

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Ровеньский детский сад "Радуга"

Рассмотрен: на заседании Педагогического совета МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга» Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2016	Утверждён: Приказом по МБДОУ «Ровеньский детский сад «Радуга»  № <u>122</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2016 г.
---	---

**Перспективный тематический план  
образовательной деятельности  
по физической культуре  
на 2016-2017 учебный год**

**Инструктор по физической  
культуре:  
Заслонова Г.П.**

**п. Ровеньки 2018 г**

## **Физическое развитие**

### **Пояснительная записка.**

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

Физическое развитие включает в себя следующие разделы: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; физическая культура.

Образовательная область «Физическое развитие» направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладения основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети подготовительной группы:

- умеют сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- умеют перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- умеют быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- умеют держать равновесие, развита координация движений, умеют ориентироваться в пространстве.
- могут выполнять спортивные упражнения.
- умеют самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- у воспитанников присутствуют такие качества как выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия.

-умеют самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.

-могут поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

-дети используют разнообразные подвижные игры самостоятельно.

### **Перспективно-тематическое планирование подготовительной группы**

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Подтема	Дата	Используемая литература
		Бег в колонне по одному, переход с бега на ходьбу.	02.09.2016 06.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр.9-10
		Равномерный бег с соблюдением дистанции.	09.09.2016 13.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр.11-12-13
		Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов.	16.09.2016 20.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 15-16
		Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя.	23.09.2016 27.09.2016 30.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр.16-17
		Ходьба и бег между предметами.	04.10.2016 07.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр.20-21
		Ходьба с изменением направления движения по сигналу.	11.10.2016 14.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр.22-23

Ходьба с высоким подниманием колена.	18.10.2016 21.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр.24-25
Ходьба со сменой темпа движения.	25.10.2016 28.10.2016.	Л.И. Пензулаева Стр.27-28
Ходьба и бег по кругу, ходьба по канату.	01.11.2016 08.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.29-30-31
Ходьба с изменением направление движения.	11.11.2016 15.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.32-33
Ходьба и бег «змейкой» между предметами.	18.11.2016 22.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.34-35-36
Ходьба и бег между предметами. Физкультурное развлечение.	25.11.2016 29.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.37-38
Ходьба с различными положениями рук, бег врассыпную.	02.12.2016 06.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 40-41
Ходьба с изменением темпа движения.	09.12.2016 13.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.42-43
Ходьба с изменением темпа движения с ускорением и замедлением.	16.12.2016 20.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.45-46
Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону.	23.12.2016 27.12.2016. 30.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.47-48

Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	13.01. 2017 17.01. 2017	Л.И. Пензулаева Стр.49-51
Ходьба и бег с изменением направления движения.	20.01. 2017 24.01. 2017	Л.И. Пензулаева Стр.57
Ходьба с выполнением заданий для рук.	27.01. 2017	Л.И. Пензулаева Стр. 52-53
Ходьба и бег с дополнительным заданием.	31.01. 2017	Л.И. Пензулаева Стр.54-55
Сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	03.02. 2017 07.02. 2017	Л.И. Пензулаева Стр.59-60
Ходьба и бег с выполнением упражнений для рук.	10.02. 2017 14.02. 2017	Л.И. Пензулаева Стр. 61-62
Ходьба со сменой темпа движения.	17.02. 2017 21.02. 2017	Л.И. Пензулаева Стр.63-64
Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание.	24.02. 2017 28.02. 2017	Л.И. Пензулаева Стр. 65-66
Ходьба и бег между предметами.	03.03. 2017 07.03. 2017	Л.И. Пензулаева Стр. 72-73
Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	10.03. 2017 14.03. 2017	Л.И. Пензулаева Стр. 74-75

		Ходьба с выполнением заданий.	17.03.2017 21.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 76-77
		Ходьба и бег с выполнением задания.	24.03.2017 28.03.2017 31.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 79-80
		Игровые упражнения в ходьбе и беге.	04.04.2017 07.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 81-82
		Упражнения в ходьбе и беге.	11.04.2017 14.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр.83
		Ходьба в колонне по одному, построение пары.	18.04.2017 21.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 84-85-86
		Ходьба и бег с выполнением заданий.	25.04.2017 28.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 87-88
		Упражнения в ходьбе и беге.	05.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 88-89
		Ходьба и бег со сменой темпа движения.	12.05.2017 16.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 90-91
		Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу.	19.05.2017 23.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 92-93
		Ходьба и бег с заданий по сигналу.	26.05.2017 30.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр.95-96

