

План-конспект урока по физкультуре №1

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в прыжках с продвижением вперед.

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	3 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	1 мин	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем		
-упражнение гусеничка	1 мин	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.		
-Упражнение мельница	30 сек	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 колонной по одному. В прыжках с продвижением вперед.	10мин 3мин	Дети друг за другом в колонне по одному выполняют в прыжках с продвижением вперед.	
	Подвижная игра “Мышеловка”			
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 №2

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток, мячи 2 шт

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в прыжках с продвижением вперед; передача мяча двумя руками сверху.

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	3 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		
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра “Мышеловка”	10мин 3мин	Дети выполняют упражнение двумя колоннами руки над головой передача мяча друг другу в конец колонны и обратно.	
	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 №3

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток, мячи 2 шт

Задачи: Упражнять детей в построение в колонну, повторить упражнения 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	3 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 широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.
	- круговые движения головой	30сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
-упражнение звездочка	30 сек			
- упражнение кошечка	1 мин			
-упражнение гусеничка	1 мин			
-Упражнение мельница	30 сек			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в построение в колонну, повторить упражнения в прыжках. Игровые упражнения «Пингвины» «У кого мяч»	10мин 3мин	Дети выполняют упражнение в построении на время по команде «Разбежались» дети разбегаются по площадке по команде «построились» дети встают в том же порядке. Дети выполняют упражнение двумя колоннами между ног зажимают мяч и выполняют прыжки на двух ногах до ориентира и обратно.	
	Закл оч и тель ная	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 № 4

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток, мяч 1

Задачи: Упражнять детей в ходьбе на носках, в прыжках в высоту (достань до предмета)

Часть урока	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 - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	3 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	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 сек 30 сек	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	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- наклоны в стороны	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 звездочка	1 мин	И.п. на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение кошечка	1 мин	И.п. сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- упражнение гусеничка	30 сек	И.п. широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	- Упражнение мельница			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе на носках, в прыжках в высоту (достань до предмета) Подвижная игра «Фигуры»	10 мин 3 мин	Дети выполняют упражнение в колонне по одному инструктор держит мяч а дети выполняют энергичное отталкивание двумя ногами и стараются достать до мяч.	
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 № 5

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток, мячи по кол-ву детей.

Задачи: Упражнять детей в прыжках в высоту (достань до предмета); Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

Часть урока	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 - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	3 мин 30 сек 30сек 30 сек 30 сек	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	30сек 30 сек	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	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- наклоны в стороны	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 звездочка	1 мин	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение кошечка	1 мин	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- упражнение гусеничка	30 сек	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	- Упражнение мельница			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в прыжках в высоту (достань до предмета); Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Самолеты»	10мин 3мин (15-20раз)	Дети выполняют упражнение в колонне по одному инструктор держит мяч а дети выполняют энергичное отталкивание двумя ногами и стараются достать до мяч.	
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 № 6

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток. мяч 2шт

Задачи: Упражнять детей в беге в рассыпную с остановкой по сигналу; игровые упражнения с мячом.

Часть урока	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 - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	3 мин 30 сек 30сек 30 сек 30 сек	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	30сек 30 сек	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 в плечевом суставе	30 сек	круговые движения вперед на 3-4 назад И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- наклоны в стороны	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 звездочка	30 сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение кошечка	1 мин	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- упражнение гусеничка	1 мин		
	- Упражнение мельница	30 сек	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 беге в рассыпную с остановкой по сигналу; игровые упражнения с мячом (передай мяч) Подвижная игра «Ловишки»	10мин 3мин (15-20раз)	Упражнение выполняется по команде. Дети выполняют упражнение двумя колоннами руки над головой передача мяча назад друг другу в конец колонны и обратно.
		Заключи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания.	1.5 мин

План-конспект урока по физкультуре № 7

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток. мяч по количеству детей

Задачи: Упражнять детей в беге в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; в подбрасывании мяча верх и ловлей двумя руками.

Часть урока	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 - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	3 мин 30 сек 30сек 30 сек 30 сек	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	30сек 30 сек	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	1 мин	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение гусеничка	1 мин	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- Упражнение мельница	30 сек	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 беге в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; в подбрасывании мяча верх и ловлей двумя руками. Подвижная игра «День ночь»	10мин	Дети выполняют упражнения с мячом по одному стараясь не уронить мяч после броска вверх.
			3мин (15-20раз)	
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 №8

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: группа

Оборудование: свисток. Скамейка, гимнастический мат

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

Часть урока	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	3 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	30сек	И.п стоя на счет 1-4 дети выполняют упражнения в прав и лев стороны
	- круговые движения головой	30 сек	И.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назад
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево
	-наклоны в стороны	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 звездочка	30 сек	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем
- упражнение кошечка	1 мин	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
-упражнение гусеничка	1 мин		
-Упражнение мельница	30 сек	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. Подвижная игра «Гуси лебеди»	10мин	Дети по одному выполняют ходьбу по скамейке сохраняя равновесие спину держать прямо, затем выполняют прыжок на обе ноги вынося руки вперед.
		3мин	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания. Звуковое упражнение жук	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз. Выполняют вдох носом выдох ртом произносят звук ж-ж-ж

План-конспект урока по физкультуре №8

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: группа

Оборудование: свисток. Скамейка, гимнастический мат

Задачи: Упражнять детей в прыжках между кеглями.

