Конспект № 1(сентябрь)

Цель:

Учить сохранять правильную осанку при ходьбе и беге; упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками несколько раз подряд; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности.

Литература:

 стр. 121Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 2(сентябрь)

Цель:

Учить прыжкам через скакалку; учить сохранять равновесие

Литература:

 стр. 123Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 3(сентябрь)

Цель:

Учить быстрому разбегу в прыжках в длину; упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками.

Литература:

 стр. 124Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 4(сентябрь)

Цель:

Учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, перелезая с пролёта на пролёт; упражнять в прыжках через скакалку.

Литература:

 стр. 125 Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 5(октябрь)

Цель:

Учить попаданию ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками.

Литература:

 стр. 128Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 6(октябрь)

Цель:

Учить отбивать мяч об землю несколько раз подряд, подбрасывать и ловить мяч после хлопка; упражнять в ходьбе и беге.

Литература:

 стр. 131Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 7(октябрь)

Цель:

Учить прыжкам с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две ноги; упражнять в метании правой и левой рукой способом «от плеча»; развивать глазомер.

Литература:

 стр. 132Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект №8(октябрь)

Цель:

Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки без задержки, в попадании ногой вместо отталкивания при прыжках в длину с разбега.

Литература: стр. 132Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 9(ноябрь)

Цель:

Учить прыгать через скакалку на двух ногах с продвижением вперёд; упражнять в сохранении равновесия.

Литература:

 стр. 135Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 10(ноябрь)

Цель:

Учить сохранять равновесие при прыжках на одной ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в прыжках с разбега; учить попадать ногой в место отталкивания.

Литература:

 стр. 137Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 11(ноябрь)

Цель:

Учить метанию правой и левой рукой способом «стоя на коленях»; упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд.

Литература:

 стр. 138Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 12(ноябрь)

Цель:

Учить передавать мяч над головой, стоя в колоннах; упражнять в метании шишек правой и левой рукой способом «стоя на коленях».

Литература:

 стр. 139Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 13(декабрь)

Цель:

Упражнять в прыжках в высоту на двух ногах через верёвку; в замахе и метании на дальность способом «снизу».

Литература:

 стр. 141Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 14(декабрь)

Цель:

Учить перепрыгивать через препятствие; упражнять в лазании по гимнастической стенке, без пропуска реек.

Литература:

 стр. 144Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 15(декабрь)

Цель:

Учить пролезать через пролёты гимнастической стенки, не задевая край; упражнять в прыжках с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляться на обе ноги.

Литература:

 стр. 145Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 16(декабрь)

Цель:

Учить прыжкам в высоту с разбега со сгибанием ног во время прыжка; упражнять в перебрасывании мяча одной рукой способом «от плеча».

Литература:

 стр. 146Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 17(январь)

Цель:

Учить проводить эстафеты; бегать спиной вперёд; формировать командные качества. Выносливость.

Литература:

 стр. 149Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 18(январь)

Цель:

Учить детей лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек; упражнять в бросании мяча из – за головы.

Литература:

 стр. 151Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 19(январь)

Цель:

Упражнять в прыжках на одной ноге с сохранением равновесия; в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Литература:

 стр. 152Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

**Физическая культура**

**( на воздухе)**

(старше – подготовительная группа)

Конспект № 20(февраль)

Цель:

Учить прыжкам в длину с разбега, стараясь попасть в место отталкивания; упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом «снизу»; формировать выносливость.

Литература:

 стр. 154Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 21(февраль)

Цель:

Учить пролезать через пролёты гимнастической стенки, не задевая за край; упражнять в прыжках в длину с разбега.

Литература:

 стр. 157Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 22(февраль)

Цель:

Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; упражнять в пролезании через пролёты гимнастической стенки, не задевая край.

Литература: стр. 158Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 23(февраль)

Цель:

Учить сохранять равновесие при прыжках на одной ноге и при ходьбе по ограниченной поверхности.

Литература:

 стр. 159Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 24(март)

Цель:

Учить бросать мяч способом «от плеча» в парах и ловить его, не теряя; упражнять в лазании по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт; формировать выносливость.

Литература:

 стр. 161Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 25(март)

Цель:

Упражнять в прыжках в высоту с разбега со сгибанием ног в прыжке, в лазании по гимнастической стенке, чередующимся шагом, не пропуская реек.

Литература:

 стр. 163Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 26(март)

Цель:

Упражнять в прыжках на двух ногах и метании; развивать глазомер.

Литература:

 стр. 164Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 27(март)

Цель:

Учить прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд; упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, с продвижением вперёд; формировать выносливость.

Литература:

 стр. 165Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 28(апрель)

Цель:

Учить прыжкам через скакалку на двух ногах на месте; упражнять в метании правой и левой рукой способом «из – за головы».

Литература:

 стр. 168Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 29(апрель)

Цель:

Учить прыжкам через скакалку с ноги на ногу, с продвижением вперёд; упражнять в лазании по гимнастической стенке до верхней рейке, спуску вниз, без пропуска реек; формировать выносливость.

Литература:

 стр. 170Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 30(апрель)

Цель:

Учить метанию способом «снизу» правой и левой рукой; развивать глазомер; упражнять в прыжках с разбега, мягко приземляясь на обе ноги.

Литература:

 стр. 171Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 31(апрель)

Цель:

Учить подбрасывать мяч одной рукой и ловить его двумя руками; упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт, не пропуская реек.

Литература: стр. 172Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 32(май)

Цель:

Учить детей лазать по гимнастической стенке переменным шагом; упражнять в прыжках в длину с разбега с приземлением на две ноги.

Литература:

стр. 175Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 33(май)

Цель:

Упражнять в метании правой и левой рукой, в подбрасывании и ловле мяча.

Литература:

стр. 177Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 34(май)

Цель:

Учить прыгать в высоту с разбега; упражнять в прыжках через вращающуюся скакалку друг за другом.

Литература:

стр. 178Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»

Конспект № 35(май)

Цель:

Учить прыжкам через скакалку, вращающуюся вперёд и назад; упражнять в прыжках в длину с разбега, приземляясь мягко на обе ноги.

Литература:

стр. 179Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет»