

Пояснительная записка

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы* :

принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд,

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Физическое развитие. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	задачи	источник
1	Занятие № 1	<p>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 и мягком приземлении при подпрыгивании; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к занятию физическими упражнениями.</p> <p><i>Оборудование:</i> 2 шнура, 4 кегли (ориентиры), платочки по количеству детей.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.19</p>
2	Занятие № 3	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками, развивать ловкость; воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Оборудование:</i> большие мячи, рули (по количеству детей), султанчики (красный, желтый, зеленый), мел.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.21</p>
3	Занятие № 2	<p>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 и мягком приземлении при подпрыгивании; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к занятию физическими упражнениями.</p> <p><i>Оборудование:</i> 2 шнура, 4 кегли (ориентиры), платочки по количеству детей.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.20</p>

4	Занятие № 4	<p>Учить детей ползанию на четвереньках по прямой, до обозначенного места; энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; упражнять в прокатывании мяча; развивать двигательную активность; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p><i>Оборудование:</i> кубик, мячи по количеству детей.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.21</p>
5	Занятие № 6	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках; развивать физические качества; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> кегли, обручи на подгруппу, шнуры 4 шт., 2 кубика, платочки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.23</p>
6	Занятие № 5	<p>Учить детей ползанию на четвереньках по прямой, до обозначенного места; энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; упражнять в прокатывании мяча; развивать двигательную активность; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p><i>Оборудование:</i> кубик, мячи по количеству детей.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.23</p>
7	Занятие № 7	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур; развивать двигательную активность; воспитывать умение согласовывать движения.</p> <p><i>Оборудование:</i> шнуры 2 шт., мячи по количеству детей.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.24</p>
8	Занятие № 9	<p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; развитие быстроты реакции; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> кубики 4 шт., мячи по количеству детей, маска «кота».</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.26</p>

9	Занятие № 8	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур; развивать двигательную активность; воспитывать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><i>Оборудование:</i> шнуры 2 шт., мячи по количеству детей.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.26</p>
10	Занятие № 10	<p>Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группировать при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать двигательную активность; воспитывать инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><i>Оборудование:</i> шнур и стойки, доска, мячи по количеству детей, маска медведя.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.26</p>
11	Занятие № 12	<p>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках; развитие глазомера и ловкости; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> косички, 4 кегли, мячи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.29</p>
12	Занятие № 11	<p>Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группировать при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать двигательную активность; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> шнур и стойки, доска, кубики, мячи по количеству детей, маска медведя.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.28</p>

13	Занятие № 13	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений.</p> <p><i>Оборудование:</i> 6 коротких шнуров, косички по количеству детей, гимнастическая скамейка, кубик, маска кота.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.30</p>
14	Занятие № 15	<p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку (шнур), развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать внимательность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений.</p> <p><i>Оборудование:</i> 2 шнура, 2 кубика,</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.32</p>
15	Занятие № 14	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений.</p> <p><i>Оборудование:</i> 6 коротких шнуров, косички по количеству детей, гимнастическая скамейка, мешочек с песком, маска кота.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.32</p>
16	Занятие № 16	<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в ползании на четвереньках по прямой; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения; развивать физические качества; воспитывать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи, кубики.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.33</p>

17	Занятие № 18	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, выносливость. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи, 2 кубика.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.34</p>
18	Занятие № 17	<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в ползании на четвереньках по прямой; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения; развивать физические качества; воспитывать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.34</p>
19	Занятие № 19	<p>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; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> бруски, мячи средние по количеству детей, шнур, стойки, маска медведя.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.35</p>
20	Занятие № 21	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в ходьбе колонной по ограниченной поверхности; развивать ловкость, внимание; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> кубики 4 шт., обручи, шнуры.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.36</p>
21	Занятие №20	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному, закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах через линии; развивать ловкость в лазанье под дугу; воспитывать интерес к занятию физическими упражнениями.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи средние по количеству детей, дуга, мел, маска медведя.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.35</p>

