	- ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	- ходьба на пяточках	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-2 в и.п
	- круговые движения головой	30 сек		
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	- наклоны в стороны	30 сек		
	- упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
- упражнение гусеничка	30 сек			
- упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке на середине присесть хлопнуть в ладоши и пройти дальше, руки на поясе либо за головой.	
	1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Затейники»	3 мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

## План-конспект урока по физкультуре № 24

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** Гимнастическая скамейка, мешочки.

**Задачи:** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.

	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	-упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	-упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	-Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Фигуры»	2р	Дети выполняют упражнение на равновесие стараясь не уронить мешок с головы, в конце скамейки сойти.
	Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

**План-конспект урока по физкультуре № 25**

**Время проведения:** 10:35-11:05

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** обручи 6 шт, мешочки 4 шт..

**Задачи:** Упражнять в перестроении 2 колонны в движении, броски мешочков цель.

	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно (10 метров ходьба, 20 метров – бег) - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра - бег со сменной направления по сигналу - прыжки с продвижением вперед по сигналу - бег приставным шагом	7 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.  Ходьба с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны ,вниз) При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	2.ОРУ - круговые движения головой	30 с	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	- круговые движения в плечевом суставе	30с	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	- наклоны в стороны	30с	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- упражнение звездочка	1	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
	- упражнение кошечка	1	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение гусеничка	30 с	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- Упражнение мельница	1	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД 1. Упражнять в броске мяча в цель. Подвижная игра «Кто быстрее с обручам»	2р	Дети перестраиваться в 4 колонны и выполняют броски мешочков в цель.
	Закл-я	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре № 25

**Время проведения:** 9:25-9:50

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** Мячи по количеству детей.

**Задачи:** Упражнять детей в бросках мяча друг другу двумя руками снизу, от груди.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно. - прыжки на двух ногах с продвижением вперед и с остановкой по сигналу. - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы 2.ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
		30сек	
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх ,поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п
		30 сек	
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п
		30 сек	И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п
		30 сек	И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п
		30 сек	И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками.
30 сек	И. п лежа на спине упражнение велосипед		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в бросках мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. Подвижная зарядка под музыку.	10мин	Дети в двух шеренгах выполняют броски мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. Расстояние 2-2.5 метра
		3мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 26

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Музыка, шнур

Задачи: Упражнять детей в равновесии.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно. - прыжки на двух ногах с продвижением вперед и с остановкой по сигналу. - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы 2.ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.  И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх ,поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками. И. п лежа на спине упражнение велосипед
		30сек	
		30 сек	
		30 сек	
		30сек	
		30 сек	
30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в равновесии Подвижная игра «Угадай чей голосок».	10мин	Дети поточным способом выполняют упражнение в ходьбе по шнуру приставным шагом двумя способами: 1. носки на шнуре. 2.Середина стопы на шнуре.
		3мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 26

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Музыка, шнур

Задачи: Упражнять детей в прыжках.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно. - прыжки на двух ногах с продвижением вперед и с остановкой по сигналу. - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы 2.ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.  И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх ,поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками. И. п лежа на спине упражнение велосипед
		30сек	
		30 сек	
		30 сек	
		30сек	
		30 сек	
30 сек			
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в прыжках. Подвижная игра «Угадай чей голосок».	10мин	Дети поточным способом выполняют упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.
		3мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 27

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять детей в бросках мяча друг другу двумя руками снизу, от груди.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно. - прыжки на двух ногах с продвижением вперед и с остановкой по сигналу. - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы 2. ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
		30 сек	
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх , поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п
		30 сек	
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п
		30 сек	И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п
		30 сек	И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п
		30 сек	И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками.
		30 сек	И. п лежа на спине упражнение велосипед
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в бросках мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. Подвижная зарядка под музыку.	10 мин	Дети в двух шеренгах выполняют броски мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. Расстояние 2-2.5 метра
		3 мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 28

**Время проведения:** 9:25-9:50

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** свисток, обручи 6 шт.

**Задачи:** Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра  2. ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
		30 сек		
		30 сек		
		30 сек		И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх , поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п
		30 сек		И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п
		30 сек		И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Подвижная игра Лиса и куры.	10 мин	Дети выполняют упражнение поточным способом руки на поясе спина прямая.	
		3 мин		
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.	

## План-конспект урока по физкультуре № 29

**Время проведения:** 9:25-9:50

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** свисток, обруч 1 шт.

