

## **Картотека физкультурных занятий старшей группе.**

### **МАЙ**

#### **Занятие 1.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

3 часть. Подвижная игра Мышеловка.

#### **Занятие 1.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).

2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).

3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

3 часть. Подвижная игра Мышеловка.

#### **Занятие 2.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

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

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

3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу»

#### **Занятие 2.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 1

2 часть. Основные виды движений.

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

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз.

3 часть. Подвижная игра «Не оставайся на полу»

### **МАЙ**

#### **Занятие 3.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз).

2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).

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

3 часть. Подвижная игра «Ловишки парами».

Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от

другой. По сигналу воспитателя: «Беги!» — дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару и стараются осалить прежде, чем первые пересекут обозначенную линию финиша (расстояние 12 м). Воспитатель подсчитывает количество проигравших, и игра повторяется. После двух перебежек дети меняются местами.

### **Занятие 3.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд. Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.

3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

3 часть. Подвижная игра «Ловишки парами».

### **Занятие 4.1**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

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

2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).

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

3 часть. Подвижная игра «Караси и щука». Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

### **Занятие 4.2**

1 часть. ОРУ Комплекс 2

2 часть. Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).

2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).

3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).

3 часть. Подвижная игра «Караси и щука».