Часть урока	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 - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	3 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	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 сек 30 сек	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	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- наклоны в стороны	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 звездочка	30 сек	И.п. на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение кошечка	1 мин	И.п. сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- упражнение гусеничка	1 мин		
	- Упражнение мельница	30 сек	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 кеглями. Подвижная игра «Быстро возьми»	10 мин 3 мин	Дети выполняют упражнения поточным способом стараясь не задеть кегли (расстояние 3 метра)
		Заклочительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания. Звуковое упражнение оса	1.5 мин

План-конспект урока по физкультуре №9

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: группа

Оборудование: свисток. мешочки 2 шт, обруч 2 шт (средний, малый)

Задачи: Разучить пролезание в обруч боком, повторить упражнение в равновесии.

Часть урока	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 - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	3 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	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 сек 30 сек	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	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- наклоны в стороны	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 звездочка	30 сек	И.п. на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение кошечка	1 мин	И.п. сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- упражнение гусеничка	1 мин		
	- Упражнение мельница	30 сек	И.п. широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	Основная часть	ОВД Разучить пролезание в обруч боком, повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Кто быстрее» (с мешочком)	10 мин 3 мин	Дети выполняют упражнения поточным способом стараясь не края обруча. Дети выполняют упражнения друг за другом с мешочком на голове спину держать прямо стараясь не уронить мешок.
		Заклочительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания. Звуковое упражнение оса Дыхательное упражнение Пузырь	1.5 мин

План-конспект урока по физкультуре №10

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мешочки, обруч 2 шт (средний, малый), кегли.

Задачи: Разучить пролезание в обруч боком, ходьба в колонне по одному между кеглями.

Часть урока	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 - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	3 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	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 сек 30 сек	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	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п. стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- наклоны в стороны	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 звездочка	1 мин	И.п. на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение кошечка	1 мин	И.п. сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- упражнение гусеничка	30 сек	И.п. широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	- Упражнение мельница			
Основная часть	ОВД Разучить пролезание в обруч боком, ходьба в колонне по одному между кеглями. Подвижная игра «Кто быстрее»(с мешочком)	10 мин 3 мин	Дети выполняют упражнения поточным способом стараясь не края обруча. Дети выполняют упражнения друг за другом с мешочком на голове спину держать прямо стараясь не уронить мешок. и не сбить кегли	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания. Звуковое упражнение оса Дыхательное упражнение Пузырь	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз. Выполняют вдох носом выдох ртом произносят звук з-з-з	

План-конспект урока по физкультуре № 11

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: спорт площадка

Оборудование: свисток. мяч по количеству детей

Задачи: Упражнять детей в беге в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; в подбрасывании мяча верх и ловлей двумя руками.

Часть урока	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	3 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	30сек	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 широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	- круговые движения головой	30 сек		
	-круговые движения в плечевом суставе	30 сек		
	-наклоны в стороны	30 сек		
	-упражнение звездочка	30 сек		
- упражнение кошечка	1 мин			
-упражнение гусеничка	1 мин			
-Упражнение мельница	30 сек			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в беге в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; в подбрасывании мяча верх и ловлей двумя руками. Подвижная игра «День ночь»	10мин 3мин (15-20раз)		Дети выполняют упражнения с мячом по одному стараясь не уронить мяч после броска вверх.
	Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания.		

План-конспект урока по физкультуре №12

Время проведения: 10:00-10:30

Место проведения: группа

Оборудование: свисток. Скамейка, гимнастический мат

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

Часть урока	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 - ходьба на носочках - ходьба на пяточках - на внешней стороне стопы - с высоким подниманием бедра	3 мин 30 сек 30сек 30 сек 30 сек	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	30сек 30 сек	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	
	- круговые движения в плечевом суставе	30 сек	И.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влево	
	- наклоны в стороны	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 звездочка	1 мин	И.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаем	
	- упражнение кошечка	1 мин	И.п сидя ноги прямые выполняем наклоны в перед на счет 1-5 хлопок в ладоши.	
	- упражнение гусеничка	30 сек	И.п широкая стойка руки в стороны наклон вперед касание правая рука левая нога, левая рука правая нога ноги не сгибать.	
	- Упражнение мельница			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ходьбе по скамейке сохраняя устойчивое равновесие и прыжку с нее приземляясь на полусогнутые ноги. ФЛЕШ МОБ	10мин 3мин	Дети по одному выполняют ходьбу по скамейке сохраняя равновесие спину держать прямо, затем выполняют прыжок на обе ноги вынося руки вперед.	
Заключительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания. Звуковое упражнение жук	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз. Выполняют вдох носом выдох ртом произносят звук ж-ж-ж	

План-конспект урока по физкультуре № 13

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу.

