

«СОГЛАСОВАНО»

На педагогическом совете

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ № 305

З. Ш. Шяхметова

29 2020 г.



# ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

по ФИЗО

В подготовительной группе

## Сентябрь

### Программное содержание

Дата	Тема		Исползованная литература
15.09	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие №2) Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранение равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 10
14.09	Занятие 2 (на улице)	Занятие №3. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 11
14.09	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие №4) Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений с мячом и лазание под шнур, не задевая его.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 12
08.09	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие №5) Повторить прыжки на двух ногах; упражнять в переброске мяча; упражнять в ползании.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 13
11.09	Занятие 2 (на улице)	Занятие 6. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 14
24.09	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие 7) Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 15
29.09	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие 8) Упражнять детей в бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловле его двумя руками; упражнять в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 16

28.09	Занятие 2 (на улице)	Занятие 9. Упражняться в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 16
01.10	Занятие 3	<b>Разучивание (занятие 10)</b> Упражняться в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в познании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. <b>Закрепление (занятие 11)</b> Закрепить лазание в обруч, правым и левым боком, не задевая верхний край обода; упражняться в ходьбе боком приставным шагом; повторить прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 16
06.10	Занятие 1		Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 18
05.10	Занятие 2 (на улице)	Занятие 12. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 18
08.10	Занятие 3	<b>Разучивание (занятие 13)</b> Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражняться в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 20



## Октябрь

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
18.10	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие 14)</b> Закрепить навыки ходьбы в равновесии по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд; повторить переброску мячей друг другу.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 21</p>
18.10	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие 15 Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 22</p>
15.10	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие № 16)</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 22</p>
20.10	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие №17)</b> Повторить прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги; повторить отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками; упражнять в лазании в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 23</p>
19.10	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие 18. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 24</p>
22.10	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие № 19)</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 24</p>

24.10	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие № 20)</b> Повторить упражнения в ведении мяча; упражнять в ползании на четвереньках по прямой с выполнением задания; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 26</p>
26.10	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие 21. Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 26</p>
29.10	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие №22)</b> Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 27</p>
08.11	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие №23)</b> Закрепить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; упражнять в прыжках на двух ногах между предметами; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 28</p>
08.11	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие 24 Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 28</p>
05.11	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие 25)</b> Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном оттапливании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 29</p>



## Ноябрь

Дата	Тема	Программное содержание	Исполнители
10.11	Занятие 1	<p><b>Закрепление</b> (занятие 26) Повторить ходьбу по канату боком приставным шагом; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната; закрепить броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.</p>	<p><b>Исполнители</b> Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 32</p>
09.11	Занятие 2 (на улице)	<p>(Занятие 27) Закрепить навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 32</p>
12.11	Занятие 3	<p><b>Разучивание</b> (занятие № 28) Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр.33</p>
14.11	Занятие 1	<p><b>Закрепление</b> (занятие № 29) Закрепить прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд; повторить ползание в прямом направлении на четвереньках, подгакивая мяч головой; упражнять в передаче мяча в шеренгах.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 34</p>
16.11	Занятие 2 (на улице)	<p>(Занятие 30) Закрепить навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 34</p>
19.11	Занятие 3	<p><b>Разучивание</b> (занятие №31). Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 35</p>

24.11	Занятие 1	<p><b>Закрепление</b> (занятие №32). Упражняться в метание мешочков в горизонтальную цель; повторить ползание «по – медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 36</p>
23.11	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие №33 Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движений, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 36</p>
26.11	Занятие 3	<p><b>Разучивание</b> (занятие 34) Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 37</p>
01.12	Занятие 1	<p><b>Закрепление</b> (занятие 35) Повторить лезанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз; закрепить устойчивое равновесие при ходьбе на носках по уменьшенной площади опоры; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 38</p>
30.11	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие 36 Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 39</p>
03.12	Занятие 3	<p><b>Разучивание</b> (занятие 1) Упражнять детей в ходьбе с различными положением рук, в беге враспытную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 40</p>



## Декабрь

### Программное содержание

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
08.12	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие 2) Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; закреплять переброску мячей друг другу; повторить прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд (попеременно).	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 41
09.12	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 3 Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 41
10.12	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 4) Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 42
15.12	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие № 5) Закрепить прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча между предметами; ползание под дугу правым и левым боком, не касаясь верхнего края.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 43
11.12	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 6 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 43-44
14.12	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 7) Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 45



22.12	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие №8)</b> Закрепить перебрасывание мячей в парах; упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в прыжках со скамейки на мат.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 46
21.12	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 9 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 46-47
21.12	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие № 10)</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 47
22.12	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие № 11)</b> Закрепить детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск вниз, не пропуская реек; развивать устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 48
22.12	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие №12 Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 48
21.12	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие № 13)</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынуло с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 49

## Январь

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
05.01	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие № 14) Закрепить детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; упражнять в прокатывание мяча между предметами.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 51
04.01	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 15 Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза»	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 51
04.01	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 16) Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 52
18.01	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие № 17) Повторить прыжки в длину с места; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол (с заданием); упражнять в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 53
11.01	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 18 Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробышки»	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 54
14.01	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 19) Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур.	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 54



