

«СОГЛАСОВАНО»

На педагогическом совете

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ № 305

Влад

З. Ш. Шахметова

«01»

09

2020г.



ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

по ФИЗО

в старшей группе

Сентябрь

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
15.09	Занятие 1	<p>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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 17</p>
14.09	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 3. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 17</p>
18.09	Занятие 3	<p>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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 19</p>
22.09	Занятие 1	<p>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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 20</p>
24.09	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие 6. Повторить ходьбу и бег между предметами, рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 20</p>
25.09	Занятие 3	<p>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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 21</p>

20.09	Занятие 1	<p>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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 23</p>
21.10	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие 9 Повторить бег; продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 24</p>
22.10	Занятие 3	<p>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</p> <p>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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 24</p>
06.10	Занятие 1	<p>Занятие 12 Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 26</p>
08.10	Занятие 2 (на улице)		
09.10	Занятие 3	<p>Разучивание (занятие 13) Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 28</p>

Октябрь

Программное содержание

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
18.10	Занятие 1	Закрепление (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
15.10	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
15.10	Занятие 3	Разучивание (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
20.10	Занятие 1	Закрепление (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
22.10	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
23.10	Занятие 3	Разучивание (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

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

Ноябрь

Программное содержание

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
10.11	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
12.11	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
13.11	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
14.11	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
19.11	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
20.11	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

24.11	Занятие 1	Закрепление. (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
26.11	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	Разучивание (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
01.12	Занятие 1	Закрепление (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
04.12	Занятие 3	Разучивание (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

Программное содержание

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
08.12	Занятие 1	Закрепление (занятие 2) Закрепить детей в умении сохранять 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
10.12	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
11.12	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 вперед; упражнять в ползании и перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 51
15.12	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 вперед; упражнять в ползании и перебрасывании мяча	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 52
14.12	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
18.12	Занятие 3	Разучивание (занятие №7) Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закрепить 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

22.12	Занятие 1	<p>Закрепление (занятие №8) Закреплить детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 54
24.12	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 9 Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 54
25.12	Занятие 3	<p>Разучивание (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</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 55
29.12	Занятие 1	<p>Закрепление. (занятие № 11) Закреплить детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую скамейку; в равновесии и прыжках</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 57
31.12	Занятие 2 (на улице)	<p>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</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 57
01.01	Занятие 3	<p>Разучивание (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</p>	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 59

Январь

Программное содержание

Дата	Тема	Программное содержание	Испол. зованная литература
05.01	Занятие 1	Закрепление (занятие № 14) Закрепить 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
04.01	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
08.01	Занятие 3	Разучивание (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
12.01	Занятие 1	Закрепление (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
11.01	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 18 Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием	Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 63
15.01	Занятие 3	Разучивание (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

19.01	Занятие 1	Закрепление. (занятие № 20) 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
21.01	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 21 Закреплить 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
22.01	Занятие 3	Разучивание (занятие № 22) 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
26.01	Занятие 1	Закрепление (занятие № 23) 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
28.01	Занятие 2 (на улице)	Занятие № 24 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
29.01	Занятие 3	<p>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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 68</p>
02.02	Занятие 1	<p>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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 69</p>
04.02	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 27 Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользким шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 69</p>
05.02	Занятие 3	<p>Разучивание (занятие № 28) Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 70</p>
09.02	Занятие 1	<p>Закрепление (занятие № 29) Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 71</p>
11.02	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 30 Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 71</p>

12.02	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
16.02	Занятие 1	Закрепление (занятие № 32) Закрепить 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
18.02	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
19.02	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
23.02	Занятие 1	Закрепление (занятие № 35) Закрепить 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
25.02	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
26.02	Занятие 3	<p>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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 76</p>
02.03	Занятие 1	<p>Закрепление (занятие №2) Закрепить 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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 77</p>
04.03	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 3 повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 78</p>
05.03	Занятие 3	<p>Разучивание (занятие 4) Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжков в высоту с разбега; упражнять в метании мешков в цель, в ползании между предметами</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 79</p>
09.03	Занятие 1	<p>Закрепление (занятие №5) Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжков в высоту с разбега; упражнять в метании мешков в цель, в ползании между предметами</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 80</p>
11.03	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие № 6 Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 80</p>
12.03	Занятие 3	<p>Разучивание (занятие №7) Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И. Пензулаева Стр 81</p>

16,03	Занятие 1	Закрепление (занятие №8) Повторить ходьбу со сменной темпа движения; Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 82
18,03	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
23,03	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
25,03	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
26,03	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	Исползованная литература
30.03	Занятие 1	<p>Закрепление (занятие № 14) Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 87</p>
01.04	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие №15 Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «ловипшки-перебежки», эстафету с большим мячом</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 87</p>
05.04	Занятие 3	<p>Разучивание(занятие № 16) Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 88</p>
06.04	Занятие 1	<p>Закрепление (занятие № 17) Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 89</p>
08.04	Занятие 2 (на улице)	<p>Занятие №18 Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 89</p>
09.04	Занятие 3	<p>Разучивание (занятие № 19) 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</p>	<p>Физическая культура в детском саду Л.И Пензулаева Стр 89</p>

13.04	Занятие 1	Закрепление (занятие № 20) Закреплить 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
15.04	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
16.04	Занятие 3	Разучивание (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
20.04	Занятие 1	Закрепление (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
22.04	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
28.04	Занятие 3	Разучивание (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

Программное содержание

Дата	Тема	Программное содержание	Использованная литература
24.04	Занятие 1	Закрепление (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
28.04	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
30.04	Занятие 3	Разучивание (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
04.05	Занятие 1	Закрепление (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
06.05	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
04.05	Занятие 3	Разучивание (занятие № 31) Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; 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

11.05	Занятие 1	Закрепление (занятие № 32) Закрепить детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; 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
13.05	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
14.05	Занятие 3	Разучивание (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
18.05	Занятие 1	Закрепление (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
20.05	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 помещении 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 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 закалывания 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