

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Детский сад №70 «Цветик – семицветик»
(МДОУ «Детский сад №70»)

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
МДОУ «Детский сад №70»
Протокол №1 от 01.03.2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №70»
И.В.Кочкина
Приказ № 14-а О/Д от 01.03.2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Срок реализации 5 лет

Пояснительная записка

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Содержание данной программы опирается на содержание общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Детский сад № 70 «Цветик - семицветик». Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Постановление от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации и режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Детский сад № 70 «Цветик – семицветик»;
- «От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 368с.

Согласно ФГОС ДО рабочая программа отражает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, выбор форм организации работы с детьми, которые наиболее соответствуют потребностям и интересам детей и направлена на формирование общей культуры, укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры, а также обеспечивает социальную успешность детей.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Краткая характеристика программы: содержание рабочей программы по физическому развитию направлено на приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильное, не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Срок реализации: до 8 лет

Возраст детей: от 3 до 7 (8) лет

Формы организации обучения:

Обучение по разделу «Физическая культура» осуществляется в совместной образовательной деятельности воспитателя и детей, и культурных практик в режимных моментах; в повседневной игровой деятельности детей, в процессе проведения утренней гимнастики, в подвижных играх, в самостоятельной деятельности детей под руководством воспитателя, а так же в непосредственно образовательной деятельности с детьми 3-7 лет под руководством воспитателя:

Учебно – методический комплекс:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА — СИНТЕЗ,2014.-80с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.-М.:МОЗАИКА — СИНТЕЗ,2014.-112с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.-М.:МОЗАИКА — СИНТЕЗ,2014.-128с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.-М.:МОЗАИКА — СИНТЕЗ,2014.-112с.

Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет) М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2010.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.; Мозаика-Синтез, 2010.

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М., 2010.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, –М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет, –М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет) –М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Режим учебных занятий

3-4 года. Занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий – не более 15 мин.

4-5 лет. Занятия с детьми проводятся 3 раз в неделю, продолжительность занятий – не более 20 мин.

5-6 лет. Занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий – не более 25 мин.

6-7 (8) лет. Занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий – не более 30 мин.

Учебный план

Образовательная область	Режим учебных занятий	Вторая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (6-7 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7(8) лет)
Физическое развитие	Физическое развитие/Физическая культура в помещении	2	2	2	2
	Физическое развитие/Физическая культура на улице	1	1	1	1
	Итого в неделю/год	3/102	3/102	3/102	3/102
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни интегрируется во все образовательные области.					

Примерное комплексно – тематическое планирование

Младшая группа «Физическое развитие»

Месяц	Неделя	Тема недели	Физическое развитие	Тема непосредственно – образовательной деятельности	Цель	Учебно – методический комплекс
-------	--------	-------------	---------------------	---	------	--------------------------------

Сентябрь	Первая	1	Физическая культура в помещении	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа» стр.23
----------	--------	---	---------------------------------	-----------	---	---

2 Физическая культура на прогулке Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «Птицы в гнездышках». Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «Птицы в гнездышках». Учить детей играть в подвижные игры; бегать быстро, действовать по сигналу воспитателя. Смотри таблицу игр сентябрь месяц и картотеку «Подвижные игры в младшей группе».

				3	Физическая культура в помещении	
Занятие 2			Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.			Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа» стр.24

				Вторая	4	Физическая культура в помещении
			Повторение. Игровые упражнения с мячом -прокати мяч, броски вперед и т.д. Игры с бегом: «Догони меня», «Бегите ко мне».			Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа».Материал для повторения стр.27-28

					5	Физическая культура на прогулке
			Подвижные игры «Воробушки и кот», «Солнышко и дождик». Учить соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя, оказывать помощь друг другу. «Подвижные игры в младшей группе».			Смотри таблицу игр сентябрь месяц и картотеку

6 Физическая культура в помещении

Занятие 3 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа» стр.25

Третья7 Физическая культура в помещении

Повторение. Игровые упражнения на равновесие: «Пойдем по мостику» (по доске шириной 25см.). Подвижные игры с мячом, с прыжками. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; учить детей сохранять равновесие при ходьбе по доске.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа».Материал для повторения стр.28.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа».Материал для повторения стр.28.

8 Физическая культура на прогулке

Подвижные игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль». Учить детей соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя.

«Подвижные игры в младшей группе».

Смотри таблицу игр сентябрь месяц и картотеку

9 Физическая культура в помещении

Повторение. Игровые упражнения с мячами- катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. П/и «Мой веселый звонкий мяч», «Пузырь» и т.д. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Учить детей соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа».Материал для повторения ,стр.28.

Четвертая 10 Физическая культура в

помещении Занятие 4 Развивать ориентировку в пространстве умений действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа» стр.26.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа» стр.26.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа» стр.26.

11 Физическая культура на прогулке

Подвижные и хороводные игры: «Воробушки и автомобиль», «Птицы в гнездышках», «Мой веселый звонкий мяч» и др.; хороводные игры «Пузырь», «По ровненькой дорожке», «Зайка шел», «Зайка».

Вспомнить с детьми знакомые уже им подвижные и хороводные игры. Учить соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя. Смотри таблицу игр сентябрь месяц и картотеки «Подвижные игры в младшей группе», «Хороводные игры в младшей группе».

Вспомнить с детьми знакомые уже им подвижные и хороводные игры. Учить соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя. Смотри таблицу игр сентябрь месяц и картотеки «Подвижные игры в младшей группе», «Хороводные игры в младшей группе».

12 Физическая культура в помещении

Повторение. Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал (стр. 23-28). Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве умений действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа» стр.23 – 28.

Октябрь

Первая 13 Физическая культура в

помещении Занятие 5 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа» стр. 28.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура

14 Физическая культура на прогулке

Подвижные игры Вспомнить знакомые детям подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «Мыши и кот», «Лохматый пес». Учить соблюдать правила игры, ориентироваться в пространстве. Смотреть таблицу игр октябрь месяц и картотеку «Подвижные игры в младшей группе».