22	Занятие № 22	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры; развивать физические качества; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p><i>Оборудование:</i> кегли по количеству детей, кубики.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.36</p>
23	Занятие № 24	<p>Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер; воспитывать инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи среднего диаметра, корзина, скакалки, шнуры.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.38</p>
24	Занятие № 23	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; упражнять в лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в умении прокатывать мяч по дорожке; развивать физические качества; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Оборудование:</i> кегли по количеству детей, стойки и шнур, мяч.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.36</p>
25	Занятие № 25	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; развивать координацию движений; воспитывать умение согласовывать движения.</p> <p><i>Оборудование:</i> кубики по количеству детей, гимнастическая скамейка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.39</p>

26	Занятие № 27	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> мел, кубики, мячи на полгруппы.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.40</p>
27	Занятие № 26	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах , закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, во время бросания и ловле мяча; развивать координацию движений, ловкость; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> кубики по количеству детей, гимнастическая скамейка, мешочек с песком, мячи по количеству детей.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.40</p>
28	Занятие № 28	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в прокатывании мяча; развивать физические качества, воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи, кубики по количеству детей.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.41</p>
29	Занятие № 30	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении; развивать ловкость; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи большого диаметра, флажки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.43</p>
30	Занятие № 29	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в перебрасывании мяча друг другу; развивать физические качества, воспитывать умение согласовывать движения.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи, кубики по количеству детей, 5-6 коротких шнуров.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.42</p>

31	Занятие № 31	<p>. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках; развивать и совершенствовать виды движений; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, ориентиры, маска «Лисы».</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.43</p>
32	Занятие № 33	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в беге с ускорением.</p> <p>Развивать физические качества; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.</p> <p><i>Оборудование:</i> мяч, кубики.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.45</p>
33	Занятие № 32	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках; развивать и совершенствовать виды движений; воспитывать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, ориентиры, маска «Лисы».</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.44</p>
34	Занятие № 34	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> флажки по количеству детей, гимнастическая скамейка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.45</p>

35	Занятие № 36	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; развивать двигательную активность; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Оборудование:</i> мешочки с песком.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.46</p>
36	Занятие № 35	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> флажки по количеству детей, гимнастическая скамейка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.46</p>
37	Занятие № 1	<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в лазанье под дугу; развивать ловкость и координацию движений; воспитывать интерес к занятию физическими упражнениями.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, платочки по количеству детей, шнур, игрушка-цыпленок.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.48</p>
38	Занятие № 3	<p>Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя; развивать физические качества; формировать у детей потребности в двигательной активности; воспитывать инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><i>Оборудование:</i> снежные постройки, снежки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.49</p>

39	Занятие № 2	<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, в прокатывании мяча между предметами; развивать ловкость и координацию движений; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, платочки по количеству детей, шнур длинный, 5-6 шнуров коротких, мяч, 4-5 кубиков, игрушка-цыпленок.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.49</p>
40	Занятие № 4	<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать умение соблюдать элементарные правила.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мяч диаметром 10-12см.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.50</p>
41	Занятие № 6	<p>. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.51</p>
42	Занятие № 5	<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте, прыжках со скамейки; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мяч диаметром 10-12см, гимнастическая скамейка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.51</p>
43	Занятие № 7	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мяч диаметром 10-12см, гимнастическая скамейка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.52</p>

44	Занятие № 9	<p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять на дальность в метании снежков, развивая силу броска.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, лыжи, снежки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.54</p>
45	Занятие № 8	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мяч диаметром 10-12см, гимнастическая скамейка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.54</p>
46	Занятие № 10	<p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии; развивать координацию движений; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, по 2 кубика на ребенка, гимнастическая скамейка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.54</p>
47	Занятие № 12	<p>Продолжать упражнять детей в катании на санках; повторить игровые упражнения; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.56</p>
48	Занятие № 11	<p>Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны, прыжках в обруч и из него; развивать координацию движений; воспитывать умение соблюдать элементарные правила.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, по 2 кубика на ребенка, гимнастическая скамейка, обруч.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.56</p>