**Задачи:** Упражнять в бросках в кольцо двумя руками.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра  2. ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
		30 сек	
		30 сек	
		30 сек	
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх , поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п
		30 сек	И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п
30 сек	И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п		
30 сек	И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками.		
30 сек	И. п лежа на спине упражнение велосипед		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в бросках в кольцо двумя руками. Подвижная игра не останься на полу.	10 мин	Дети выполняют упражнение в бросках в кольцо двумя руками.(баскетбольный вариант)
		3 мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 30

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи на пол группы.

Задачи: Упражнять в бросках мяча двумя руками из-за головы.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра  2. ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
		30 сек	
		30 сек	
		30 сек	
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх , поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п
		30 сек	И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п
30 сек	И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п		
30 сек	И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками.		
30 сек	И. п лежа на спине упражнение велосипед		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в бросках мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра не останься на полу.	10 мин	Дети выполняют упражнение в шеренге друг напротив друга, способом двумя руками из-за головы.
		3 мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 31

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, канат.

Задачи: Упражнять в ходьбе по канату боком, приставным шагом руки за головой.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра  2. ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.  И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх , поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками. И. п лежа на спине упражнение велосипед
		30сек	
		30 сек	
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в ходьбе по канату боком, приставным шагом руки за головой. Подвижная игра Самолеты	10мин	Дети выполняют упражнение поточным способом друг за другом боком приставным шагом, руки за головой.
		3мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 32

**Время проведения:** 9:25-9:50

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** свисток, баскетбольный мяч 2 шт, обручи 6 шт.

**Задачи:** Упражнять в броске мяча двумя руками – баскетбольный вариант.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра  2. ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
		30 сек	
		30 сек	
		30 сек	
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх , поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п
		30 сек	И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п
30 сек	И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п		
30 сек	И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками.		
30 сек	И. п лежа на спине упражнение велосипед		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в броске мяча двумя руками – баскетбольный вариант. Подвижная игра Цветные автомобили.	10 мин	Дети выполняют упражнение в броске мяча двумя руками – баскетбольный вариант по двое.
		3 мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 33

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, скакалка 2 шт

Задачи: Упражнять в прыжках через скакалку.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра  2. ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
		30 сек	
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прыжках через скакалку. Подвижная игра Светофор	10 мин	Дети выполняют упражнение в прыжках через скакалку, вращая ее вперед.
		3 мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 34

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, конусы, мячи

Задачи: Упражнять в беге змейкой между предметами, повторить прокатывание мяча.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра  2. ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.
		30 сек	
		30 сек	
		30 сек	
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх ,поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п
		30 сек	И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п
		30 сек	И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п
30 сек	И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п		
30 сек	И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками.		
30 сек	И. п лежа на спине упражнение велосипед		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в беге змейкой между предметами, повторить прокатывание мяча Подвижная игра мыши и кот.	10 мин	Дети выполняют упражнение поточным способом в беге змейкой между предметами .
		3 мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре № 35

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять детей в бросках мяча друг другу двумя руками снизу, от груди.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по площадке в колонне по одному с переходом на бег и обратно. - прыжки на двух ногах с продвижением вперед и с остановкой по сигналу. - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы 2.ОРУ (с мячами)	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.  И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх ,поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п И.п лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, согнуть колени коснуться их мячом выпрямиться вернуться в и.п И.п стойка ноги слегка расставлены Руки произвольно мяч на полу прыжки на обеих ногах а в обе стороны с небольшой паузой между прыжками. И. п лежа на спине упражнение велосипед
		30сек	
		30 сек	
		30 сек	
		30сек	
		30 сек	
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в бросках мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. Подвижная зарядка под музыку.	10мин	Дети в двух шеренгах выполняют броски мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. Расстояние 2-2.5 метра
		3мин	
Заключительная	Релаксационные упражнения	1.5 мин	И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания.

## План-конспект урока по физкультуре №37

Время проведения: 10:30-11:00

Место проведения: группа

Оборудование: гимнастическая скамейка, свисток

Задачи: Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по залу в колонне по одному с переходом на бег и обратно -ходьба на носочках -ходьба на пяточках -на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра  2.ОРУс мячами	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
		30сек		
		30 сек		
		30 сек		
		30 сек		И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх ,поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п
		30 сек		И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками Подвижная игра Самолеты	7мин	Дети друг за другом проползают по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хват рук сбоков скамейки	
		2мин		
ЗаклЮчи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по залу на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