Смотри таблицу игр октябрь месяц и

15 Физическая культура в помещении

Повторение. Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура- 40- 50 см.) ; с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). П/И: «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне» и др. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр. 32.

Вторая 16 Физическая культура в

помещении Занятие 6 Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.29.

17 Физическая культура на прогулке

Повторение (занятие 6) Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.29.

18 Физическая культура в помещении

Повторение. Игровые упражнения («пойдем по мостику», «побежим по дорожке». П/и : « Поезд» и др. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр.33.

Третья 19 Физическая культура в помещении

Занятие 7 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.30.

20 Физическая культура на прогулке

Подвижные игры Вспомнить знакомые детям подвижные игры: « Мыши в кладовой», «Перебежки –догонялки», «Птицы в гнездышках», «Бездомный заяц», «Лохматый пес». Воспитывать у детей желание играть в подвижные игры.

Смотри таблицу игр октябрь месяц и картотеки «Подвижные игры в младшей группе».

21 Физическая культура в помещении

Повторение. Игровые упражнения: прыжки –«перепрыгни канавку»; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!». Подвижные игры: «поезд», «Найди игрушку». Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр.33.

Четвертая 22 Физическая культура в

помещении Занятие 8 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.31.

23 Физическая культура на прогулке

Подвижные игры Вспомнить знакомые детям подвижные игры: «Птицы в гнездышках», «Бездомный заяц», «Зайцы и волк», «Лохматый пес», « Самолеты». Воспитывать у детей желание играть в подвижные игры. Смотри таблицу игр октябрь месяц и картотеки «Подвижные игры в младшей группе».

24 Физическая культура в помещении

Повторение. Игровые упражнения с мячом- катание мячей друг другу; «прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры: «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята». Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа.»Материал для повторения, стр.33.

Первая 25 Физическая культура в

помещении Занятие 9 Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.33.

26 Физическая культура на прогулке

Повторение, смотри занятие 9 Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.33.

27 Физическая культура в помещении

Повторение. Игровые упражнения: лазание; с мячом («прокати мяч и доползи», «прокати и догони мяч»); равновесие («пробеги по мостику»). П/и: «Мыши в кладовой», «Поезд». Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр. 38.

Вторая 28 Физическая культура в

помещении Подвижные игры Вспомнить знакомые детям подвижные игры: «Краски», «По ровненькой дорожке», «Воробушки и кот», «По трудной дорожке». Учить быстро бегать по сигналу воспитателя, быть внимательным; бегать, не задевая друг друга, увертываться от водящего. Смотри таблицу игр ноябрь месяц и картотеку «Подвижные игры в младшей группе».

29 Физическая культура на прогулке

Повторение. Игровые упражнения :равновесие-ходьба из обруча в обруч; прыжки –«Перепрыгни из ямки в ямку(из обруча в обруч).

Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Догони мяч».

Упражнять детей в равновесии при

ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр. 38.

30 Физическая культура в помещении

Занятие 10 Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и глазомер.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.34.

Третья31 Физическая культура в помещении

Повторение. Игровые упражнения: равновесие- ходьба из обруча в обруч; прыжки («перепрыгни из ямки в ямку, из обруча в обруч»). П/и: «Наседка и цыплята», « Догони мяч».

Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и глазомер.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа»,

стр. 38.

32 Физическая культура на прогулке

Повторение. Игровые упражнения: прыжки –до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеек»; с мячом- «Прокати мяч до кегли и сбей ее». Подвижные игры: «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик». Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость в прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр. 38.

33 Физическая культура в помещении

Занятие 11 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость в прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в

детском саду. Младшая группа», стр. 35.

Четвертая 34 Физическая культура в

помещении

Занятие 12 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий,

развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.38.

35 Физическая культура на прогулке

Повторение. Игровые упражнения с мячом- катание мяча в парах; «Прокати в ворота»; ползание- «Доползи до зайки»; лазание под дугу(«мышки», «котята»). Подвижные игры: «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается». Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр.38.

36 Физическая культура в помещении

Занятие 13 Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентацию в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 38.

Декабрь

Первая 37 Физическая культура

в помещении

Занятие 14 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в

приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

Л.И.Пензулаева «

Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.40.

38 Повторение. Игровые

упражнения на равновесие «Пройди по мостику(снежному валу)»; прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку», «из ямки в ямку»; метание «попади снежком в корзину; накорми белку шишками». Подвижные игры: « Наседка и цыплята», « Пузырь», «Воробушки и кот».

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр. 43.

39 Тема: Вспомнить

знакомые детям подвижные игры: «Ловишки», « Догони свою пару», «Краски», «Воробушки и кот», «Мышеловка». Учить детей соблюдать правила игры, ориентироваться в пространстве и т.д.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в

детском саду. Младшая группа», стр.

Вторая 40 Занятие 15

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,; в прокатывании мяча между предметами, учить группироваться при лазании под дугу.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.

41.

41 Подвижные игры.

Вспомнить знакомые детям подвижные игры: «Ловишки», « Догони свою пару», «Краски», «Воробушки и кот», «Мышеловка». Учить детей соблюдать правила игры, ориентироваться в пространстве и т.д.
Смотри таблицу игр декабрь
месяц и картотеку «Подвижные игры в младшей группе».

42 Повторение. Игровые

упражнения: прыжки- спрыгивание со скамейки(высота 20 см); с мячом –прокатывание между предметами(кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.
Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,; в прокатывании мяча между предметами, учить группироваться при лазании под дугу.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр.43.

Третья43 Занятие 16 Упражнять детей

в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре,и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 42.

44 Подвижные игры.

Вспомнить знакомые детям подвижные игры: «Устроим листопад», «Ловишки», «Воробушки и автомобиль» и др. Учить соблюдать правила игры.
Смотри таблицу игр декабрь месяц и картотеку «Подвижные игры в младшей группе».

45 Занятие 17 Повторить

ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр.43.

Четвертая Каникулы Каникулы Каникулы Каникулы

Январь

Первая Каникулы

Каникулы Каникулы Каникулы

Вторая 46 Подвижные игры

Вспомнить знакомые детям подвижные игры : « Воробушки и кот», «Мы веселые ребята» , «Воробушки и автомобиль» -закреплять правила игры; бегать , не задевая друг друга Смотри таблицу игр январь месяц и картотеку «Подвижные игры в младшей группе».

47 Занятие 18 Упражнять детей

в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча , развивая ловкость и глазомер.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в

детском саду. Младшая группа», стр. 42.

48 Повторение. Игровые

упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40-50 см)- «мышки вылезли из норки», «щенята подлезли под забор»; ходьба по доске (ширина 15-20 см), по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур , из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча , развивая ловкость и глазомер.

Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр. 49.

Третья 49 Занятие 19

Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 46.

50 Повторение. Игровые

упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробушки и кот», «Пузырь». Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Л.И.Пензулаева « Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Материал для повторения, стр. 49.

51 Повторение (Занятие 19)

Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг

другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 46.

Л.И.Пензулаева «

Четвертая 52

Занятие 20

Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
детском саду. Младшая группа», стр. 47.

Л.И.Пензулаева

« Физическая культура в

53

Подвижные игры: «Наседка и цыплята», « Лохматый пес», «Найди свой домик», «Найди свой цвет», « Воробушки и кот», «Пузырь».

Вспомнить знакомые детям подвижные игры, учить детей соблюдать правила игры; развивать быстроту и ловкость, координацию движений.
Смотри таблицу игр январь и картотеку подвижных игр в младшей группе.

54

Повторение (Занятие 20)

Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
в детском саду. Младшая группа», стр. 47.

Л.И.Пензулаева

« Физическая культура

Февраль

Первая

55

Занятие 21

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
стр. 50.

Л.И.Пензулаева

« Физическая культура в детском саду. Младшая группа»,

56

Занятие 22

Упражнять

детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги ;развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
группа», стр. 51.

Л.И.Пензулаева

« Физическая культура в детском саду. Младшая

57 Повторение. Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40-50 см.)- «мышки», «кролики»; ходьба по доске (ширина 15-20 см.); ходьба по снежному валу; катание мячей в прямом направлении. П/игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет».

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 54.

Вторая 58 Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой левой рукой. П/и: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку» и др. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 54.

59 Спортивное мероприятие на улице. Формировать начальное представление о здоровье и здоровом образе жизни. Интернет-ресурсы

60 Занятие 23 Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 52.

Третья 61 Занятие 24 Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 53.

62 Повторение. Игровые упражнения: с мячом- бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке... П/и: «Воробушки и кот», «Поезд», «Лягушки». Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 54.

63 Подвижные игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Воробушки и кот», «Лягушки». Вспомнить знакомые детям подвижные игры, учить детей соблюдать правила игры; развивать быстроту и ловкость, координацию движений. Смотри таблицу игр февраль и картотеку подвижных игр в младшей группе

Четвертая 64 Занятие 25 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 54.

65 Повторение. Игровые упражнения: подлезание- лазание под шнур (высота 40-50 см)- «цыплята», «мышки»; прыжки- перепрыгивание через шнуры («ручеек», «канавку»); «Допрыгай до предмета»; метание- бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками... П/и: «Кролики», «Наседка и цыплята». Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 59.

66 Занятие 26 Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 56.

Март Первая 67 Игровые упражнения: равновесие- ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке- «Воробушки и кот»; метание- перебрасывание мяча друг другу, катание мяча- «Сбей кеглю»; докати до флажка. Ползание- «Проползи по мостику» (по доске, скамейке), под дугой. П/и: «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки» и др. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 59.

68 Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки» и др. Вспомнить знакомые детям подвижные игры, учить детей соблюдать правила игры; развивать быстроту и ловкость, координацию движений. Смотри картотеку подвижных игр «Подвижные игры во второй младшей группе»

69 Повторение (занятие 26) Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 56.

Вторая 70 Занятие 27 Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 57.

71 Повторение (занятие 27) Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 57.

72 Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик, пенек); метание- игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами и др. Упражнять в прыжках через шнуры; в метании мяча ; в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками; в ползании между предметами. Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 59.

Третья 73 Занятие 28 Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании ; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 58.

74 Повторение (занятие 28) Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании ; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 58.

75 Игровые упражнения лазание под шнур(высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке(ширина 20 см); по скамейке(высота 20 см) ; прыжки – перепрыгивание через две линии(ширина 15-20 см) ; прыжки из обруча в обруч; метание- бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», « Поезд», « Птица , птенчики». Упражнять детей в лазании под шнур; в ползании по скамейке; в прыжках; в метании и бросание мяча и др. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 60.

Четвертая 76 Занятие 29 Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 60.

77 Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки - перепрыгивание через шнур- «ручеек», «канавку»; прыжки до кегли(кубика); метание- бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры: «Поймай комара», « Кролики», «Найди свой цвет». Упражнять детей в ползании под шнур; в прыжках- перепрыгивании через шнур; в метании- бросании мячей ; в ходьбе по доске. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 64.

78 Занятие 30 Упражнять в ходьбе и беге ,с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 61.

Апрель Первая 79 Занятие 31

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 62.

80 Занятие 32 Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 63.

81 Игровые упражнения: равновесие- ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу. Подвижные игры: «Поезд», « Воробушки и кот», Лягушки». Упражнять детей в сохранении равновесия; в прокатывании мяча между предметами; в лазанье по доске и др. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 64.

Вторая 82 Занятие 33 Повторить ходьбу и бег в рассыпную. Развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 65.

83 Игровые упражнения: прыжки- прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазание – проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижные игры: «Мы топаем ногами», « Кролики и сторож», «Найди свой цвет». Упражнять детей в прыжках; в метании ; в ползании; в ходьбе по скамейке и др. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 65.