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			
	- круговые движения головой	30 сек	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 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Гуси лебеди»	10 мин 3 мин	Дети встают друг на против друга и выполняют броски мяча.	
	Заклочительная	Медленная ходьба на восстановления дыхания Звуковое упражнение «Самолет»	1.5 мин	Ходьба по площадке на вдохе поднимаем руки над головой на выдохе опускаем вниз. Выполняют вдох носом выдох ртом произносят звук у-у-у

План-конспект урока по физкультуре № 14

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи 2 шт, обручи 4 шт.

Задачи: Упражнять в перепрыгивании из обруча в обруч на двух ногах.

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 в перепрыгивании из обруча в обруч на двух ногах. Подвижная игра «Эстафета с мячами»	10мин 3мин	Дети выполняют упражнение поточным способом при выполнении прыжка руки выносим вперед пи приземлении руки вниз.	
	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 № 15

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

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

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

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 мин 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	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 сек	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 3-2 в и.п	
	Основная часть	ОВД 1. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Подвижная игра «Не попадись»	10 мин 3 мин	Дети выполняют упражнение в ведении мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) двумя колоннах по двое детей.
		ЗаклЮчи тельная	Медленная ходьба на восстановления дыхания	1.5 мин

План-конспект урока по физкультуре № 16

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи на пол группы

Задачи: Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу.

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 перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Море волнуется раз»	10мин 3мин	Дети встают в пары а рассеянии 2 – метров и выполняют броски друг другу, те ловят их, стараясь не прижимать к груди, и возвращают обратно.	
	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 № 17

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, скамейка, гимнастический мат.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе с сохранением равновесия и прыжке со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.

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			
	- 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 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в ходьбе с сохранением равновесия и прыжке со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Мяч водящему»	10мин 3мин	Дети выполняют упражнение в равновесии стараясь держать спину прямо руки в стороны приземляться на полусогнутые ноги вынося руки вперед.	
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 № 18

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Шнур.

Задачи: Упражнять детей в лазание под шнур.

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	10мин	Дети выполняют упражнение в лазании под шнур, стараясь не задеть ругами пол.	
	1. Упражнять детей в лазание под шнур. Подвижная игра «Эстафета с мячами»	3мин		
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 № 19

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: Мячи по количеству детей, обручи 5 шт.

Задачи: Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу.

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	30сек	
	-на внешней стороне стопы	30 сек	
	- с высоким подниманием бедра	30 сек	
	2.ОРУ		
	- 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	10мин	Дети выполняют упражнение в шеренгах двумя руками от груди (расстояние 2 м)
	1. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Кто быстрее с обручами»	3мин	
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 № 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	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		
	- круговые движения головой	30 сек	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 3-2 в и.п	
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей в метании мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Не останься на полу»	10 мин	Дети выполняют упражнения в метании по одному правой и левой рукой.
		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	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 1. Упражнять детей ходьбе по канату приставным шагом. Подвижная игра «Эстафета с обручами»	10 мин 3 мин	Дети выполняют упражнения поточным способом в ходьбе по канату приставным шагом на середине присесть развернуться и дойти до конца.	
	Заклучительная	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	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	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 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД	10 мин	Дети выполняют упражнения в парах, броски мяча друг другу двумя руками снизу, от груди.	
	1. Упражнять детей в бросках мяча друг другу двумя руками снизу, от груди. Подвижная игра «Эстафета с мячами»	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 № 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.	10мин	Дети выполняют пролезании в обруч боком не касаясь руками пола в группировке, подряд через 3 обруча на расстоянии 1 метра друг от друга.	
	Подвижная игра «кот и мыши» Малой подвижности «Летает не летает»	3мин		
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 № 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 № 29

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	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 1. Упражнять детей в метании мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Не останься на полу»	10 мин 3 мин	Дети выполняют упражнения в метании по одному правой и левой рукой.	
	Закл оч и тель ная	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 № 30

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	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	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 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять детей ходьбе по канату приставным шагом. Подвижная игра «Эстафета с обручами»	10 мин	Дети выполняют упражнения поточным способом в ходьбе по канату приставным шагом на середине присесть развернуться и дойти до конца.	
		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 № 28

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять бросании мяча вверх и ловля его 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 бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная зарядка под музыку.	10 мин	Дети выполняют броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
		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, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять в переброске мяча двумя руками снизу стоя в шеренгах.

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 переброске мяча двумя руками снизу стоя в шеренгах. Подвижная зарядка под музыку.	10 мин	Дети выполняют броски двумя руками снизу стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2.5 м.
		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 по количеству детей.

Задачи: Упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой элемент баскетбола.

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 отбивании мяча об пол одной рукой. Подвижная зарядка под музыку.	10 мин	Дети выполняют отбивание мяча об пол одной рукой « элемент баскетбола» спину слегка наклонить, стараясь отбивать мяч так чтобы он был на уровне пояса.	
		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, мячи по количеству детей.

Задачи: Упражнять в отбивании с ведением мяча об пол одной рукой элемент баскетбола.

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 отбивании мяча с ведением мяча об пол одной рукой. Подвижная зарядка под Самолеты.	10 мин	Дети выполняют отбивание мяча об пол одной рукой « элемент баскетбола» спину слегка наклонить, стараясь отбивать мяч так чтобы он был на уровне пояса.
		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 № 32

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	
		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 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 № 33

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, скакалки 6 шт.

Задачи: Упражнять в прыжках через скакалки ширина 1 метр.

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 прыжках через скакалки ширина 1 метр. Подвижная игра Чей голосок.	10 мин	Дети выполняют упражнение по 5 человек.
		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: Гимнастический мат, свисток

Задачи: Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках

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 3-2 в и.п		
Основная часть	ОВД Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	7мин	Дети встают друг на против друга и прокатывают мяч стараясь прокатить ровно.	
	Подвижная игра “Море волнуется раз”	2мин		
Заключительная	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 № 35

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: свисток, скакалки 6 шт.

Задачи: Упражнять в прыжках на двух ногах.

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	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		
Основная часть	ОВД 1. Упражнять в прыжках на двух ногах. Подвижная игра Чей голосок.	10 мин	Дети выполняют упражнение по 5 человек.
		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 №36

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения группа

Оборудование: Скакалки бшт, свисток

Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах

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. При выполнении упражнения спину держать прямо. 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
	-ходьба на носочках	30 сек	
	-ходьба на пяточках	30сек	
	-на внешней стороне стопы	30 сек	
	- с высоким подниманием бедра	30 сек	
	2.ОРУ		
	- 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	7мин	Дети двумя колоннами перепрыгивают через шнуры 6 штук.
	Упражнять детей в прыжках на двух ногах Подвижная игра Самолеты	2мин	
Заключительная	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 №37

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: мячи, свисток

Задачи: Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу.

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 перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу. Подвижная игра Кто быстрее запрыгнет в круг	7мин	Дети двумя колоннами перебрасывают мяч друг другу	
		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 стр45

План-конспект урока по физкультуре №38

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения группа

Оборудование: мячи, свисток

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения ; в бросках мяча о землю и ловля его двумя 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	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 ходьбе и беге с изменением направления движения ; в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра лиса куры	7мин	Дети встают друг на против друга и бросают мяч о пол и ловят двумя руками	
		2мин		
Заключительная	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 №39

Время проведения: 9:25-9:50

Место проведения: группа

Оборудование: мячи малые по количеству человек, свисток, кубик

Задачи: Упражнять детей в ползании в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – как медвежата, дистанция 3 метра

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	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.			
Основная часть	ОВД Упражнять детей в ползании в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – как медвежата, дистанция 3 метра Подвижная игра Кто быстрее запрыгнет в круг	7мин	Дети друг за другом проползают в прямом направлении до кубика на ладонях и ступнях	
		2мин		
Заключительная	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: 9:25-9:50

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		
Заключительная	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 №41

Время проведения: 9:25-9:50

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 стр48

План-конспект урока по физкультуре №42

Время проведения: 10:00-10-15

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			
	- 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 равновесии – ходьба по шнуру положенному прямо	7мин	Дети друг за другом проходят по шнуру положенному прямо , приставляя пятку одной ноги к носку другой , руки на поясе, длина шнура 2 метра	
	Подвижная игра лиса куры	2мин		
Заключительная	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: 10-00-10-15

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	30 сек		
	- на внешней стороне стопы	30 сек		
	- с высоким подниманием бедра	30 сек		
	2. ОРУ			
	- круговые движения головой	30 сек	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	7 мин	Дети друг за другом выполняют прыжки через 4-5 кубиков помогая себе взмахом рук.	
		2 мин		
Заключительная	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 №44

Время проведения: 10-00- 10-15

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	
	Заклю- чи 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 №45

Время проведения: 10:00-10-15

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	
	Заклю- чи 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 №46

Время проведения: 10:00-10:15

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			
	- 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 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.	

Автор-Пензулаева Л.И стр52