49	Занятие № 13	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить ползание на четвереньках; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, 6-8 кубиков, гимнастическая скамейка, канат, обручи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.57</p>
50	Занятие № 15	<p>Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.59</p>
51	Занятие № 14	<p>Упражнять детей в ходьбе по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук; повторить подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи по количеству детей, канат, обручи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.58</p>
52	Занятие № 16	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; перебрасывании мяча друг другу. Развивать двигательную активность; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи по количеству детей, флажки, ориентиры.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.59</p>
53	Занятие № 18	<p>Продолжать упражнять детей в катании на санках; повторить игровые упражнения; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, санки</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.60</p>

54	Занятие № 17	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; отбивании малого мяча одной рукой о пол несколько раз подряд и ловля его двумя руками; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, в ходьбе на носках между предметами. Развивать двигательную активность, ловкость; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи по количеству детей, флажки, ориентиры.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.60</p>
55	Занятие № 19	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом; воспитывать умение согласовывать движения.</p> <p><i>Оборудование:</i> косички, мячи по количеству детей, кубики, гимнастическая скамья.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.61</p>
56	Занятие № 21	<p>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность, катании на санках; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.62</p>
57	Занятие № 20	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, прокатывание мячей друг другу в парах; развивать ловкость в упражнениях с мячом; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> косички, мячи по количеству детей, кубики, шнур.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.62</p>

58	Занятие № 22	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур; развивать физические навыки; воспитывать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Оборудование:</i> обручи, шнур, стойки, кубики, гимнастическая скамья.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.63</p>
59	Занятие № 24	<p>Продолжать упражнять детей в катании на санках; повторить игровые упражнения; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.64</p>
60	Занятие № 23	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур; развивать физические навыки; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Оборудование:</i> обручи, шнур, стойки, кубики, гимнастическая скамейка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.64</p>
61	Занятие №25	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание с мячами; развивать глазомер и ловкость; воспитывать инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><i>Оборудование:</i> кегли, мячи, ориентиры, гимнастическая скамья.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.65</p>
62	Занятие №27	<p>Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках; развивать двигательную активность, воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> санки</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.67</p>

63	Занятие №26	<p>Упражнять детей в ходьбе, перешагивая через набивные мячи, в прыжках через шнур; повторить задание с мячами; развивать глазомер и ловкость; воспитывать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Оборудование:</i> кегли, мячи, ориентиры, гимнастическая скамейка, шнур.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.66</p>
64	Занятие №28	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч (количество прыжков ограничено); развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать умение соблюдать элементарные правила.</p> <p><i>Оборудование:</i> Обручи, мячи, ориентиры, стулья.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.67</p>
65	Занятие №30	<p>Повторить игровые упражнения с бегом, ходьбой; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на свежем воздухе.</p> <p><i>Оборудование:</i> санки</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.68</p>
66	Занятие №29	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках на двух ногах через короткие шнуры (количество прыжков ограничено), прокатывании мячей друг другу; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Оборудование:</i> Обручи, мячи, ориентиры, стулья.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.68</p>
67	Занятие №31	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; развивать ловкость, глазомер; воспитывать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи, ориентиры, гимнастическая скамья, шнуры.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.69</p>

68	Занятие №33	<p>Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> санки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.70</p>
69	Занятие №32	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; метании мешочков в вертикальную цель, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжках на двух ногах между предметами; развивать ловкость, глазомер; воспитывать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи, ориентиры, гимнастическая скамья, шнуры.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.70</p>
70	Занятие №34	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, развивать двигательную активность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений.</p> <p><i>Оборудование:</i> гимнастические палки, гимнастическая скамья, кубики.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.70</p>
71	Занятие №36	<p>Развивать ловкость и глазомер при метании снежков (по возможности); повторить игровые упражнения; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.72</p>
72	Занятие №35	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, развивать двигательную активность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений.</p> <p><i>Оборудование:</i> гимнастические палки, гимнастическая скамья, кубики.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.71</p>

73	Занятие №1	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, кубики.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.72</p>
74	Занятие №3	<p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> кегли, мешочки с песком.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.73</p>
75	Занятие №2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии ; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, кубики.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.73</p>
76	Занятие №4	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную; развивать двигательные навыки; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, обручи, мячи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.74</p>
77	Занятие №6	<p>Упражнять детей в ходьбе, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на свежем воздухе.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.76</p>