- 84 Занятие 34 Упражнять детей в беге и ходьбе между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 66.
- Третья 85 Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие- ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры : «Сбей кеглю», «Воробушки и кот», «Наседка и цыплята». Упражнять детей в лазании; в ползании; в равновесии ; прыжках через шнуры и др. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 65.
- 86 Занятие 35 Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 67.
- 87 Занятие 36 Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 68.
- Четвертая 88 Повторение(занятие 36) Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание на равновесие. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 68.
- 89 Занятие 37 Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 70.
- 90 Повторение (занятие 37) Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры . Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 69.
- Май Первая 91 Занятие 38. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотом на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 70.
- 92 Подвижные игры:»Мыши в кладовой», «Воробушки и кот», «Огуречек, огуречек» и др. Вспомнить знакомые детям подвижные игры. Смотри картотеку «Подвижные игры во второй младшей группе».

93 Повторение(занятие 38) Упражнять в ходьбе с обозначением поворотом на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 70.

Вторая 94 Занятие 39 Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 71.

95 Занятие 40 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 72.

96 Занятие 41 Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 73.

Третья 97 Занятие 42 Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 74.

98 Занятие 43 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 75.

99 Занятие 44 Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 76.

Четвертая 100 Занятие 45 Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 77.

101 Занятие 46 Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 77. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 77.

102 Занятие 47 Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа», стр. 77.

Примерное комплексно – тематическое развитие в средней группе

Физическое развитие

Месяц	Неделя	Тема недели	Физическое развитие	Цель	Учебно – методический комплект
-------	--------	-------------	---------------------	------	--------------------------------

Сентябрь	Первая	День знаний (Мы – будущие школьники; Кто работает в детском саду)			Занятие № 1
----------	--------	---	--	--	-------------

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 19

Занятие № 2

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли)и мягком приземлении при подпрыгивании. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 20

Занятие №3

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; умения действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 21

Вторая	«День знаний» (Кто работает в детском саду?)
--------	--

Занятие №4 Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 21

Занятие № 5 Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 23

Занятие № 6 Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 23

Третья«Осень» (Что изменилось осенью? Сельскохозяйственные промыслы) Занятие № 7 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2 -3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 24

Занятие № 8 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2 -3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 26

Занятие № 9 Упражнять детей в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность в приземления. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 24

Четвертая «Осень» (Что изменилось осенью? Поведения в природе)

Занятие № 10Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 28

Занятие № 11 Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 29

Занятие № 12 Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 29

Октябрь Первая «Я в мире человек» (В здоровом теле - здоровый дух!; Большая семья) Тема: Занятие № 13

Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр30

Тема: Занятие № 14 Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр32

Тема: Занятие № 15

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр32

вторая Я в мире человек» (Профессии; Что я знаю о себе?) Тема: Занятие № 16

Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр33

Тема: Занятие № 17

Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр34

Тема: Занятие № 18

Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр34

третья «Я в мире человек» (Профессии, Что я знаю о себе?) Тема: Занятие № 19

Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр35

Тема: Занятие № 20 Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр35

Тема: Занятие № 21 Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазание под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранение равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр36

Четвертая Тема: «Мой город , моя страна» (Родной край) Тема: Занятие № 22 Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазание под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранение равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр37

Тема: Занятие № 23

повторить ходьбу и бег по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр38

Тема: Занятие № 24

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр39

Ноябрь Первая «Мой город, моя страна» (Мы - пешеходы) Тема: Занятие № 25

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр40

Тема: Занятие № 26 Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр40

Тема: Занятие № 27

Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр40

Вторая Тема: «Мой город, моя страна» (Транспорт)

Тема: Занятие № 28

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр42

Тема: Занятие № 29

Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр43

Тема: Занятие № 30

Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр43

Третья Тема: «уголок природы» (комнатные растения, аквариум)

Тема: Занятие № 31

Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр44

Тема: Занятие № 32

Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр45

Тема: Занятие № 33

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр45

Мы помощники» (Что мы умеем?, помогаем взрослым) Тема: Занятие № 34

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр46

Тема: Занятие № 35

Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр48

Декабрь Первая «Новогодний праздник» (В декабре, в декабре все деревья в серебре...) Тема: Занятие № 36 развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр49

Тема: Занятие № 37 Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр49

Тема: Занятие № 38

Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр50

Вторая Тема: «Новогодний праздник» (Кто придет на праздник к нам? Скоро праздник Новый год Тема: Занятие № 39
Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр51

Тема: Занятие№ 40 Упражнять детей ходьбе поступающим шагом, а также в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр51

Тема: Занятие № 41 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 52

Третья «Новогодний праздник» (подарки друзьям и близким) Тема: Занятие№ 42

Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 54

Тема: Занятие № 43

Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 54

Тема: Занятие № 44

Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 54

Четвертая Каникулы

Январь Первая Каникулы

Вторая

«Зима» (Что изменилось зимой? Зимние виды спорта) Тема: Занятие№ 45 Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 57

Тема: Занятие№ 46 Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 58

Тема: Занятие№ 47 Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 59

Тема: Занятие№ 48 Упражнять детей в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 59

Тема: Занятие№ 49

Упражнять детей в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр60

ТретьяТема: «Зима» (Зимние чудеса (эксперименты со снегом, водой льдом)) Тема: Занятие№ 50

Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 60

Тема: Занятие№ 51

Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 61

Тема: Занятие № 52

Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 62

Четвертая Тема: «Зима» (кто живет в Арктике и Антарктики)

Тема: Занятие № 53

Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 62

Тема: Занятие № 54 Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 63

Тема: Занятие № 55 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 65

Февраль Первая День защитника Отечества» (военные профессии, техника) Тема: Занятие № 56 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 66

Тема: Занятие № 57 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 67

Тема: Занятие № 58 Повторить метания снежков в цель, игровые задания на санках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 67

Вторая День защитника Отечества» (военные профессии, техника, мы любим свою родину) Тема: Занятие № 59 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 68

Тема: Занятие № 60 Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 68

Тема: Занятие № 61 Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 70

Третья Тема: « День защитника Отечества» (военные профессии, техника, былинные герои) Тема: Занятие № 61 Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 69

