

**Перспективное планирование. Старшая группа.
Образовательная область «Физическое развитие». (Л. И. Пензулаева)**

№ п/п	Тема занятия, литература	Программное содержание	Совместная деятельность воспитателя и детей	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность воспитателя и родителей
Сентябрь					
1 – неделя «День знаний»	Занятие №1 Л. И. Пензулаева с. 15	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).	п/и: «Мышеловка». «У кого мяч?».	Памятка для родителей «Спортивная форма на занятиях физической культурой»
	Занятие №2 Л. И. Пензулаева с. 17	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах .	п/и: «Мышеловка». «У кого мяч?».	

	Занятие №3 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 17	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения: «Пингвины «Не промахнись». «По мостику».	п/и: «Ловишки» (с ленточками). «У кого мяч?».	
2 неделя «Осень»	Занятие №4 Л. И. Пензулаева с. 19	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.	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	п/и: «Фигуры». «Найди и промолчи».	Игры с мячами
	Занятие №5 Л. И. Пензулаева с. 20	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.	1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	п/и: «Фигуры». «Найди и промолчи».	Физкультурное развлечение «Мы простуды не боимся!»
	Занятие №6 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 20	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	«Передай мяч». «Не задень	п/и: «Мы веселые ребята». «Найди и промолчи».	Закрепить ходьбу и бег между предметами

3 неделя «Осень»	Занятие №7 Л. И. Пензулаева с. 21	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).	п/и: «Удочка».	
	Занятие №8 Л. И. Пензулаева с. 23	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	п/и: «Удочка».	
	Занятие №9 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 24	Задачи. Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	«Не попадись». «Мяч о стенку».		

4 неделя «Осень»	Занятие №10 Л. И. Пензулаева с. 24	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	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м).	п/и: «Мы веселые ребята».	
	Занятие №11 Л. И. Пензулаева с. 26	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	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза).	п/и: «Мы веселые ребята».	Подвижные игры
	Занятие №12 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 26	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. «Поймай мяч». «Будь ловким».	п/и: «Найди свой цвет».	

Октябрь

1 неделя «Осень»	Занятие №13 Л. И. Пензулаева с. 28	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).	п/и: «Перелет птиц». «Найди и промолчи».	Консультация для родителей «Физическое воспитание ребенка в семье»
	Занятие №14 Л. И.	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между	п/и: «Перелет птиц». «Найди и	

	Пензулаева с. 29	приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).	промолчи».	
	Занятие №15 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 29	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой;	п/и: «Не попадись».	Игры с баскетбольным мячом
2 неделя «Осень»	Занятие №16 Л. И. Пензулаева с. 30	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.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.	игра «Не оставайся на полу». «У кого мяч?».	
	Занятие №17 Л. И. Пензулаева с. 32	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.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	игра «Не оставайся на полу». «У кого мяч?».	Физкультурное развлечение «Веселые старты»
	Занятие №18 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 32	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.		

3 неделя «Я вырасту здоровым»	Занятие №19 Л. И. Пензулаева с. 33	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).	п/и: «Удочка».	Игра «Попади в цель»
	Занятие №20 Л. И. Пензулаева с. 34	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза).	п/и: «Удочка».	
	Занятие №21 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 35	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	«Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета).		

4 неделя «Я вырасту здоровым»	Занятие №22 Л. И. Пензулаева с. 35	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).	п/и: «Гуси-лебеди». «Летает — не летает».	
	Занятие №23 Л. И. Пензулаева с. 37	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза.	п/и: «Гуси-лебеди». «Летает — не летает».	
	Занятие №24 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 37	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Игровые упражнения. «Посадка картофеля». «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 метров).	п/и: «Ловишки-перебежки». «Затейники».	Пробежки с детьми
Ноябрь					

1 неделя «День народного единства»	Занятие №25 Л. И. Пензулаева с. 39	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.	п/и: «Пожарные на учении». «Найди и промолчи».	Консультация для родителей «Здоровый образ жизни семьи»
	Занятие №26 Л. И. Пензулаева с. 41	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.	п/и: «Пожарные на учении». «Найди и промолчи».	
	Занятие №27 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 41	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».	п/и: «Мышеловка». «Угадай по голосу».	Пробежки с детьми
2 неделя «День народного единства»	Занятие №28 Л. И. Пензулаева с. 42	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	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров),	п/и: «Не оставайся на полу». по выбору детей.	Игры с мячами