<b>Физическая культура на прогулке</b>	Равномерный бег и бег с ускорением.	01.09. 2016	Л.И. Пензулаева Стр.1
	Ходьба между предметами.	08.09. 2016	Л.И. Пензулаева Стр. 14
	Чередование ходьбы и бега.	15.09. 2016	Л.И. Пензулаева Стр. 16
	Ходьба и бег в чередовании по сигналу воспитателя.	22.09. 2016 29.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 18
	Бег в преодолении препятствий.	06.10. 2016	Л.И. Пензулаева Стр.22
	Бег в среднем темпе.	13.10. 2016	Л.И. Пензулаева Стр.24
	Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя.	20.10. 2016	Л.И. Пензулаева Стр. 26
	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе.	27.10. 2016	Л.И. Пензулаева Стр. 28-29
	Ходьба с перешагиванием через предметы. Игровые упражнения.	03.11. 2016	Л.И. Пензулаева Стр. 32
	Бег с преодолением препятствий.	10.11. 2016	Л.И. Пензулаева Стр. 34
	Ходьба с изменением темпа движения, с	17.11. 2016	Л.И. Пензулаева Стр. 36-37

		высоким поднимаем колен.		
		Ходьба и бег с изменением направления движения.	24.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 39
		Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	01.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 41-42
		Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	08.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 43-44
		Ходьба и бег в колонне по одному.	15.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.46-47
		Ходьба между постройками из снега.	22.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.48-49
		Ходьба и бег между постройками из снега. Игровые упражнения.	29.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 49-50
		Ходьба в колонне по одному; бег между предметами.	12.01.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 51-52
		Игровые упражнения.	19.01.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 54
		Ходьба между снежками.	26.01.2017	Л.И. Пензулаева Стр.56



		Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	02.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр.60-61
		Ходьба с выполнением заданий. Игровые упражнения.	09.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр.62-3
		Ходьба и бег с выполнением заданий.	16.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр.64-65
		Ходьба и бег с выполнением задания «Найдем свой цвет»	23.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр.66
		Упражнения в беге на скорость, игровые задания.	02.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр.73
		Бег в прыжках.	9.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 75-76
		Бег на скорость. Игровые упражнения.	16.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 78-79
		Бег в прыжках с мячом.	23.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 78-79
		Бег в прыжках с мячом	30.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 78-79
		Игровое упражнение с бегом; игровые задания.	06.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 82
		Игровое задание с ходьбой и	13.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 84

		бегом.		
		Бег на скорость.	20.04. 2017	Л.И. Пензулаева Стр. 86
		Игровые упражнения с ходьбой и бегом.	27.04. 2017	Л.И. Пензулаева Стр. 88
		Продолжительный бег.	04.05. 2017	Л.И. Пензулаева Стр.90
		Ходьба и бег с выполнением заданий.	11.05. 2017	Л.И. Пензулаева Стр.92
		Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег враспынную.	18.05. 2017	Л.И. Пензулаева Стр.93
		Игровые упражнения с ходьбой и бегом.	25.05. 2017	Л.И. Пензулаева Стр.96

**Физическое развитие.  
Пояснительная записка.**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно - двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто не

преднамеренны, направления их случайны, эмоциональные направления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Направление «физическое развитие» включает образовательные области «Здоровье» и «Физическая культура», содержание которых направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, интереса ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Эти цели достигаются через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
  - воспитание культурно-гигиенических навыков;
  - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
  - 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.
- К концу года дети первой младшей группы должны уметь;
- самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности;
  - проявлять навыки опрятности (замечают беспорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослых);
  - при небольшой помощи взрослого пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, полотенцем, салфеткой, расческой, горошком);
  - самостоятельно есть;
  - ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
  - прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
  - брать, держать, переносить, класть бросать, катать мяч;
  - ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

### Перспективно-тематическое планирование первой младшей группы

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Тема	Дата	Используемая литература
«Физическое»	Физическая	Ходьба и бег	02.09.2016	Васильевой