Тема: Занятие № 62 Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 70

Тема: Занятие № 63 Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 70

Четвертая 8 Марта» (я люблю свою семью) Тема: Занятие № 64 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 70

Тема: Занятие № 65 Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 70

Тема: Занятие № 66 Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 70

Март Первая « 8 марта» (праздник мам и бабушек) Тема: Занятие № 67 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 72

Тема: Занятие № 68 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 73

Вторая «знакомство с народной культурой и традициями» (народная игрушка) Тема: Занятие№ 69 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетки; повторить ходьбу и бег враспынную. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 74

Тема: Занятие№ 70 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетки; повторить ходьбу и бег враспынную. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 75

Тема: Занятие№ 71 Упражнять детей ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 76

Третья «знакомство с народной культурой и традициями» (фольклор (песни, потешки, сказки))

Тема: Занятие№ 72 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 76

Тема: Занятие№ 73 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 77

Тема: Занятие№ 74 Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой, левой, попеременно). Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 77

Четвертая «знакомство с народной культурой и традициями» (народные промыслы) Тема: Занятие№ 75 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по – медвежьи»; упражнения на равновесие и прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 78

Тема: Занятие№ 76 Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по – медвежьи»; упражнения на равновесие и прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 79

Тема: Занятие№ 77 Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 79

Апрель Первая «Весна» (Что изменилось весной?) Тема: Занятие№ 78 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 80

Тема: Занятие№ 79 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 81

Тема: Занятие№ 80 Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 82

Вторая «Весна» (Мы бережем природу) Тема: Занятие№ 81 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 82

Тема: Занятие№ 82 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 83

Тема: Занятие№ 83 Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 84

Третья «Весна» (труд весной) Тема: Занятие№ 84 Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 85

Тема: Занятие№ 85 Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 85

Тема: Занятие№ 86 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 85

Четвертая «День Победы» (Кто защищает нашу Родину?) Тема: Занятие№ 87 Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 86

Тема: Занятие№ 88 Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 87

Тема: Занятие№ 89 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 87

Май Первая «День Победы» (праздник День Победы) Тема: Занятие№ 90 Упражнять детей парами, в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 88

Тема: Занятие№ 91 Упражнять детей парами, в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 89

Тема: Занятие№ 92 Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 89

Вторая «Лето» (Что изменилось летом? летние виды спорта) Тема: Занятие№ 93 Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 89

Тема: Занятие№ 94 Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 90

Тема: Занятие№ 95 Упражнять детей в ходьбе с останов по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 90

Третья «Лето» (как вести себя в лесу.) Тема: Занятие № 96 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 91

Тема: Занятие № 97 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 92

Тема: Занятие № 98 Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 92

Четвертая «Лето» (что изменилось летом? мониторинг.) Тема: Занятие № 99 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 92

Тема: Занятие № 100 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 92

Тема: Занятие № 101 Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 93

Тема: Занятие № 102 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Л. И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» стр 92

Примерное комплексно – тематическое планирование

СТАРШАЯ группа «Физическое развитие»

Месяц Неделя Тема недели Тема непосредственно – образовательной деятельности Цель Учебно – методический комплекс

СЕНТЯБРЬ первая «День знаний»

(Мы – будущие школьники. Нас встречает детский сад. Кто работает в детском саду?) Занятие 1 ЦЕЛЬ:- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 14

Занятие 2 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 17

Занятие 3 ЦЕЛЬ:- Упражнять детей в построении в колонны; повторять упражнения в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 17

вторая «День знаний»

(Мы – будущие школьники; Нас встречает детский сад. Кто работает в детском саду?). Занятие 4 ЦЕЛЬ:- Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 19

Занятие 5 ЦЕЛЬ: - Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 21

Занятие 6 ЦЕЛЬ: - Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 21

третья «ОСЕНЬ»

(Что изменилось осенью? Сельскохозяйственные промыслы. Поведение в природе.)

Занятие 7 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх; развитие ловкости и устойчивое

равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 21 - 22

Занятие 8 ЦЕЛЬ: - Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнения в прыжках; развитие ловкости и глазомера, координацию движений.

Игровые упражнения « Не попадись». « Мяч о стенку».

П/игра « Быстро возьми». Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 23

Занятие 9 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх; развитие ловкости и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 22

четвёртая « ОСЕНЬ»

(Что изменилось осенью? Сельскохозяйственные промыслы.

Поведение в природе.) Занятие 10 ЦЕЛЬ: -Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 24-25

Занятие 11 ЦЕЛЬ: -Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая

группа» стр. 26

Занятие 12 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 26

ОКТАБРЬ первая «Я вырасту здоровым» Занятие 13 ЦЕЛЬ: -Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 28

Занятие 14 ЦЕЛЬ:- Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 29

Занятие 15 ЦЕЛЬ:- Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках с продвижением вперед. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 29

вторая « Я вырасту здоровым» Занятие 16 ЦЕЛЬ:- Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 30

Занятие 17 ЦЕЛЬ:- Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 32

Занятие 18 ЦЕЛЬ:- Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 32

третья «Семья» Занятие 19 ЦЕЛЬ:- Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 33

Занятие 20 ЦЕЛЬ:- Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя ; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 34 -35

Занятие 21 ЦЕЛЬ:- Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 35

четвёртая «День народного единства» Занятие 22 ЦЕЛЬ:- Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 36

Занятие 23 ЦЕЛЬ:- Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 37

Занятие 24 ЦЕЛЬ:- Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 37

НОЯБРЬ первая «День народного единства» Занятие 25 ЦЕЛЬ:- Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 39

Занятие 26 ЦЕЛЬ:- Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 41

Занятие 27 ЦЕЛЬ:- Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 41

вторая «День народного единства» Занятие 28 ЦЕЛЬ:- Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 42

Занятие 29 ЦЕЛЬ: - Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 42 -43

Занятие 30 ЦЕЛЬ:- Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 43

третья «Профессии. Транспорт» Занятие 31 ЦЕЛЬ:- Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.-44

Занятие 32 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 45

Занятие 33 ЦЕЛЬ:- Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. ОРУ с мячом.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.45

четвёртая «Профессии. Транспорт» Занятие 34 ЦЕЛЬ:- Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 46

Занятие 35 ЦЕЛЬ:- Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 47

Занятие 36 ЦЕЛЬ:- Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 48

ДЕКАБРЬ первая «Новогодний праздник» Занятие 37 Цель:- упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 48

Занятие 38 Цель: - упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 48

Занятие 39 Цель: - Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 50 -51

вторая «Новогодний праздник» Занятие 40 Цель: -Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 51

Занятие 41 Цель: -Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 52

Занятие 42 Цель: - упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге, враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 53

третья «Новогодний праздник» Занятие 43 Цель: - 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 .