		между предметами.	повторить 2—3 раза.		
	Занятие №29 Л. И. Пензулаева с. 43	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.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.	п/и: «Не оставайся на полу». по выбору детей.	Физкультурное развлечение «Спортивная семья!»
	Занятие №30 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 43	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «По мостику».	п/и: «Ловишки с ленточками». «Затейники».	
3 неделя «День народного единства»	Занятие №31 Л. И. Пензулаева с. 44	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	п/и: «Удочка».	
	Занятие №32 Л. И. Пензулаева с. 45	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза.	п/и: «Удочка».	
	Занятие №33 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 45	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с	«Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».	Самостоятельная деятельность детей Самостоятельная деятельность	

		прыжками и бегом.		детей	
4 неделя «День народного единства»	Занятие №34 Л. И. Пензулаева с. 46	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.	п/и: «Пожарные на учении». «У кого мяч?».	
	Занятие №35 Л. И. Пензулаева с. 47	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	п/и: «Пожарные на учении». «У кого мяч?».	
	Занятие №36 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 47	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Ловишки-перебежки».	п/и: «Удочка».	

Декабрь

1 неделя «Новый год»	Занятие №1 Л. И. Пензулаева с. 48	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз.	п/и: «Ловишки с ленточками». «Сделай фигуру».	
	Занятие №2 Л. И. Пензулаева с. 49	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной	1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на	п/и: «Ловишки с ленточками». «Сделай фигуру».	

		доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).		
	Занятие №3 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 50	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит «Не задень».	п/и: «Мороз Красный нос».	
2 неделя «Новый год»	Занятие №4 Л. И. Пензулаева с. 51	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.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	п/и: «Не оставайся на полу». «У кого мяч».	
	Занятие №5 Л. И. Пензулаева с. 52	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.	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	п/и: «Не оставайся на полу». «У кого мяч».	Физкультурное развлечение «Будем спортом заниматься»
	Занятие №6 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 52	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	п/и: «Мороз Красный нос». «Найди предмет».	

Знеделя «Новый год»	Занятие №7 Л. И. Пензулаева с. 53	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.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	«Охотники зайцы». «Летает — не летает».	Памятка для родителей "Мяч в семье"
	Занятие №8 Л. И. Пензулаева с. 54	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.	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.	п/и: «Охотники и зайцы». «Летает — не летает».	
	Занятие №9 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 54	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с" бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Игровые упражнения. «Метко в цель».	п/и: «Смелые воробышки».	Подвижные игры с детьми
	Занятие №10 Л. И. Пензулаева с. 55	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 3. Прыжки на двух ногах между	п/и: «Хитрая лиса».	

4 неделя «Новый год»		прыжках.	предметами (расстояние между предметами 40 см).		
	Занятие №11 Л. И. Пензулаева с. 57	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раз).	п/и: «Хитрая лиса».	Закреплять упражнение в лазанье
	Занятие №12 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 57	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	<i>Игровые упражнения.</i> Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке».	п/и: «Мы веселые ребята».	Консультация для родителей « Зимние виды спорта в развитии ребенка»

Январь

1 неделя «Зима»	Занятие №13 Л. И. Пензулаева с. 59	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.	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах.	п/и: «Медведи и пчелы». по выбору детей	Закрепить ходьбу и бег между предметами
	Занятие №14 Л. И. Пензулаева с. 60	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и	1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние Между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить	п/и: «Медведи и пчелы». по выбору детей	

		беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	2 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10—15 раз.		
	Занятие №15 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 61	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Первая группа детей, разбившись на пары (катают друг друга на санках. Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево «Сбей кеглю». «Бросили!» — дети метают снежки,	п/и: «Ловишки парами».	Катание на лыжах
2 неделя «Зима»	Занятие №16 Л. И. Пензулаева с. 61	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	п/и: «Совушка».	
	Занятие №17 Л. И. Пензулаева с. 63	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и под-лезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	п/и: «Совушка».	Физкультурное развлечение «Наши сани едут сами»
	Занятие №18 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 63	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Пробеги —не задень».		Катание на лыжах
3 неделя «Зима»	Занятие №19 Л. И. Пензулаева с. 63	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	п/и: «Не оставайся на полу». по выбору детей	
	Занятие №20	Повторить ходьбу и бег	1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—	п/и: «Не	Закрепить ходьбу и бег между предметами