развитие»	я культура	подгруппами.	06.09.2016	М.А. Гербовой В.В. Комаровой Т.С. стр.5
		Ходьба по прямой дорожке.	09.09.2016 13.09.2016	Васильевой М.А. Гербовой В.В. Комаровой Т.С. ст.5.
		Ходьба парами, лазание.	16.09.2016 20.09.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.5
		Ходьба и бег подгруппами.	23.09.2016 27.09.2016 30.09.2016	М.А. Васильева Т.С. Комарова В.В. Гербова Ст.6
		Ходьба по доске, прыжки через шнур.	04.10.2016 07.10.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.6
		Бросание мяча друг другу.	11.10.2016 14.10.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.7
		Кружение в медленном темпе.	18.10.2016 121.10.201 6	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова ст.7

			.	
		Упражнять в умении ходить по доске.	25.10.2016 28.10.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.7
		Учить ходить по кругу.	01.11.2016 08.11.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.8
		Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием.	11.11.2016 15.11.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.8
		Учить бросать вперед мяч двумя руками снизу.	18.11.2016 22.11.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.8
		Ходьба взявшись за руки	25.11.2016 29.11.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.8
		Учить ползать по наклонной доске.	02.12.2016 06.12.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.10
		Ходьба с переходом на бег и на оборот.	09.12.2016 13.12.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.10

		Учить ходить с изменением направления.	16.12.2016 20.12.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.11
		Упражнять ходить в умении по наклонной доске.	23.12.2016 27.12.2016 29.12.2016	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.11
		Бег в колонне по одному	13.01.2017	М.А.Васильева В.В.Гербова. Т.С.Комарова Ст12
		Ходьба в по гимнастической скамейке.	17.01.2017 20.01.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.13
		Ходьба с переходом на бег и на оборот.	24.01. 2017. 27.01.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.13
		Бег в колонне по одному, ходьба в рассыпную	31.01.2017 г	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.13
		Ходьба парами Бег друг за другом.	03.02.2017 г 07.02.2017 г	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.13
		Прыжки в длину с места.	10.02.2017 г	М.А. Васильева

			14.02.2017 г	В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.14
		Лазание по наклонной доске.	17.02.2017 г 21.02.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.14
		Прыжки в длину с места.	24.02.2017 г.  28.02.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.14
		Метание мяча правой и левой.	03.03.2017 г 07.03.2017 г	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.14
		Ходьба по бревну.	10.03.2017 14.03.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.14
		Метание набивных мешочков.	17.03.2017 г 21.03.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.16
		Правильное умение упражнений.	24.03.2017 г. 28.03.2017 г. 31.03.2017	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.16
		Бросание мячей через сетку.	04.04.2017 г. 07.04.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С.

				Комарова Ст.17
		Ходьба приставным шагом.	11.04.2017 г. 14.04.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.18
		Ходьба приставным шагом вперед, в стороны.	18.04.2017 г. 21.04.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.18
		Лазание по гимнастической стенке.	25.04.2017 г. 28.04.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.19
		Метание предметов в горизонтальную цель.	05.05.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.19
		Бросание мяча двумя руками.	12.05.2017 г. 16.05.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.20
		Лазание по гимнастической стенке.	19.05.2017 г. 23.05.2017 г.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова Ст.20
		Метание предметов в горизонтальную цель.	26.05.2017 г. 30.05.2018 г. 7.	М.А. Васильева В.В. Гербова Т.С. Комарова



				Ст.21
<b>Физическая культура на прогулке</b>	Передвижение по площадке следуя указанием.	01.09.2016 г		С.Н.Теплюк. Ст.113
	Водить хоровод.	08.09.2016 г		С.Н. Теплюк. Ст.114
	Перешагивание из круга в круг	15.09.2016 г.		С.Н. Теплюк Ст.114
	Передвижение по площадке.	22.09.2016 г. 29.09.2016		С.Н. Теплюк Ст.115
	Действие в соответствии со словами.	06.10.2016 г		СН. Теплюк Ст.116
	Действие в соответствии со словами.	13.10.2016 г		С.Н. Теплюк Ст.116
	Понимать смысл текста.	20.10.2016 г.		С.Н. Теплюк Ст.117
	Выполнение разнообразных движений.	27.10.2016 г		С.Н. Теплюк Ст.117
	Действие по команде взрослого.	03.11.2016 г		С.Т.Теплюк Ст.118
	Действие согласно тексту.	10.11.2016 г		С.Т. Теплюк Ст.119
	Действие по команде взрослого.	17.11.2016 г		С.Т. Теплюк Ст. 118
	Упражнения с использованием предметов.	24.11.2016 г		С.Т. Теплюк Ст. 118
	Выполнение характерных движений	01.12.2016 г.		С.Т. Теплюк Ст.120
	Соотношение действий.	08.12.2016 г.		С.Т. Теплюк Ст120