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 53 -54

Занятие 44 Цель: - 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 .

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 54

Занятие 45 Цель:- Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 55 -56

четвёртая К А Н И К У Л Ы

ЯНВАРЬ первая К А Н И К У Л Ы

вторая «Зима» (сезонные изменения, одежда, виды спорта, безопасное поведение, экспериментирование, домашние и дикие животные) Занятие 46 Цель: - Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер. . Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 59 -60

Занятие 47 Цель:- Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 60

Занятие 48 Цель: - Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 61

третья «Зима» (сезонные изменения, одежда, виды спорта, безопасное поведение, экспериментирование, домашние и дикие животные) Занятие 49 Цель: - повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 61

Занятие 50 Цель: - повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 62

Занятие 51 Цель: - Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 63

четвёртая «Зима» (сезонные изменения, одежда, виды спорта, безопасное поведение, экспериментирование, домашние и дикие животные) Занятие 52 Цель: - Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 63

Занятие 53 Цель: - Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 64

Занятие 54 Цель:- Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 65

ФЕВРАЛЬ первая «День защитника Отечества» (Военные профессии. Военная техника. Российская Армия. Мы любим свою Родину)

Занятие 55 Цель: - Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 65

Занятие 56 Цель:- Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 68

Занятие 57 Цель: – Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 69

вторая «День защитника Отечества» (Военные профессии. Военная техника. Российская Армия. Мы любим свою Родину).

Занятие 58 Цель:- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 71

Занятие 59 Цель:- Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.71

Занятие 60 Цель:- Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.71

третья «День защитника Отечества» (Военные профессии ,военная техника. Российская Армия. Мы любим свою Родину).

Занятие 61 Цель: -Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.73 -74

Занятие 62 Цель:- Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 74

Занятие 63 Цель:- Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.75

четвёртая «Международный женский день» Занятие 64 Цель:- Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.73

Занятие 65 Цель:- Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.73

Занятие 66 Цель:- Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.74

МАРТ первая «Международный женский день» Занятие 67 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 76

Занятие 68 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 77

Занятие 69 ЦЕЛЬ:- Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 78

вторая «Народная культура и традиции» Занятие 70 ЦЕЛЬ:- Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 79

Занятие 71 ЦЕЛЬ: - Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 79-80

Занятие 72 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.80

третья «Народная культура и традиции» Занятие 73 ЦЕЛЬ: - Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.81

Занятие 74 ЦЕЛЬ: - Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 82

Занятие 75 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 83

четвёртая «Народная культура и традиции» Занятие 76 ЦЕЛЬ:- Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 83 -84

Занятие 77 ЦЕЛЬ:- Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 84

Занятие 78 ЦЕЛЬ:- Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.85 -86

АПРЕЛЬ первая «Весна» Занятие 79 ЦЕЛЬ: - Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.86

Занятие 80 ЦЕЛЬ: - Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 87

Занятие 81 Цель:- Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки -перебежки», эстафету с большим мячом.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 87

вторая «Весна» Занятие 82 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 88

Занятие 83 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 89

Занятие 84 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 89

третья «Весна» Занятие 85 ЦЕЛЬ: - Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 89 -90

Занятие 86 ЦЕЛЬ: - Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 91

Занятие 87 ЦЕЛЬ:- Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 91

четвёртая «День Победы» Занятие 88 ЦЕЛЬ: - Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 91

Занятие 89 ЦЕЛЬ: - Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 93

Занятие 90 ЦЕЛЬ: - Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 93

МАЙ первая «День Победы» Занятие 91 ЦЕЛЬ: - 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. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 94

Занятие 92 ЦЕЛЬ: - 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. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 95 -96

Занятие 93 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 96

вторая «Лето» Занятие 94 ЦЕЛЬ:- Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр.96 -97

Занятие 95 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 97

Занятие 96 ЦЕЛЬ:- упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 97 -98

третья «Лето» Занятие 97 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнять в равновесии и с обручем. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 98

Занятие 98 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнять в равновесии и с обручем. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 99

Занятие 99 ЦЕЛЬ: - Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 99 -100

четвёртая «Лето» Занятие 100 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 100 -101

Занятие 101 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 101

Занятие 102 ЦЕЛЬ: - Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» стр. 101 -102

Тематическое планирование

Подготовительная группа

№ Тема Задачи, программное содержание: УМК

1 Занятие 1 Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.

Развивать точность движений при переброске мяча. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в
детском саду»

подготовительная группа стр. 10 Занятие №1

2 Занятие 2 Продолжать упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.

Развивать точность движений при переброске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах

Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи;

Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи (5- 6 шт.; расстояние между мячами 4 см). Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 11 Занятие №2

3 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. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 12 Занятие №3

4 Занятие 4 Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции;

Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 12 Занятие №4

5 Занятие 5 Продолжать упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета;

Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его; Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, положенными в одну

линию (мячи, кубики, кегли);

Упражнять в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине

плеч, мяч внизу) друг другу из положения двумя руками снизу; Упражнять в ползании — «крокодил». детский сад» подготовительная группа стр. 14 Занятие №5

6 Занятие 6 Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу;

Развивать внимание и быстроту движений.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 15 Занятие №6

7 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 Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду»

подготовительная группа

стр. 16

Занятие №7

8 Занятие 8 Продолжать 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; Упражнять в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;

Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»);

Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине выполнять поворот в среднем темпе, затем ходьба дальше. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 17 Занятие №8

9 Занятие 9 Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 17 Занятие №9

10 Занятие 10 Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;

Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий;

Повторить прыжки через шнуры. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 17 Занятие №10

11 Занятие 11 Упражнять в лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода;

Учить сгруппироваться в «комочек»;

Упражнять в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи;

Упражнять в прыжках на правой и левой ноге через шнуры: два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге; Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 19 Занятие №11

12 Занятие 12 Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя; Упражнять в прыжках и с мячом; Разучить игру «Круговая лапта». Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 19 Занятие №12

13 Занятие 13 Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; Развивать ловкость в упражнении с мячом. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 21 Занятие №13

14 Занятие 14 Упражнять в равновесии — ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;

Упражнять в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук;
Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 22 Занятие №14

Упражнять в переброске мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.