## План-конспект урока по физкультуре №38

Время проведения: 10:30-11:00

Место проведения: группа

Оборудование: Гимнастическая скамейка, свисток

Задачи: Упражнять детей в равновесии.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по залу в колонне по одному с переходом на бег и обратно - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра  2. ОРУ с мячами	2 мин	Команды : становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
		30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
		30 сек		И.п стойка на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх , поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч в и.п
		30 сек		И.п стойка на ширине ступни , мяч у груди, присесть мяч вынести вперед, подняться в и.п
		30 сек		И.п сидя, ноги врозь мяч в согнутых руках перед собой наклонится мяч прокатить по одной ноге к другой выпрямиться вернуться в и.п
Основная часть	ОВД Упражнять детей в равновесии Подвижная игра Гуси	7 мин	Дети друг за другом идут по гимнастической скамейке присесть руки вперед затем выпрямится и пройти дальше.	
		2 мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по залу на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

Автор-Пензулаева Л.И стр38

## План-конспект урока по физкультуре №39

Время проведения: 10:30-11:00

Место проведения: группа

Оборудование: канат, свисток

Задачи: Упражнять детей в равновесии – ходьба по шнуру положенному прямо.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по одному ходьба по залу в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-4 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в равновесии – ходьба по шнуру положенному прямо Подвижная игра лиса куры	7мин  2мин	Дети друг за другом проходят по шнуру положенному прямо , приставляя пятку одной ноги к носку другой , руки на поясе, длина шнура 2 метра	
	Заключи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по залу на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре №40

Время проведения: 10:30-11:00

Место проведения: группа

Оборудование: кубики, свисток

Задачи: Упражнять детей в прыжках через 4-5 предметов .

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по одному ходьба по залу в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			
	- круговые движения головой	30сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п	
- упражнение кошечка	30 сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем		
-упражнение гусеничка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.		
-упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-4 в и.п		
Основная часть	ОВД Упражнять детей в прыжках через 4-5 кубиков помогая себе взмахом рук Подвижная игра Самолетики	7мин	Дети друг за другом выполняют прыжки через 4-5 кубиков помогая себе взмахом рук.	
		2мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по залу на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	

Автор-Пензулаева Л.И стр40

## План-конспект урока по физкультуре №41

**Время проведения:** 10:30-11:00

**Место проведения:** спорт зал

**Оборудование:** кубики, мячи свисток

**Задачи:** Упражнять детей в прокатывании мяча между предметов .

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по одному ходьба по залу в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-4 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
-упражнение звездочка	30 сек			
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в прокатывании мяча между 4-5 кубиков, расстояние между кубиками 1 метр Подвижная игра Гуси	7мин  2мин	Дети друг за другом прокатывают мяч между 4-5 кубиков	
	Заключи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по залу на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

## План-конспект урока по физкультуре №42

Время проведения: 10:30-11:00

Место проведения: группа

Оборудование: Скамейка, гимнастический мат

Задачи: Упражнять детей в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по одному ходьба по залу в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			
	- круговые движения головой	30сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны	
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад	
	-наклоны в стороны	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
-упражнение звездочка	30 сек	И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п		
- упражнение кошечка	30 сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем		
-упражнение гусеничка	30 сек	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.		
-упражнение ласточка	30 сек	И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-4 в и.п		
основная часть	ОВД Упражнять детей в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением. Игровое упражнение Веселые снежинки	7мин  2мин	Дети рассчитываются на первый второй номер первые на месте вторые шаг вперед команда на право! Дети по двое выполняют прыжки со скамейки (высота 20 см на гимнастический мат Играющие разбегаются по всей площадке На сигнал! Ветер подул закружились снежинки Дети кружатся в разные стороны на сигнал ветер утих! Останавливаются. повторить 2-3 раза	
	ЗаклЮчи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по залу на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.

**План-конспект урока по физкультуре №43**

**Время проведения:** 10:30-11:00

**Место проведения:** группа

**Оборудование:** Дорожка 20 см, свисток

**Задачи:** Упражнять детей в пробегании по дорожке 20 см

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания	
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по одному ходьба по залу в колонне по одному с переходом на бег и обратно	2 мин	Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.	
	-ходьба на носочках	30 сек	При выполнении упражнения спину держать прямо.	
	-ходьба на пяточках	30сек		
	-на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2.ОРУ			И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево И.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.п И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши. И.п лежа на животе ноги вместе на счет 1-2 поднимаем руки на 3-4 в и.п
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	30 сек			
-упражнение гусеничка	30 сек			
-упражнение ласточка	30 сек			
основная часть	ОВД Упражнять детей в пробегании по дорожке 20 см	7мин	Дети рассчитываются на две команды и по сигналу пробегают по дорожке возвращаются обратно и встают в конец колонны	
	Подвижная игра Зайцы и волк	2мин		
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин	Ходьба по залу на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз.	