		Закрепление знаний детей о характерных движениях птиц	15.12.2016 г	С.Т. Теплюк Ст.121
		Имитация характерных движений зверей.	22.12.2016 г 29.12.2016	С.Т. Теплюк Ст.121
		Выполнение действий в соответствии со словами.	12.01.2017 г	С.Т.Теплюк. Ст.123
		Действие в соответствии со словами взрослого	19.01.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.123
		Действие в соответствии со словами текста.	26.01.2017 г.	С.Т. Теплюк Ст.124
		Движение в разном темпе.	02.02.2017 г	С.Т.Теплюк Ст.124
		Движение в разном темпе меняя направления	09.02.2017 г	С.Т. Теплюк Ст. 124
		По-разному хлопанье в ладоши.	16.02.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.125
		Упражнение с выполнением движений.	23.02.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.126
		Выполнение движений.	02.03.2017 г	С.Т. Тплюк Ст.127
		Упражнение детей в правильных ответах.	09.03.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.127
		Выполнение	16.03.2017	С.Т. Теплюк

		имитационных движений.	г	Ст.128
		Выполнение движений по тексту игры.	23.03.2017 г 30.03.2017	С.Т. Теплюк Ст.128
		Уточнения направления	06.04.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.129
		Выполнение имитационных движений.	13.04.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.130
		Выполнение имитационных движений.	20.04.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.130
		Двигаться стайкой.	27.04.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.131
		Кто из животных как подает голос.	04.05.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.132
		Движение стайкой.	11.05.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.131
		Запоминание текста сказки.	18.05.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.132
		Кто из животных как подает голос	25.05.2017 г	С.Т. Теплюк Ст.132

***Физическое развитие.  
Пояснительная записка.***

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

Физическое развитие включает в себя следующие разделы: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; физическая культура.

Образовательная область «Физическое развитие» направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладения основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети средней группы:

- умеют бегать наперегонки;
- умеют лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- умеют прыгать в длину, высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- умеют сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- умеют ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- могут играть в игры с элементами соревнования и игр эстафет;
- приучены помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

-проявляют интерес к различным видам спорта.

## Перспективно-тематическое планирование старшей группы

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Подтема	Дата	Используемая литература
«Физическое развитие»	Физическая культура	Ходьба и бег колонной по одному, в беге врассыпную.	02.09.2016 06.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр.15-16
		Ходьба и бег между предметами; ходьбы на носках.	09.09.2016 13.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр.19-20
		Ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег продолжительностью до минуты.	16.09.2016 20.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр.21-22-23
		Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.	23.09.2016 27.09.2016 30.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 24-25-26
		Бег продолжительностью до 1 минуты в ходьбе приставным шагом.	04.10.2016 07.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр.28-29
		Поворот по сигналу воспитателя вот время ходьбы в колонне по одному.	11.10.2016 14.10.2016	Л.И. Пензулаева С р.30-31-32
		Ходьба с изменением темпа движения. Метание в цель.	18.10.2016 21.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр.33-34
		Ходьба парами, лазание в обруч, рисование в прыжках.	25.10.2016 28.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр.35-36-37
		Ходьба с высоким подниманием колен. Перебрасывание мяча.	01.11.2016 08.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.39-40-41
		Ходьба с изменением направления движения. Бег между предметами.	11.11.2016 15.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.42-43
		Ходьба с изменением темпа движения в беге между предметами.	18.11.2016 22.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.44-45
		Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя. Прыжки.	25.11.2016 29.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.46-27

		Сохранение в беге правильную дистанцию друг от друга.	02.12.2016 06.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.48-49
		Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.	09.12.2016 13.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.51 51
		Ходьба и бег врассыпную, ловля мяча.	16.12.2016 20.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 53-54
		Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную.	23.12.2016 27.12.2016 30.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.55-56-57
		Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Ходьба и бег по наклонной доске.	13.01.2017 17.01.2017	Л.И. Пензулаева Стр.59-60
		Ходьба и бег по кругу. Прыжок в длину с мест .	20.01.2017 24.01.2017	Л.И. Пензулаева Стр.61-62
		Ходьба и бег между предметами: перебрасывание мяча друг другу.	27.01.2017 31.01.2017	Л.И. Пензулаева Стр.63-64
		Ходьба и бег врассыпную; в беге продолжительностью до 1 мин.	03.02.2017 07.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 68-9
		Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную.	10.02.2017 14.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр.70-71
		Ходьба и бег между предметами. Метание в вертикальную цель. Праздник «День защитника Отечества»	17.02.2017 21.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр.71-72
		Непрерывный бег. Лазание на гимнастическую стенку. Физкультурный досуг.	24.02.2017 28.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр.73-74
		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону.	03.03.2017 07.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 7-77
		Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную.	10.03.2017 14.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 79-80

