

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Основная общеобразовательная школа
поселка Ново-Гурьевское»

Рабочая программа
дошкольного образования
«Физическая культура»
возраст детей 5-6 лет
2023-2024 учебный год

п. Ново-Гурьевское
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа дошкольного образования «Физическая культура» составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования по учебному предмету «Физическая культура», входящий в образовательную область «Физическое развитие»; в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МАОУ ООШ п. Ново-Гурьевское приказ № 36/1-од от 20.07.2021 г., в том числе Рабочей программы воспитания; с использованием программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Программа ориентирована на детей 5-6 лет.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность

– это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста. Образовательная область «Физическое развитие» направлена на достижение важнейшей цели – развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков, осознание уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитание потребности ведения здорового образа жизни, первые формируемые предпосылки учебной деятельности, обеспечивающие социальную успешность ребенка в будущем.

Цель: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия.

Задачи:

- Развивать физические качества: равновесие, гибкость, координацию движений,
- крупной и мелкой моторики рук;□
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;□ □ □
- Овладение подвижными играми с правилами;□
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, овладение его
- элементарными нормами и правилами;□

Возрастные особенности детей 5 лет (старшая группа)□

- В физическом развитии у детей 5 лет увеличивается координационные и двигательные способности. Заметно совершенствуется двигательная активность. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д. Сердечно-сосудистая и дыхательная система развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у

взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому роль взрослых : учить детей разговаривать не напрягая голосовые связки. Костная ткань все еще богата органическими элементами. Это обуславливает большую эластичность скелета и, как в раннем детстве, у дошкольников легко возникают деформации позвоночника при длительном напряжении, подъеме тяжестей, неправильной позе во время занятий за столом. Возможно так же уплощение стоп при ношении обуви, не отвечающей своими размерами и материалами, из которых она изготовлена, требованиям гигиены. В период□

2

формирования свода стопы и для его правильного положения необходимо практиковать: хождение детей босиком, выполнение специальных упражнений, массаж, водные процедуры.

Для повышения выносливости и сохранения здоровья существенное значение имеет длительное, не менее 3,5—4,0 ч., пребывание детей на воздухе в течение дня, из этого времени 1,5—2,0 ч. в период солнечной инсоляции. В таких условиях лучше осуществляется нормальный фосфорно-кальциевый обмен, который влияет на скелет и функциональное состояние мышц спины.

Всё выше перечисленное необходимо учитывать при работе с детьми шестилетнего возраста.

Система физкультурно-оздоровительной работы в старшей группе Общие требования

1. Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

- Соблюдение санитарных и гигиенических требований.□
- Сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей)□
- Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические □ вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух.□
- Поддерживание температуры воздуха в пределах 20 – 22 градусов.□

1. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

2. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

3. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка.

4. Оптимальный двигательный режим (продолжительность – 4 часа в день).

Организационная двигательная деятельность детей

Утренняя гимнастика (ежедневно), включает в себя коррегирующие упражнения □ общеразвивающие,□

- упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки)□
 - упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-
□ вальгусной стопы)□
 - дыхательная гимнастика□
 - упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близорукости)□
- Занятия физкультурой (2 раза в неделю) по 25 минут.

3

Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно) по 25 – 30 минут.

Индивидуальные (с малыми подгруппами) занятия с учетом группы здоровья.

Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:

- □ Утром – 10 – 15 минут□
- □ После завтрака – 5 – 7 минут□
- □ На прогулке 60 минут□
- □ После сна – 15 минут□
- □ На второй прогулке – 30 минут□

Базовая и игровая деятельность – 3 часа 50 минут.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря использованию фронтального и группового метода организации детей, играм, эстафетам. Сохранению высокой работоспособности детей на

протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха. Для успешного проведения занятий важно приготовить пособия и правильно разместить переносное оборудование. Пособия размещается так, чтобы его как можно меньше пришлось переставлять во время занятия.

Проведение физкультурных занятия на воздухе требует особого внимания :

Учет и контроль метеорологических условий и особенностей погоды (в дождливые, сырые, морозные дни занятия проводятся в зале).

Подбор правильной одежды и обуви в соответствии погодными условиями.

Наличие сменной одежды.

Состояние здоровья ребенка.

Медицинские показания по отношению к каждому ребенку.