15 Занятие 15 Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; Развивать ловкость в упражнениях с мячом; Повторить задание в прыжках.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 23 Занятие №15

16 Занятие 16 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. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 23 Занятие №16

17 Занятие 17 Упражнять в прыжках с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги;

Упражнять в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывании мяча в корзину двумя руками.

Упражнять в лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 24 Занятие №17

18 Занятие 18 Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; Упражнять в прыжках.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 25 Занятие №18

19 Занятие 19 Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании;

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 25 Занятие №19

20 Занятие 20 Упражнять детей в ведении мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м);

Упражнять детей в ползании на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг);

Упражнять детей в равновесии - ходьбе по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 27 Занятие №20

21 Занятие 21 Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 27 Занятие №21

22 Занятие 22 Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;

Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 28 Занятие №22

23 Занятие 23 Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;

Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыжок в обруч.

Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 29 Занятие №23

24 Занятие 24 Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе;

Упражнять в прыжках и переброске мяча. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду»

подготовительная группа стр. 29 Занятие №24

25 Занятие 25 Закреплять навык ходьбы и бега по кругу;

Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру);

Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; Повторить эстафету с мячом. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 30 Занятие №25

26 Занятие 26 Упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом, руки за голову. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду»

на левой, и так попеременно), руки произвольно.

Упражнять в бросках мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. подготовительная группа стр. 33 Занятие №26

27 Занятие 27 Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы;

Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 33 Занятие №27

28 Занятие 28 Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; Упражнять в прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 33 Занятие №28

29 Занятие 29 Упражнять в прыжках через короткую скакалку, вращая ее вперед; Упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках,

подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг); Упражнять в передаче мяча в шеренгах; Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 35 Занятие №29

30 Занятие 30 Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу;

Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 35 Занятие №30

31 Занятие 31 Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; Повторить ведение мяча с продвижением вперед; Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 35 Занятие №31

32 Занятие 32 Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м;

Упражнять в ползании «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой;

Упражнять в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду»

подготовительная группа стр. 37 Занятие №32

33 Занятие 33 Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду»

подготовительная группа стр. 37 Занятие №33

34 Занятие 34 Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость;

Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой;

Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 38 Занятие №34

35 Занятие 35 Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук);

Упражнять в равновесии - ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой;

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 39 Занятие №35

36 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. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 40 Занятие №36

37 Занятие 37 Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную;

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 41 Занятие №37

38 Занятие 38 Упражнять в ходьбе (равновесие) по гимнастической скамейке, руки на пояс (на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая);

Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками снизу, от груди и из-за головы;

Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). детском саду»
подготовительная группа стр. 42 Занятие №38

39 Занятие 39 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.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 42 Занятие №39

40 Занятие 40 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.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 43 Занятие №40

41 Занятие 41 Упражнять в прыжках между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения);

Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя;

Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек». Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 44 Занятие №41

42 Занятие 42 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 44 Занятие №42

43 Занятие 43 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. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 46 Занятие №43

44 Занятие 44 Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать).

Прыжки со скамейки на мат или коврик. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 47 Занятие №44

45 Занятие 45 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному;

Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 47 Занятие №45

46 Занятие 46 Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»; Повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 48 Занятие №46

47 Занятие 47 Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуске вниз, не пропуская реек.

Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову;

Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 49 Занятие №47

48 Занятие 48 Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега;

Разучить игровое задание «Точный пас»;

Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 49 Занятие №48

49 Занятие 49 Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя;

Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду»

подготовительная группа стр. 50 Занятие №49

50 Занятие 50 Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной; Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду»

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого); Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их; подготовительная группа стр. 52 Занятие №50

51 Занятие 51 Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную;

Повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; Подвижная игра «Два Мороза». Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 52 Занятие №51

52 Занятие 52 Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;

Упражнять в прыжках в длину с места;

Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 53 Занятие №52

53 Занятие 53 Упражнять в прыжках в длину с места;

Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием - приседание, поворот кругом и т. д.):

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 54 Занятие №53

54 Занятие 54 Игровое упражнение «Снежная королева»;

Упражнение с элементами хоккея;

Игровое задание в метании снежков на дальность;

Игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 55 Занятие №54

55 Занятие 55 Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры);

Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; Повторить лазанье под шнур.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 55 Занятие №55

56 Занятие 56 Упражнять в перебрасывании мячей друг другу.

Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, под шнур; Упражнять в ходьбе (равновесие) на носках, между предметами.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 57 Занятие №56

57 Занятие 57 Упражнять детей в ходьбе между снежками;

Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; Повторить катание друг друга на санках. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 57 Занятие №57

58 Занятие 58 Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения;

Упражнять в ползании на четвереньках;

Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 58 Занятие №58

59 Занятие 59 Упражнять в ползании на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам

Упражнять в ходьбе (равновесие) по рейке гимнастической скамейки, руки за голову;

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 59 Занятие №59

60 Занятие 60 Повторить ходьбу между постройками из снега; Упражнять в скольжении по ледяной дорожке; Разучить игру «По местам!». Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду»

подготовительная группа стр. 59 Занятие №60

61 Занятие 61 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 60 Занятие №61

62 Занятие 62 Упражнять в ходьбе (равновесие) по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову;

Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, за тем левой

ноге; Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 61 Занятие №62

Упражнять в передаче мяча друг другу по кругу вправо и влево.