19.01	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие № 20)</b> Повторить переборку мячей друг другу; закрепить ползание на ладонях и коленях в прямом направлении; развивать устойчивое равновесие при ходьбе на носках между предметами.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 56</p>
18.01	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 21 Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 56</p>
21.01	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие № 22)</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 57</p>
26.01	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие № 23)</b> Повторить ползание на четвереньках между предметами; ходьбу по рейке гимнастической скамейки; закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 58</p>
25.01	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 24 Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 58</p>

## Февраль

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
28.01	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 25) Упражняться в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 59
02.02	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие № 26) Повторить ходьбу по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой; закрепить прыжки между предметами на правой и левой ноге; передачу мяча вправо и влево.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 60
01.02	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 27 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с кляшечкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 60
04.02	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 28) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 61
09.02	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие № 29) Повторить прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук; закрепить ползание на ладонях и коленях между предметами; переброску мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант)	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 62
08.02	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 30 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с кляшечкой и шайбой.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 62



11.02	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие № 31)</b> Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p><b>Закрепление (занятие № 32)</b> Закрепить детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другую пролёт; в бросках мяча друг другу разными способами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи попеременно правой и левой ногой; в метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 63
15.02	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 33 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 64
18.02	Занятие 3	<p>Разучивание(занятие № 34) Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p><b>Закрепление (занятие № 35)</b> Закрепить детей в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; эстафета с мячом «Передал – садись»</p>	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 65
23.02	Занятие 1		
28.02	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 36 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 66

## Март

Программное содержание		Использованная литература	
Дата	Тема		
28.02	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие №1)</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p><b>Закрепление (занятие №2)</b> Закрепить детей в ходьбе колонной по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд до линии финиша; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 72</p>
02.03	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие №2)</b> Закрепить детей в ходьбе колонной по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд до линии финиша; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 73</p>
01.03	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 3 Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 73</p>
04.03	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие 4)</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p><b>Закрепление (занятие №5)</b> Повторить прыжки через шнуры на правой и левой ноге; переброску мячей в парах (способ по выбору детей); закрепить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке «по-медвежьи».</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 74</p>
09.03	Занятие 1	<p><b>Закрепление (занятие №5)</b> Повторить прыжки через шнуры на правой и левой ноге; переброску мячей в парах (способ по выбору детей); закрепить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке «по-медвежьи».</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 75</p>
08.03	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 6 Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 75-76</p>
11.03	Занятие 3	<p><b>Разучивание (занятие №7)</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр. 76</p>



16.03	Занятие 1	<p><b>Закрепление</b> (занятие №8) Повторить метание мешочков в горизонтальную цель; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; развивать устойчивое равновесие при ходьбе между предметами «змейкой» с мешочком на голове.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 78
15.03	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 9 Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 78
18.03	Занятие 3	<p><b>Разучивание</b> (занятие №10) Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 79
23.03	Занятие 1	<p><b>Закрепление</b> (занятие №11) Закрепить детей в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур; передачу мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге»; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 80
22.03	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 12 Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 80
25.03	Занятие 3	<p><b>Разучивание</b> (занятие №13) Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 81

## Апрель

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
20.03	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 14) Повторить ходьбу по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове (с заданием); прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; броски мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 82
20.03	Занятие 2 (на улице)	Занятие №15 Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 82
01.04	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 16) Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 83
06.04	Занятие 1	<u>Закрепление</u> (занятие № 17) Повторить прыжки в длину с разбега; эстафету с мячом «Передал – садись»; лазанье под шнур в группировке.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 84
05.04	Занятие 2 (на улице)	Занятие №18 Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 84
08.04	Занятие 3	<u>Разучивание</u> (занятие № 19) Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 84



13.04	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие № 20) Закрепить в метание мешочков на дальность; в ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте (способ по выбору детей).	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 86
18.04	Занятие 2 (на улице)	Занятие №21 Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 86
15.04	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 22) Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 87
20.04	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие № 23) Упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно; в бросках мячей друг другу в парах (способ произвольный); игровое упражнение с бегом «Догони пару».	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 88
19.04	Занятие 2 (на улице)	Занятие №24 Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 88
22.04	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 25) Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 88

## Май

### Программное содержание

Дата	Тема	Программное содержание	Исползованная литература
24.04	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие № 26) Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; в бросках мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, не прижимая мяч к груди; в прыжках на двух ногах между предметами.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 90
26.04	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 27 Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 90
29.04	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 28) Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 90
04.05	Занятие 1	<b>Закрепление</b> (занятие № 29) Закрепить прыжки в длину с разбега; метание мешочков в вертикальную цель; устойчивое равновесие при ходьбе между предметами с мешочком на голове.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 91
03.05	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 30 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 92
06.05	Занятие 3	<b>Разучивание</b> (занятие № 31) Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 92



11.05	Занятие 1	<u><b>Закрепление</b></u> (занятие № 32) Закрепить метание мешочков на дальность правой и левой рукой; лзанье под шнур прямо и боком; устойчивое равновесие при ходьбе между предметами на носках с мешочком на голове.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 93
10.05	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 33 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспышную; повторить задания с мячом и прыжками.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 93
18.05	Занятие 3	<u><b>Разучивание</b></u> (занятие № 34) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лзаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 95
18.05	Занятие 1	<u><b>Закрепление</b></u> (занятие № 35) Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьи»; прыжки между предметами на правой и левой ноге; ходьбу с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 96
19.05	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 36 Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр. 96

## 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 воспитателя.

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

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользованием спортивным инвентарём.
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещений; использование на занятиях физической культурой 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 закалывания и занятий физической культуры.
- организация ритмической гимнастики, игр и соревнований под музыку, пение; проведением спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.