

Перспективное планирование по физической культуре. Старшая группа.

дата	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	<p>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.</p> <p><i>с.15 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p><i>с.19 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>с.21 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><i>с.24 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>
	<p>Занятие №2 Цель: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. П/и «Кто быстрее до флажка.» П/и «Кто быстрее принесет» предмет»</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер. Игровое упражнение «Не пропусти мяч» П/и «Найди себе пару»</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках Игровое упражнение «Прокати обруч» Подвижная игра «Пробеги тихо»</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления Игровое упражнение «Мяч через сетку»</p>
	<p>Занятие №3 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. <i>Игровые упражнения. «Пингвины «Не промахнись».</i> <i>с.17 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Подвижные игры «Фигуры», «Найди и промолчи». <i>с.20 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>с.23 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках <i>Игровое упражнение. «Поймай мяч».</i> <i>с.26 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>

дата	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p><i>с.28 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p><i>с.30 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p><i>с.33 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><i>с.35 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>
	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Игровые упражнения «Перебрось - поймай». Подвижная игра «Птенчики и орёл»</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p> <p><i>Игровое упражнение «Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее доберется до кегли»</i></p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p><i>Игровое упражнение «Подбрось - поймай».</i></p>	<p>Занятие №2 Спортивная эстафета «Кто быстрее» Цель: Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в колонне бежит с мячом в руках до предмета, огибает его и возвращается передавая мяч следующему игроку.</p>
	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><i>с.29 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p>Подвижная игра «У кого мяч?».</p> <p><i>с.32 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p><i>с.36 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения. «Посадка картофеля». «Затейники».</i></p> <p><i>с.37 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>

дата	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ноябрь	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p><i>с.39 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> <p><i>с.42 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p><i>с.44 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><i>с.46 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>
	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Салки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Игровые упражнения. «Не попадись».</p>	<p>Занятие №2 Цель: Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м. П/и «Дружная семейка»</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит».</p>
	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Подвижная игра ««Пожарные на учении»».</p> <p><i>с.41 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.</p> <p><i>с.43 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения. «Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».</i></p> <p><i>с.45 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки – перебежки»</p> <p><i>с.47 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>

дата	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Декабрь	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. <i>с.48 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. <i>с.51 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. <i>с.53 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. <i>с.55 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>
	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Поворот по сигналу воспитателя и бег в другую сторону. Прыжки до обозначенного места на двух ногах и прыжки вокруг этого предмета. Пигра «Кролики».</p>	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие умения ориентироваться на слово. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков, бросание снежков вдаль. П(и):»Зайцы и волк», «Птички и кошка».</p>	<p>Занятие №2 Цель: Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежных построек по сигналу воспитателя менять направление, в чередовании с ходьбой. Ходьба по извилистой дорожке. П(и) «Самолеты», «Ловишки – заморожу».</p>	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега. Ходьба и бег змейкой, между предметами, поставленными в один ряд. Прыжки на 2 ногах на расстояние 3м. Бросание снежков на дальность. П(и) «Найди и промолчи», «Светофор».</p>
	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». <i>с.49 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <i>с.52 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Охотники и зайцы» <i>с.54 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса». <i>с.57 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>

дата	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Январь	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p> <p><i>с.59 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p><i>с.61 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p><i>с.63 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p><i>с.65 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>
	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги- не задень» (ходьба и бег между снежными кирпичиками).</p>	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки. Прыжки на двух ногах до елки, снеговика. Ходьба по снежному мостику(по снежному валу)Перешагивание через снежные кирпичики. П\и «Мороз Красный нос»</p>	<p>Занятие №2 Цель: Ходьба по снежному валу, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков, скольжение по ледяным дорожкам. П\и «Сбей кеглю».</p>	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. П\и «Снежная карусель», ходьба по снежному валу (высота 6 см),перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета)</p>
	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p><i>с.60 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Подвижная игра «Совушка».</p> <p><i>с.63 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p><i>с.64 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p><i>с.66 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>

дата	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Февраль	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p><i>с.68 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p><i>с.70 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p><i>с.71 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p><i>с.73 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>
	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега. Игры с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения: «Перепрыгни-не задень» (прыжки через снежные кирпичики или снежки). Подвижные игры: «Два Мороза», «Хитрая лиса», «Мышеловка».</p>	<p>Занятие №2 Цель: упражнять в метании в цель, развивать координационные способности детей. Игровые упражнения: «По дорожке»(скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше»(бросание снежков на дальность). Подвижные игры: «Мы веселые ребята»</p>	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в движениях под музыку на улице. Ходьба по снежному валу. Прыжки через снежные кирпичики. П/и «Охотники и зайцы», «Пятнашки», «Лыжник»</p>	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в метании на дальность. Игры с клюшкой и шайбой. Скольжение по ледяной дорожке. Игровые упражнения: «Точно в цель». П/и «Два Мороза», «Хитрая лиса», «Сделай фигуру».</p>
	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p><i>с.69 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p><i>с.71 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><i>с.72 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p><i>с.74 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>

дата	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Март	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><i>с.76 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p><i>с.79 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках .</p> <p><i>с.81 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p><i>с.83 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>
	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Прыжки в длину с места (4-5 раз). П\и «Слушай сигнал»</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). Игровые упражнения. «На одной ножке вдоль дорожки».</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. П\и«Кто быстрее принесет» предмет».</p>	<p>Занятие №2 Цель: упражнять детей в бросании мяча о землю, вверх и ловля его двумя Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). «Ловкие ребята».</p>
	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Пожарные на учении» <i>с.77 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы». <i>с.80 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Стоп».</p> <p><i>с.82 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Подвижная игра «Удочка».</p> <p><i>с.84 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>

дата	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Апрель	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p><i>с.86 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <p><i>с.88 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p><i>с.89 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p><i>с.91 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>
	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Обще развивающие упражнения с мячом. Игры малой подвижности с мячом.</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения. «Успей поймать» «Подбрось - поймай».</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. П/и «Кто быстрее принесет» предмет».</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления Игровое упражнение «Мяч через сетку»</p>
	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p> <p><i>с.87 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. <i>Игровые упражнения</i> «Кто ушел?» «Кто быстрее до флажка»</p> <p><i>с.89 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p><i>с.91 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Подвижная игра «Горелки».</p> <p><i>с.93 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>

дата	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Май	<p>Занятие №1 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. <i>с.94 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 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. <i>с.96 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. <i>с.98 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №1 Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. <i>с.100 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>
	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек»(прыжки на двух ногах через рейки, палочки).</p>	<p>Занятие №2 Цель: Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Тренировка внимания. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. П/и «Зайцы и волк», «У дочка».</p>	<p>Занятие №2 Цель: Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Игровые упражнения: «Не урони»(отбивание мяча о землю одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками).</p>	<p>Занятие №2 Цель: Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировка внимания. Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч. «Кто быстрее по дорожке» (прыжки на правой и на левой ноге, дистанция -3м).</p>
	<p>Занятие №3 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. <i>Игровые упражнения.</i> «Проведи мяч» «Пас друг другу» <i>с.95 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 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. Подвижная игра «Найди и промолчи». <i>с.97 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Подвижная игра «Пожарные на учении». <i>с.99 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>	<p>Занятие №3 Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. Подвижная игра «Караси и щука». <i>с.101 «Физическая культура в д/с» Л.И.Пензулаева</i></p>