63 Занятие 63 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 61 Занятие №63

64 Занятие 64 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук;

Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу);

Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 62 Занятие №64

65 Занятие 65 Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук;

Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи);

Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 63 Занятие №65

66 Занятие 66 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 63 Занятие №66

67 Занятие 67 Повторить ходьбу со сменой темпа движения;

Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по

кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 64 Занятие № 67

68 Занятие 68 Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;

Упражнять в ходьбе (равновесие) по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой;

Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 65 Занятие № 68

69 Занятие 69 Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий;

Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 65 Занятие № 69

70 Занятие 70 Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 66 Занятие № 70

71 Занятие 71 Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное - правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку);

Упражнять в ходьбе (равновесие) по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;

Эстафета с мячом «Передал - садись». Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 67 Занятие № 71

72 Занятие 72 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; Повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 67 Занятие № 72

73 Занятие 73 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. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 73 Занятие № 73

74 Занятие 74 Упражнять в ходьбе (равновесие) в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; Эстафета с мячом. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 74 Занятие № 74

75 Занятие 75 Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в
детском саду»

подготовительная группа стр. 74 Занятие № 75

76 Занятие 76 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; Повторить упражнение в прыжках, ползании; 3
Упражнение выполнения заданий с мячом.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 75 Занятие № 76

77 Занятие 77 Совершенствовать умение выполнять прыжки через шнуры;

Упражнять детей в переброске мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи».

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 76 Занятие № 77

78 Занятие 78 Упражнять детей в беге, в прыжках; Развивать ловкость в заданиях с мячом.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 76 Занятие № 78

79 Занятие 79 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 Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 77 Занятие № 79

80 Занятие 80 Совершенствовать умение выполнять метание мешочков в горизонтальную цель;

Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине;

Упражнять в ходьбе (равновесие) между предметами «змейкой» с мешочком на голове. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 79 Занятие № 80

81 Занятие 81 Упражнять детей в беге на скорость; Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 79 Занятие № 81

82 Занятие 82 Повторить ходьбу и бег с выполнением задания;

Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; Повторить упражнения на равновесие и прыжки.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 80 Занятие № 82

83 Занятие 83 Совершенствовать умение выполнять лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).

Эстафета «Передача мяча в шеренге».

Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 81 Занятие № 83

84 Занятие 84 Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 81 Занятие № 84

85 Занятие 85 Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге;

Упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 82 Занятие № 85

86 Занятие 86 Совершенствовать умение выполнять ходьбу по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше; Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 83 Занятие № 86

87 Занятие 87 Повторить игровое упражнение с бегом; Игровые задания с мячом, с прыжками. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 83 Занятие № 87

88 Занятие 88 Повторить упражнения в ходьбе и беге;

Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 84 Занятие № 88

89 Занятие 89 Совершенствовать умение выполнять прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).

Эстафета с мячом «Передал - садись».

Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 85 Занятие № 89

90 Занятие 90 Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; Игровые упражнения с мячом, в прыжках. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 85 Занятие № 90

91 Занятие 91 Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 85 Занятие № 91

92 Занятие 92 Совершенствовать умение выполнять метание мешочков на дальность;

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами;

Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 87 Занятие № 92

93 Занятие 93 Повторить бег на скорость;

Упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 87 Занятие № 93

94 Занятие 94 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; Упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 88 Занятие № 94

95 Занятие 95 Совершенствовать умение выполнять прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно;

Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); и

Игровое упражнение с бегом «Догони пару» Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 89 Занятие № 95

96 Занятие 96 Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 89 Занятие № 96

97 Занятие 97 Повторить упражнения в ходьбе и беге;

Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 89 Занятие № 97

98 Занятие 98 Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая; Упражнять выполнять броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом; Прыжки на двух ногах между предметами. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 90 Занятие № 98

99 Занятие 99 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. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 91 Занятие № 99

100 Занятие 100 Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места;

Повторить упражнения с мячом. Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду»

подготовительная группа

стр. 91 Занятие № 100

101 Занятие 101 Совершенствовать умение выполнять прыжки в длину с разбега; Упражнять в ходьбе (равновесие) ходьбу между предметами с мешочком на голове Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 92 Занятие № 101

102 Занятие 102 Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; Повторить упражнения с мячом, в прыжках.

Л.И. Пензулаева

«Физическая культура в

детском саду» подготовительная группа стр. 93 Занятие № 102

Для оценки двигательных качеств используются возрастно - половые показатели разработанные Санкт-Петербургским государственным педагогическим университетом им А.И.Герцена (Н.А.Ноткина)

Возраст, пол	Бег на 10 м, сек	Бег на 30 м, сек	Метание мешочка с песком вдаль, м		Метание набивного мяча, м	Прыжок в длину с места, см	Статическое равновесие, сек
		правая рука	левая рука				

6-7 лет

Мальчики	2.2-2.0	7.8-7.0	6.70 - 7.50	5.80-6.00	4.50 – 5.70	116-123	40-60
Девочки	2.4-2.2	7.8-7.5	4.00-4.60	4.00-4.40	3.40 – 5.20	111-123	50-60

Достижения детей к концу седьмого года жизни:

- проявляют интерес и осознают необходимость двигательной активности, занятий физической культуры, подвижных игр, спортивных соревнований;
- умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- умеют выполнять упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следят за правильной осанкой;
- правильно выполняют все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- умеют прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через скакалку разными способами.
- умеют метать набивной мяч (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м;
- ритмично выполняют прыжки, мягко приземляются, сохраняют равновесие после приземления;
- отбивают, передают, подбрасывают мяч разными способами;
- поражают цель (горизонтальную, вертикальную);
- быстро и ритмично лазают по наклонной и вертикальной лестницам;
- выполняют попеременный ход на лыжах;
- принимает участие в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей);
- проявляют элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляют простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передают своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- умеют проявлять самоконтроль и самооценку; стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремятся к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

