**План-конспект урока по физкультуре в ясельной группе**

**Время проведения**:9:00-9:15

**Место проведения**: группа

**Оборудование:** Игрушка

**Цель:** Научить подпрыгивать на двух ногах.

**Задачи:** Упражнять в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дозировка | Общие методические указания |
| Подготовительная часть | 1. Построение, ходьба не наталкиваясь друг на друга (стайкой) за инструктором.2.ОРУ (со стульчиками)- упражнение 1-упражнение 2-упражнение 3-упражнение 4- дыхательное упражнение «дровосек» | 1 мин4-5 раз4 раза4 раза3-4 раза | И.п сидя на стуле, руки в стороны. Поднять руки вверх, вернуться в и.пИ.п сидя на стуле, руки внизу. Наклон вперед коснуться стоп вернуться в и.пИ.п стоя за стулом, держась за спинку. Присесть (спрятаться) и встать (показаться).И.п – стоя около стула, руки внизу. Прыгать на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.Дети представляют что у них в руках топор руки в замок выполняют глубокий вдох носом поднимают руки вверх на выдохе опускают руки произносят слово чух. |
| Основная часть | ОВД1. Упражнять детей в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка. | 3мин2мин | Дети по очереди выполняют упражнение в подпрыгивании до игрушки инструктора, находящегося выше поднятых рук ребенка |
| Заключительная  | Дыхательное упражнение. «Свечка» | 1 мин | Выполняем глубокий вдох носом выдох ртом представляем что задуваем свечку. |



**План-конспект урока по физкультуре в средней группе**

**Время проведения**:9:25-9:50

**Место проведения**: группа

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

**Цель:** Научить подбрасывать мяч

**Задачи:** Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | 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 бедра2.ОРУ- круговые движения головой -круговые движения в плечевом суставе-наклоны в стороны-упражнение звездочка- упражнение кошечка-упражнение гусеничка-упражнение ласточка | 2 мин30 сек30сек30 сек30 сек30сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек | 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 стороныИ.п стоя руки на плечи на счет 1-2 круговые движения вперед на 3-4 назадИ.п стоя руки на поясе на счет 1-2 наклон в право на 3-4 влевоИ.п стоя ноги вместе руки согнуты в локтях у груди на счет 1-2 отведение рук и ног в стороны на 3-4 и.пИ.п на четвереньках на счет 1-2 округляем спинку на 3-4 прогибаемИ.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 |
| Основная часть | ОВД1. Упражнять бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.Подвижная зарядка под музыку.  | 10мин3мин | Дети выполняют броски мяча вверх и ловля его двумя руками. |
| 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 в старшей группе**

**Время проведения**:10:00-10:25

**Место проведения**: группа

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

**Цель:** Научить отбивать мяч об пол

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | 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 бедра2.ОРУ (с мячами) | 2 мин30 сек30сек30 сек30 сек30сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек | Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.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.пИ.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 |
| Основная часть | ОВД1. Упражнять в отбивании мяча с ведением мяча об пол одной рукой. Подвижная зарядка под Самолеты.  | 10мин3мин | Дети выполняют отбивании мяча об пол одной рукой « элемент баскетбола» спину слегка наклонить, стараясь отбивать мяч так чтобы он был на уровне пояса. |
| 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 в подготовительной группе**

**Время проведения**:11:00-11:30

**Место проведения**: группа

**Оборудование:** свисток, конусы, мячи

**Цель:** Научить бегать змейкой между предметами, держать клюшку правильно

**Задачи:** Упражнять в беге змейкой между предметами, введение шайбы клюшкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | 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 бедра2.ОРУ (с мячами) | 2 мин30 сек30сек30 сек30 сек30сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек | Команды :становись, равнясь смирно на право раз два в обход по залу шагом марш.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.пИ.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 |
| Основная часть | ОВД1. Упражнять в беге змейкой между предметами, введение шайбы клюшкой Подвижная игра мыши и кот. | 10мин3мин | Дети выполняют упражнение двумя колоннами поточным способом змейкой между предметами с введением шайбы  |
| Заключительная  | Релаксационные упражнения  | 1.5 мин | И.п лежа на животе с закрытыми глазами дети выполняют упражнения на восстановления дыхания. |