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
<input type="checkbox"/> Игровая беседа с элементами движений <input type="checkbox"/> Интегративная деятельность <input type="checkbox"/> Утренняя гимнастика <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера <input type="checkbox"/> Игра <input type="checkbox"/> Контрольно-	<input type="checkbox"/> Игровая беседа с элементами движений <input type="checkbox"/> Интегративная деятельность <input type="checkbox"/> Утренняя гимнастика <input type="checkbox"/> Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера <input type="checkbox"/> Игра <input type="checkbox"/> Контрольно-диагностическая деятельность <input type="checkbox"/> Физкультурное занятие <input type="checkbox"/> Спортивные и физкультурные досуги	<input type="checkbox"/> Во всех видах самостоятельной деятельности детей <input type="checkbox"/> Двигательная активность в течение дня <input type="checkbox"/> Игра <input type="checkbox"/> Утренняя гимнастика <input type="checkbox"/> Самостоятельные спортивные игры и упражнения

<p>диагностическая деятельность</p> <p><input type="checkbox"/> Физкультурное занятие</p> <p><input type="checkbox"/> Спортивные и физкультурные досуги</p> <p><input type="checkbox"/> Спортивные состязания</p>	<p><input type="checkbox"/> Спортивные состязания</p>	
---	---	--

Структура НОД

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы (с названием, историей его возникновения, с правилами, формой спортсменов).

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения

Форма организации занятий

НОД тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала,

когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Цель освоения программы: - обучение детей двигательным навыкам и воспитанию физических качеств

Задачи: Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохранять правильную осанку.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Плывать произвольно на расстояние 15 м. Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Планируемые результаты освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится три раза в год (в сентябре, декабре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

-мониторинг уровней овладения необходимыми навыками по образовательным областям;

-мониторинг уровней развития интегративных качеств.

Мониторинг уровней овладения необходимыми навыками по образовательным областям осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку познавательного развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: умственных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов (см. Приложение №4) В процессе мониторинга исследуются физические,

интеллектуальные и личностные качества ребенка путем *наблюдений за ребенком, бесед, анализа продуктов детской деятельности ... Оценка знаний:*

- 1 балл – ребёнок не ответил
- 2 балла – ребёнок ответил с помощью воспитателя - 3

балла – ребёнок ответил правильно, самостоятельно.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее – мониторинг) обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов и позволяет осуществить оценку динамики достижений детей.

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее
- 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- Иметь представления о правилах игры мяч через сетку, баскетбол, футбол;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- Вести мяч, отбивать от пола;

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;□
- Участвовать в спортивных играх.□

Содержание программы *Ходьба и бег:*

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10—15 см); змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно;
- ходить прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;
- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, перешагивать через набивные мячи;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать враспынную, змейкой между предметами самостоятельно;
- челночный бег (10 м □ 3);
- ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Прыжки:

- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой); — прыгать в длину с места;
- прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;
- прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд;
- перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см);
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического бревна высотой 15 см.

Лазанье, ползание:

- лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону;
- лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами;

- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; — подлезать под дуги (высотой 50—60 см) не касаясь пола руками; — пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу. *Катание, бросание, ловля, метание:*
- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м);
- подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;
- перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;

Базисная часть - основная (инвариантная)		Года обучения по ООП, возрастная категория				
		1 год 2-3 года	2 год 3-4 года	3год 4-5лет	4год 5-6лет	5 год 6-7ле
Образовательные области	Виды образовательной деятельности	1/10	1/15	1/20	1/25	1/30
	Ребёнок и окружающий мир	1/10	1/15	1/20	1/25	1/30
Познавательное развитие	Формирование ЭМП	1/10	1/15	1/20	1/25	2/30
	Развитие речи	1/10	1/15	0,5/20	1/25	1/30
Речевое развитие	Подготовка к обучению грамоте	-	-	-	-	1/30
	Чтение художественной литературы	-	-	0,5/20	1/25	1/30
	Основы безопасности жизнедеятельности	-	-	-	-	-
Социально-коммуникативное развитие	Музыкальное	2/10	2/15	2/20	2/25	2/30
	Рисование	1/10	1/15	1/20	2/25	1/30
	Лепка	1/10	0,5/15	0,5/20	0,5/25	0,5/30
	Аппликация	-	0,5/15	0,5/20	0,5/25	0,5/30
	Ручной труд	-	-	-	0,5/25	0,5/30
	Конструирование	-	-	-	0,5/25	0,5/30
Физическое развитие	Физическая культура	3	3	3	3	3
Итого		10/10 (100 мин)	10/15 (150 мин)	10/20 (200мин)	13/25 (325ми)	14/ (420

Организация ДОД, формируемая участниками образовательного процесса						
Вариативная часть (модульная)						
Познавательное развитие						
	Модуль «Юный эколог»					1/30
Художественно-	Модуль «Теремок»			1/20		

30
30
0
ME
30
0

эстетическое развитие						
	всего	10/10 (100 мин) 1 час 40 мин.	10/15 (150 мин) 2 час 35 мин	11/20 (220 мин) 3 час. 20 мин.	13/25 325 мин. 5 час 40 Мин.	15/ 450 мин. 8 час. мин

— метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6— 8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м;

— метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 × 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени – 1,2 м);

— отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд.

— прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;

— удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);

— ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); — переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад.

Спортивные упражнения:

- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить;
- скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;
- кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате;
- ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

Регламентирование образовательного процесса на неделю:

- общее количество занятий в неделю в группе от 5 до 6 лет - 3 занятия
(продолжительность – 25мин), 108 занятия в год.

Методическое обеспечение

1. Программа «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой – Москва. Мозаика – Синтез, 2019
2. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа .» М.: Москва МозаикаСинтез 2019.

Материально - техническое обеспечение

Физкультурный зал.

- Мячи
- Кегли
- Скакалки
- Гимнастические палки
- Мешочки с песком
- Обручи
- Ленточки
- Флажки
- Кубики
- Дорожки здоровья
- Массажные коврики
- Батут
- Гимнастический валик
- Массажная дорожка
- Мягкие модули

Список литературы

1. Программа «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой – Москва. Мозаика – Синтез, 2019
2. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа» М.: Москва Мозаика-Синтез 2019.

3. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М.: Москва Мозаика-Синтез 2019.
3. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет»2019

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Дата	Цели, задачи	Литература
1.	Занятие №1		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», с.14
2.	Занятие №2		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», с.16
3.	Занятие №3 (на воздухе)		Упражнять в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», с.16
4.	Занятие №4		Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в ходьбе на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с. 18
5.	Занятие №5		Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в ходьбе на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», с.19
6.	Занятие №6 (на воздухе)		Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя, упражнениях в прыжках, развивать ловкость в беге, разучивать игровые упражнения с мячом	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», с.19
7.	Занятие №7		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колена, в непрерывном беге до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени, в подбрасывании мяча вверх, развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.21
8.	Занятие №8		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колена, в непрерывном беге до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени, в подбрасывании мяча вверх, развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», с.22

9.	Занятие №9		Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение	Л.И.Пензулаева
	(на воздухе)		в прыжках, Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», с. 23
10.	Занятие №11		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.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», с.25
11.	Занятие № 10		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.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа», с.23
12.	Занятие №12 (на воздухе)		Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа» с.25
13.	Занятие №13		Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.27
14.	Занятие №14		Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.28
15.	Занятие №15 (на воздухе)		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.28
16.	Занятие №16		Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.29
17.	Занятие №17		Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий;	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.29

			упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	саду. Старшая группа»,с.31
18.	Занятие №18 (на воздухе)		Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.31
19.	Занятие №19		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.32
20.	Занятие №20		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.33
21.	Занятие №21 (на воздухе)		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.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.34
22.	Занятие №22		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.34
23.	Занятие №23		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч, упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.36
24.	Занятие №24 (на воздухе)		Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 , разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.36
25.	Занятие №24		Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 , разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.36

26.	Занятие №25		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.38
27.	Занятие №26		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.40
28.	Занятие №27		Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и	Л.И.Пензулаева
	(на воздухе)		прыжках.	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.40
29.	Занятие №28		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.41
30.	Занятие №29		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.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.
31.	Занятие №30 (на воздухе)		Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании мячом, упражнять в беге.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.42
32.	Занятие №31		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.43
33.	Занятие №32		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.44
34.	Занятие №33 (на воздухе)		Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.44
35.	Занятие №34		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу	Л.И.Пензулаева

			воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.45
36.	Занятие №35		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.46
37.	Занятие №36 (на воздухе)		Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.46
38.	Занятие №1		Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском

			сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	саду. Старшая группа»,с.47
39.	Занятие №2		Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.48
40.	Занятие №3 (на воздухе)		Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.49
41.	Занятие №4		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.50
42.	Занятие №5		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.51
43.	Занятие №6 (на воздухе)		Повторить ходьбу и бег между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, в бросании снежка в цель.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.51
44.	Занятие №7		Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять	Л.И.Пензулаева

			умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.52
45.	Занятие №9 (на воздухе)		Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.53
46.	Занятие №8		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.53
47.	Занятие №10		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.54

48.	Занятие №12 (на воздухе)		Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой, развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.56
49.	Занятие №11		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.56
50.	Занятие №13		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу и в забрасывании мяча в кольцо.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.58
51.	Занятие №14		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу и в забрасывании мяча в кольцо.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.59
52.	Занятие №15 (на воздухе)		Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне, повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.60
53.	Занятие №16			Л.И.Пензулаева

			Повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча над головой.	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.60
54.	Занятие №17		Повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча над головой.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.62
55.	Занятие №18 (на воздухе)		Закреплять навык скользящего шага в ходьбе, повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»,с.62
56.	Занятие №19		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.62
57.	Занятие №20		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.63
58.	Занятие №21 (на воздухе)		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.64
59.	Занятие №22		Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.64
60.	Занятие №23		Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.
61.	Занятие №24 (на воздухе)		Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.65
62.	Занятие №25		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.67
63.	Занятие №26		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге	Л.И.Пензулаева

			продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.68
64.	Занятие №27 (на воздухе)		Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.68
65.	Занятие №28		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 лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.69
66.	Занятие №29		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 лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.70
67.	Занятие №30		Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность,	Л.И.Пензулаева

	(на воздухе)		повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.70
68.	Занятие №31		Упражнять в ходьбе между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.70
69.	Занятие №32		Упражнять в ходьбе между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.71
70.	Занятие №33 (на воздухе)		Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метанием снежков в цель и на дальность.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.72
71.	Занятие №34		Упражнять детей в непрерывном беге, в лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить задания в прыжках с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.72

72.	Занятие №36 (на воздухе)		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением заданий.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.74
73.	Занятие №35		Повторить игровые упражнения на санках, упражнять в беге и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.73
74.	Занятие №1		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.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.75
75.	Занятие №2		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.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.75
76.	Занятие №3 (на воздухе)		Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.77
77.	Занятие №4		Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления	Л.И.Пензулаева

			движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	«Физкультурные занятия в детском саду»,с.78
78.	Занятие №5		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.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.79
79.	Занятие №6 (на воздухе)		Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.79
80.	Занятие №7		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнял	Л.И.Пензулаева

			в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжка	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.80
81.	Занятие №8		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнял в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжка	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.81
82.	Занятие №9 (на воздухе)		Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.82
83.	Занятие №10		Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два, метании в горизонтальную цель, в лазании и равновесии	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.82
84.	Занятие №11		Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два, метании в горизонтальную цель, в лазании и равновесии	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.83
85.	Занятие №12 (на воздухе)		Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.84
86.	Занятие №13		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.85
87.	Занятие №14		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском

			прыжках и метании.	саду. Старшая группа»,с.86
88.	Занятие №15 (на воздухе)		Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.86
89.	Занятие №16		Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в перекатывании обручей.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.87
90.	Занятие №17		Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с	Л.И.Пензулаева

			короткой скакалкой, упражнять в перекатывании обручей.	«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.88
91.	Занятие №18 (на воздухе)		Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.88
92.	Занятие №19		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.88
93.	Занятие №14		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.86
94.	Занятие №17		Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в перекатывании обручей.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.88
95.	Занятие №19		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.88
96.	Занятие №20		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	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.90

			устойчивого равновесия.	
97.	Занятие №21 (на воздухе)		Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.90
98.	Занятие №22		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском

			сохранении равновесия и прыжках.	саду. Старшая группа»,с.90
99.	Занятие №23		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.92
100	Занятие №24 (на воздухе)		Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.92
101	Занятие №25		Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.93
102	Занятие №26		Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.94
103	Занятие №27 (на воздухе)		Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.95
104	Занятие №28		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.95
105	Занятие №29		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.96
106	Занятие №30 (на воздухе)		Развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость и глазомер, повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.96
107	Занятие №31		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском

			в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	саду. Старшая группа»,с.97
108	Занятие №32		Упражнять детей в беге, развивая выносливость. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. таршая группа»,с.101
109	Занятие №33 (на воздухе)		Повторить бег на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом. Упражнять в прыжках на двух ногах.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.98
110	Занятие № 34		Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Закрепить умения ползать по гимнастической скамейке, держать равновесие, совершать прыжки.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.80
111	Занятие №35		Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения. Упражнять в игровых упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.100
112	Занятие №36 (на воздухе)		Упражнять в беге между предметами. Разучить игру «Бездомный заяц» Повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»,с.103