		Ходьба со сменой темпа движения. Ползание по гимнастической скамейке.	17.03.2017 21.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 81-82
		Ходьба перестроением в колонну по два (парами) в движении.	24.03.2017 28.03.2017 31.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр.83-84
		Ходьба и бег по кругу. Ходьба по повышенной опоре. Прыжки.	04.04.2017 07.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр.86-87
		Ходьба и бег между предметами; прыжки с короткой скакалкой.	11.04.2017 14.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр.88-89
		Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по команде.	18.04.2017 21.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 89-90
		Ходьба и бег колонной по одному между предметами. Ползание по гимнастической стенке. Физкультурный досуг. Эстафеты.	25.04.2017 28.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр.91-92-93
		Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя.	05.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр.94-95
		Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы. Прыжки в длину.	12.05.2017 16.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр.96-97
		Ходьба с изменением темпа движения. Ползание по гимнастической скамейке.	19.05.2017 23.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр.100-101
		Ходьба и бег между предметами колонной по одному и в рассыпную.	26.05.2017 30.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр.98-99
	<b>Физическая культура на прогулке</b>	Построение в колонны. Упражнение в равновесии	01.09.2016	Л.И. Пензулаева
		Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя.	08.09.2016	Л.И. Пензулаева
		Бег, продолжительностью до 1 минуты	15.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр.24

		Прыжки.		
		Бег на длинную дистанцию, в прыжки.	22.09.2016 29.09.2016	Л.И. Пензулаева Стр.26-27
		Ходьба с высоким подниманием колен.	06.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр.29
		Ходьба и бег. Игровые упражнения с мячом.	13.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр.32
		Ходьба и бег с перемешиванием через препятствия.	20.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 35
		Бег продолжительностью до 1,5 минуты. Прыжки.	27.10.2016	Л.И. Пензулаева Стр.37-38
		Бег. Игровые упражнения с мячом.	03.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.41
		Бег с перешагиванием через предметы.	10.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.43-44
		Бег. Перебрасывание мяча в шеренгах.	17.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.45-46
		Бег с преодолением препятствий.	24.11.2016	Л.И. Пензулаева Стр.47
		Игровые упражнения с бегом и прыжками.	01.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.50-51
		Ходьба и бег между снежными постройками.	08.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр.52-53
		Ходьба на лыжах. Прыжки на двух ногах.	15.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 54-55
		Передвижение на лыжах скользящим шагом.	22.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 57-58
		Игровые упражнения. Метание снежков.	29.12.2016	Л.И. Пензулаева Стр. 58-59
		Передвижение по учебной лыжне.	12.01.2017	Л.И. Пензулаева Стр.61
		Скользящий шаг в ходьбе на лыжах.	19.01.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 65
		Повороты на лыжах. Игровые упражнения с бегом и прыжками.	26.01.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 66-67
		Ходьба по лыжне скользящим шагом.	02.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 69-70



		Ходьба на лыжах. Метание снежков на дальность.	09.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 71
		Игровые упражнения с бегом и прыжками.	16.02.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 73
		Игровые упражнения с бегом.	02.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр.78
		Бег в чередовании с ходьбой.	09.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 80
		Ходьба, бег в чередовании. Игровые упражнения.	16.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 83
		Бег на скорость.	23.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 85
		Игровые упражнения с лазанием.	30.03.2017	Л.И. Пензулаева Стр.85-86
		Чередование ходьбы и бега.	06.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр.87
		Длительный бег.	13.04.2017	Л.И. Пензулаева Ст.89
		Бег на скорость. Игровые упражнения с мячом.	20.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр.91
		Бег на скорость. Игровые упражнения с мячом.	27.04.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 93-94
		Бег с высоким подниманием бедра.	04.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 96-97
		Непрерывный бег. Прокатывание обручей.	11.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 97-98
		Бег а скорость. Игровые упражнения с мячом.	18.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр. 99-100
		Ходьба и бег с изменением направления.	25.05.2017	Л.И. Пензулаева Стр.108.