

«СОГЛАСОВАНО»

на педагогическом совете №

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ № 305

З. Ш. Шаяхметова

2021 г.



ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

по ФИЗО

в старшей группе

Сентябрь

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
	Занятие 1	Закрепление (занятие №2) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед а перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 17
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 3. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 17
	Занятие 3	Разучивание (занятие №4) Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 19
	Занятие 1	Закрепление (занятие №5) Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 20
	Занятие 2 (на улице)	Занятие 6. Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 20
	Занятие 3	Разучивание (занятие 7) Упражнять детей ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 21

	Занятие 1	Закрепление (занятие 8) Упражнять детей ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 23
	Занятие 2 (на улице)	Занятие 9 Повторить бег; продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 24
	Занятие 3	Разучивание (занятие 10). Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 24
	Занятие 1	Закрепление. (занятие 11) Закрепить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 26
	Занятие 2 (на улице)	Занятие 12 Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 26
	Занятие 3	Разучивание (занятие 13) Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 28

Октябрь

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие 14) Закрепить детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 29
	Занятие 2 (на улице)	Занятие 15 Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 29
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 16) Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 30
	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие №17) Повторить повороты по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 32
	Занятие 2 (на улице)	Занятие 18. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 32
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 19) Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 33

	<i>Занятие 1</i>	<u>Закрепление</u> (<i>занятие № 20</i>) Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 34
	<i>Занятие 2 (на улице)</i>	<i>Занятие 21</i> Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 35
	<i>Занятие 3</i>	<u>Разучивание</u> (<i>занятие №22</i>) Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 35
	<i>Занятие 1</i>	<u>Закрепление.</u> (<i>занятие №23</i>) Закреплять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 37
	<i>Занятие 2 (на улице)</i>	<i>Занятие 24</i> Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Зайчики».	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 37
	<i>Занятие 3</i>	<u>Разучивание</u> (<i>занятие 25</i>) Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренге	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 39

Ноябрь

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
	Занятие 1	Закрепление (занятие 26) Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренге	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 41
	Занятие 2 (на улице)	(Занятие 27) Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 41
	Занятие 3	Разучивание (занятие № 28) Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 42
	Занятие 1	Закрепление. (занятие № 29) Закрепить в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 43
	Занятие 2 (на улице)	(Занятие 30) Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 43
	Занятие 3	Разучивание (занятие №31). Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 44

	Занятие 1	<u>Закрепление.</u> (занятие №32). Закрепление в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 45
	Занятие 2 (на улице)	Занятие №33 Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренге. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 45
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие 34) Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 46
	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие 35) Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 47
	Занятие 2 (на улице)	Занятие 36 Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 47
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие 1) Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 48

Декабрь

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
	Занятие 1	Закрепление (занятие 2) Закрепить детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 49
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 3 Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 50
	Занятие 3	Разучивание (занятие № 4) Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 51
	Занятие 1	Закрепление (занятие № 5) Закрепить в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 52
	Занятие 2 (на улице)	Занятие №6 Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 52
	Занятие 3	Разучивание (занятие №7) Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 53

	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие №8) Закреплять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 54
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 9 Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 54
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 10) Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую скамейку; в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 55
	Занятие 1	<u>Закрепление.</u> (занятие № 11) Закреплять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую скамейку; в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 57
	Занятие 2 (на улице)	Занятие №12 Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 57
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 13) Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 59

Январь

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 14) Закреплять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 60
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 15 Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 61
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 16) Повторить ходьбу и бег по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 61
	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 17) Повторить ходьбу и бег по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 63
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 18 Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 63
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 19) Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 63

	<i>Занятие 1</i>	<u>Закрепление.</u> (<i>занятие № 20</i>) Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 64
	<i>Занятие 2 (на улице)</i>	<i>Занятие № 21</i> Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 65
	<i>Занятие 3</i>	<u>Разучивание</u> (<i>занятие № 22</i>) Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 65
	<i>Занятие 1</i>	<u>Закрепление</u> (<i>занятие № 23</i>) Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 66
	<i>Занятие 2 (на улице)</i>	<i>Занятие № 24</i> Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 66

Февраль

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
	Занятие 3	Разучивание (занятие № 25) Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 68
	Занятие 1	Закрепление (занятие № 26) Повторить детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 69
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 27 Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 69
	Занятие 3	Разучивание (занятие № 28) Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 70
	Занятие 1	Закрепление (занятие № 29) Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 71
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 30 Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 71

	Занятие 3	Разучивание (занятие № 31) Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 71
	Занятие 1	Закрепление (занятие № 32) Закреплять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 72
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 33 Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 73
	Занятие 3	Разучивание (занятие № 34) Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 73
	Занятие 1	Закрепление (занятие № 35) Закреплять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 74
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 36 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 75

Март

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
	Занятие 3	Разучивание (занятие №1) Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 76
	Занятие 1	Закрепление (занятие №2) Закреплять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 77
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 3 повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 78
	Занятие 3	Разучивание (занятие 4) Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную ; разучить прыжков в высоту с разбега; упражнять в метании мешков в цель, в ползании между предметами	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 79
	Занятие 1	Закрепление (занятие №5) Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную ; разучить прыжков в высоту с разбега; упражнять в метании мешков в цель, в ползании между предметами	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 80
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 6 Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 80
	Занятие 3	Разучивание (занятие №7) Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 81

	Занятие 1	Закрепление (занятие №8) Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 82
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 9 Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 83
	Занятие 3	Разучивание (занятие №10) Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 83
	Занятие 1	Закрепление (занятие №11) Закреплять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 84
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 12 Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 85
	Занятие 3	Разучивание (занятие №13). Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 86

Апрель

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
	<i>Занятие 1</i>	<u>Закрепление</u> (<i>занятие № 14</i>) Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 87
	<i>Занятие 2 (на улице)</i>	<i>Занятие №15</i> Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 87
	<i>Занятие 3</i>	<u>Разучивание</u> (<i>занятие № 16</i>) Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 88
	<i>Занятие 1</i>	<u>Закрепление</u> (<i>занятие № 17</i>) Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 89
	<i>Занятие 2 (на улице)</i>	<i>Занятие №18</i> Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 89
	<i>Занятие 3</i>	<u>Разучивание</u> (<i>занятие № 19</i>) Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 89

	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 20) Закреплять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 91
	Занятие 2 (на улице)	Занятие №21Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 91
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 22) Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 91
	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 23) Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 93
	Занятие 2 (на улице)	Занятие №24 Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и в равновесии	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 93
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 25) Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 94

Май

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 26) Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 95
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 27 Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 96
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 28) Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 96
	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 29) Закрепить детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 97
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 30 Развивать выносливость и непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 97
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 31) Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 98

	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 32) Закрепить детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 99
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 33 Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 99
	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 34) Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 100
	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 35) Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 101
	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 36 Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 101

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, познавательных игр и развлечений в помещениях и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитания.

В процессе работы по физическому развитию следует обращать внимание на решение образовательных задач:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий.
- активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры.
- организация ритмической гимнастики, игр и соревнований под музыку, пением; проведением спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