	Л. И. Пензулаева с. 64	между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Прелезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками Пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	оставайся на полу». по выбору детей	
	Занятие №21 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 65	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Игровые упражнения. «Пробеги — не задень» — «Кто дальше бросит». «Бросили!» Ходьба «змейкой»	п/и: «Мороз Красный нос»	Консультация для родителей «Лыжи для вас и вашего ребенка»
4 неделя «Зима»	Занятие №22 Л. И. Пензулаева с. 65	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении.	п/и: «Хитрая лиса».	
	Занятие №23 Л. И. Пензулаева с. 66	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р). 4. Ведение мяча до обозначенного места.	п/и: «Хитрая лиса».	
	Занятие №24 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 66	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. «По местам». «С горки».		Игра «Попади в цель»

Февраль

1 неделя «День Защитника Отечества»	Занятие №25 Л. И. Пензулаева с. 68	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.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	п/и: «Охотники и зайцы». По выбору детей	
	Занятие №26 Л. И. Пензулаева с. 69	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.	1. Равновесие —бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	п/и: «Охотники и зайцы». По выбору детей	
	Занятие №27 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 69	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	<i>Игровые упражнения.</i> «Точный пас». «По дорожке».	п/и: «Мороз Красный нос».	Игры в хоккей
2 неделя «День Защитника	Занятие №28 Л. И. Пензулаева	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	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.	п/и: «Не оставайся на полу». По выбору детей	

Отечества»	с. 70	лазание под дугу и отбивании мяча о землю.			
	Занятие №29 Л. И. Пензулаева с. 71	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазание под дугу и отбивании мяча о землю.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).	п/и: «Не оставайся на полу». По выбору детей	Консультация для родителей «Оздоровительный бег»
	Занятие №30 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 71	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше». «Кто быстрее».	п/и: «Найди следы зайцев».	Игра «Попади в цель»
3 неделя «День Защитника Отечества»	Занятие №31 Л. И. Пензулаева с. 71	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазание под палку и перешагивании через нее.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	п/и: «Мышеловка».	Закрепить ходьбу и бег между предметами
	Занятие №32 Л. И. Пензулаева с. 72	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазание под палку и перешагивании через нее.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи —не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.	п/и: «Мышеловка».	Физкультурное развлечение «Бравые солдаты»

	Занятие №33 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 73	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	<i>Игровые упражнения.</i> «Точно в круг». «Кто дальше». Ходьба за самым ловким ловишкой.	п/и «Ловишки».	Пробежки с детьми
4 неделя «Международный женский день»	Занятие №34 Л. И. Пензулаева с. 73	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.	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.	п/и: «Гуси-лебеди». По выбору детей	
	Занятие №35 Л. И. Пензулаева с. 74	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.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	п/и: «Гуси-лебеди».	Игры с мячами
	Занятие №36 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 75	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	<i>Игровые упражнения.</i> «Гонки санок». «Марш!» — «Не попадись» «По мостику».	п/и: «Ловишки-перебежки». по выбору детей.	

Март

1 неделя «Международный женский день»	Занятие № 1 Л. И. Пензулаева с. 76	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.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	п/и: «Пожарные на учении». «Мяч водящему».	Консультация для родителей «Роль физических упражнений в развитии детей»
	Занятие № 2 Л. И. Пензулаева с. 77	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.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).	п/и: «Пожарные на учении». «Мяч водящему».	
	Занятие №3 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 78	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<i>Игровые упражнения.</i> «Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень».	п/и: «Горелки». «Летает — не летает».	Игра в хоккей
2 неделя «Народная культура и традиции»	Занятие №4 Л. И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	п/и: «Медведи и пчелы».	

	с. 79	цель, в ползании между предметами.			
	Занятие № 5 Л. И. Пензулаева с. 80	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.	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».	п/и: «Медведи и пчелы».	Физкультурное развлечение «Веселые старты»
	Занятие №6 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 80	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Игровые упражнения. «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	п/и: «Карусель».	Игры с мячами
3 неделя «Народная культура и традиции»	Занятие №7 Л. И. Пензулаева с.81	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.	п/и: «Стоп».	
	Занятие №8 Л. И. Пензулаева С.82	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться крутом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	«Стоп».	
	Занятие № 9 (на прогулке) Л. И.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с	Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками.	Эстафета с мячом «Быстро передай». «Угадай по голосу».	