78	Занятие №5	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в перебрасывании мяча через шнур; повторить ходьбу и бег врассыпную; развивать двигательные навыки; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, обручи, мячи, шнур.</p>	<p>: Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.75</p>
79	Занятие №7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с заданием; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, гимнастическая скамья, мячи, кубики.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.76</p>
80	Занятие №9	<p>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в ловле мяча двумя руками; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к занятию спортом.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.77</p>
81	Занятие №8	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с заданием; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, гимнастическая скамейка, мячи, кубики, мешочки с песком.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.77</p>
82	Занятие №10	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии; развивать ловкость; воспитывать смелость при выполнении упражнений.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, гимнастическая скамья, доска.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.78</p>

83	Занятие №12	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить; развивать физические качества; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.79</p>
84	Занятие №11	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; лазанье по гимнастической стенке, ходьбе по доске, прыжках на двух ногах через шнуры; развивать ловкость, выносливость; воспитывать смелость при выполнении упражнений.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, доска для ходьбы, гимнастическая стенка, шнуры короткие, доска.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.79</p>
85	Занятие №13	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии; развивать физические качества; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, бруски, мешочки, доска.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.80</p>
86	Занятие №15	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи, кегли.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.82</p>

87	Занятие №14	<p>. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии, метании мешочков в горизонтальную цель; развивать физические качества; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, бруски, мешочки, доска.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.81</p>
88	Занятие №16	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; развивать физические качества; воспитывать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, кегли, мешочки, шнур</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.82</p>
89	Занятие №18	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, кегли, дуги.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.84</p>
90	Занятие №17	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в вертикальную цель, отбивании мяча одной рукой несколько раз подряд и ловле его двумя руками; развивать физические качества; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, кегли, мячи, шнур</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.83</p>
91	Занятие №19	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Развивать физические качества; воспитывать интерес физической культуре.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи, мешочки, гимнастическая скамья.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.84</p>

92	Занятие №21	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер; воспитывать инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.85</p>
93	Занятие №20	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Развивать физические качества; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи, мешочки, гимнастическая скамья.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.85</p>
94	Занятие №22	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии; развивать физические качества; воспитывать смелость при выполнении заданий.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, доска, косички.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.86</p>
95	Занятие №24	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к спорту.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, кольца, шнур, кубики.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.87</p>
96	Занятие №23	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии, прыжки на двух ногах; развивать физические качества; воспитывать смелость при выполнении заданий.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, доска, косички.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.87</p>

97	Занятие №25	<p>Задачи. упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, доска, косички.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.88</p>
98	Занятие №27	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p><i>Оборудование:</i> косички, мяч в сетке, кегли.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.89</p>
99	Занятие №26	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии, прыжки на двух ногах; развивать физические качества; воспитывать смелость при выполнении заданий.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, доска, косички.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.89</p>
100	Занятие №28	<p>Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p><i>Оборудование:</i> кубики, шнуры, мячи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.89</p>
101	Занятие №30	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p> <p><i>Оборудование:</i> корзины, мешочки, мячи, верёвка с мешочком.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.90</p>
102	Занятие №29	<p>Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p><i>Оборудование:</i> кубики, шнуры, мячи, скакалка, мешочки.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.90</p>

103	Занятие №31	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> <p><i>Оборудование:</i> палки гимнастические, шнуры, мишень, мешочки, скамейка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.91</p>
104	Занятие №33	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p> <p><i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.92</p>
105	Занятие №32	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> <p><i>Оборудование:</i> палки гимнастические, шнуры, мишень, мешочки, скамейка, скакалка.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.92</p>
106	Занятие №34	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p> <p><i>Оборудование:</i> шнуры, мешочки, скамейка, мячи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.92</p>
107	Занятие №36	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p> <p><i>Оборудование:</i> шнуры, мячи.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.93</p>
108	Занятие №35	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p> <p><i>Оборудование:</i> шнуры, мешочки, скамейка, мячи, доска.</p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.93</p>