	Пензулаева с.83	мячом.			
4 неделя «Народная культура и традиции»	Занятие №10 Л. И. Пензулаева С.83	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз. 2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3 Равновесие —ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	п/и: «Не оставайся на полу».	Игры «Попади в цель»
	Занятие №11 Л. И. Пензулаева С.84	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.	п/и: «Не оставайся на полу».	
	Занятие № 12 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с.85	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с про- катыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Игровые упражнения. «Прокати —сбей». «Пробеги —не задень».	п/и: «Удочка». По желанию детей	

Апрель

1 неделя «Народная культура и традиции»	Занятие № 13 Л. И. Пензулаева с.86	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.	п/и: «Медведь и пчелы». «Угадай по голосу»	
	Занятие № 14	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2	п/и: «Медведь и пчелы». «Угадай по голосу»	

	Л. И. Пензулаева с.87	повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).		
	Занятие № 15 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с.87	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом.	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловишки-перебежки». «Передача мяча в колонне».	п/и: «Передача мяча в колонне».	Консультация для родителей "Роль подвижных игр в развитии детей старшего дошкольного возраста"
2 неделя «Весна»	Занятие № 16 Л. И. Пензулаева с.88	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	п/и: «Стой». «Летает — не летает».	
	Занятие № 17 Л. И. Пензулаева с.89	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-Ю м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч.	п/и: «Стой». «Летает — не летает».	Закрепить ходьбу и бег между предметами
	Занятие №18 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 89	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	<i>Игровые упражнения.</i> «Пройди — не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай».	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». «Кто ушел?».	
3 неделя «Весна»	Занятие №19 Л. И. Пензулаева с. 89	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики,	п/и: «Удочка». По выбору детей	

		ползании и сохранении устойчивого равновесия.	набивные мячи).		
	Занятие № 20 Л. И. Пензулаева с. 91	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.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).	п/и: «Удочка». По выбору детей	Физкультурное развлечение «Олимпийских пять колец»
	Занятие №21 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 91	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	п/и: «Карусель». «Угадай по голосу»	
4 неделя «Весна»	Занятие №22 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 91	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс \	п/и: «Горелки». «Угадай, чей голосок?».	Закрепить ходьбу и бег между предметами
	Занятие №23 Л. И. Пензулаева с. 93	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	п/и: «Горелки». «Угадай, чей голосок?».	
	Занятие №24 (на прогулке) Л. И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».	п/и: «С кочки на кочку». Ходьба между обручами,	

	с. 93				
Май					
1 неделя «День Победы»	Занятие №25 Л. И. Пензулаева с. 94	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.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	п/и: «Мышеловка». «Что изменилось?».	
	Занятие №26 Л. И. Пензулаева с. 95	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.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза).	п/и: «Мышеловка». «Что изменилось?».	
	Занятие №27 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 96	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	<i>Игровые упражнения.</i> «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан»	п/и: «Гуси-лебеди». «У кого мяч»	
2 неделя «День Победы»	Занятие №28 Л. И. Пензулаева с. 96	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.	п/и: «Не оставайся на полу». «Найди и промолчи».	

	Занятие №29 Л. И. Пензулаева с. 97	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.	п/и: «Не оставайся на полу». «Найди и промолчи».	Физкультурное развлечение «Этот день победы!»
	Занятие №30 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 97	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	<i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	п/и: «Совушка». «У кого мяч?».	Консультация для родителей «Игры с мячами на прогулке»
3 неделя «Лето»	Занятие №31 Л. И. Пензулаева с. 98	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	п/и: «Пожарные на учении». «У кого мяч?».	Закрепить ходьбу и бег между предметами
	Занятие №32 Л. И. Пензулаева с. 99	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	п/и: «Пожарные на учении». «У кого мяч?».	
	Занятие №33 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 99	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Ловкие ребята».	п/и: «Мышеловка». По выбору детей	

4 неделя «Лето»	Занятие № 34 Л. И. Пензулаева с. 100	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	п/и: «Караси и щука». По выбору детей	
	Занятие №35 Л. И. Пензулаева с. 101	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	п/и: «Караси и щука».	Беседа с родителями «Физическая подготовка ребенка»
	Занятие №36 (на прогулке) Л. И. Пензулаева с. 29	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «Передача мяча в колонне»	п/и: «Не оставайся на земле». По выбору детей	