|  |
| --- |
| **Физическая культура на улице** |
|  | **Период** | **Тема** **НОД** |  **Программное содержание** | **Источники** |
|  |  |  |  |  |
| **Сентябрь** |
| 1 | День знаний | **Занятие 1** |  Учить детей ходить и бегать, сохранять правильную осанку; учить лазанию по гимнастической стенке одноименным способом, не пропуская реек. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.60 |
| 2 | Осень | **Занятие 2** |  Упражнять в ходьбе и беге с сохранением дистанции; учит подбрасывать и ловить после отскока об землю мяч; формировать выносливость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.62 |
| 3 | **Занятие 3** |  Упражнять в ходьбе и беге; учить прыжкам через лежащие на земле палки с поворотом на 180\*; упражнять в подбрасывании и ловле мяча пальцами рук и после отскока от земли. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.63 |
| 4 | **Занятие 4** |  Учить прыгать в длину с разбега, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в сохранении равновесия, ходьбе и беге; формировать выносливость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.64 |
| **Октябрь****Диагностика с 1.10 по 12 .10** |
| 5 | День народного единства | **Занятие 5** |  Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча, не теряя его; формировать в детях выносливость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.67 |
| 6 | **Занятие 6** |   Учить лазать по гимнастической стенке одноименным шагом, не пропуская реек; упражнять в прыжках в длину с места, правильно отталкиваясь и приземляясь. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.70 |
| 7 | **Занятие 7** |  Учить метанию на дальность правой и левой рукой способом «из-за головы»; упражнять в лазании по гимнастической стенке, чередующимся шагом, не пропуская реек. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.71 |
| **Ноябрь** |
| 8 | **Занятие 8** |  Учить детей прыжкам через скакалку; упражнять в бросании мяча от груди и снизу и ловле его пальцами. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.72 |
|  |  |  |  |  |
| 9 | Новый год  | **Занятие 9** |  Упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.74 |
| 10 | **Занятие 10** |  Учить влезать чередующимся шагом на гимнастическую стенку и спускаться, не пропуская реек; упражнять в прыжках через шнур с места; формировать выносливость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.77 |  |
| 11 |  | **Занятие 11** |  Учить прыгать в длину с разбега, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в ходьбе и беге. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.78 |
|  | **Декабрь** |
| 12 | **Занятие 12** |  Учить бросать и ловить мяч, не теряя его; упражнять в ходьбе и беге, сохраняя правильную осанку. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.78 |
| 13 | **Занятие 13** |  Учить перепрыгивать через гимнастические палки, не смещая их; упражнять в подбрасывании и ловле мяча. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.81 |
| 14 | **Занятие 14** |  Учить детей перебрасывать мяч друг другу любыми способами; упражнять в прыжках с автопокрышек; формировать выносливость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.84 |
| 15 | **Занятие 15** |  Учить детей бросать мяч точно в руки партнёра; упражнять в ловле мяча. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.85 |
|  |  | **Январь** |
| 16 | Зима | **Занятие 16** |  Учить метанию вдаль правой рукой и левой рукой способом «снизу»; упражнять в умении спрыгивать с бума из положения «присев»; развивать ловкость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.86 |
| 17 | **Занятие 17** |  Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом, в прыжках с разбега. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.86 |
| 18 |  | **Занятие 18** |  Учить детей подбрасывать и ловить мяч несколько раз подрят; упражнять в ходьбе и беге, сохраняя дистанцию; учить сохранять равновесие. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.91 |
|  | **Февраль** |
| 19 | День защитника Отечества | **Занятие 19** |  Учить прыжкам с разбега, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в метании правой и левой рукой способом «снизу». | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.92 |
| 20 | **Занятие 20** |  Учить детей ходить и бегать, сохраняя правильную осанку; упражнять детей в ходьбе попеременным скользящим шагом при прохождении расстояния до 500 м; упражнять в катании на санках. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.94 |
| 21 | **Занятие 21** |  Упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать на одной ноге; развивать ловкость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.96 |
| 22 | Восьмое марта | **Занятие 22** |  Учить прыгать через шнур, согнув ноги; учить метанию из-за спины правой и левой рукой; формировать выносливость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.97 |
|  |  | **Март** |
| 23 |  | **Занятие 23** |  Учить прыгать с места, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в метании способом «снизу от себя». | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.98 |
| 24 | Народная культура и традиции | **Занятие 24** |  Учить лазанию по гимнастической стенке одноименным способом; упражнять в прыжках с разбега на дальность. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.101 |
| 25 | **Занятие 25** |  Учить прыжкам на дальность с места; упражнять в метании в горизонтальную цель способом «от плеча» правой и левой рукой. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.103 |
| 26 |  | **Занятие 26** |  Учить метанию на дальность способом «из-за головы» правой и левой рукой; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.104 |
|  | **Апрель** |
| 27 | Весна1.04-19.04 | **Занятие 27** |  Учить метанию в вертикальную цель правой и левой рукой способом «из-за головы»; упражнять в прыжках с разбега. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.105 |
| 28 | **Занятие 28** |  Учить метанию правой и левой рукой способом «от плеча»; упражнять в прыжках через скакалку. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.107 |
| 29 | День победы | **Занятие 29** |  Упражнять в прыжках через шнур с разбега, в пролезании между рейками. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.110 |
| 30 | **Занятие 30** |  Учить прыжкам в высоту с разбега; упражнять в равновесии; формировать выносливость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.111 |
| 31 | **Занятие 31** |  Развивать навыки метания способом «снизу» правой и левой рукой; упражнять в пролезании в обруч. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.112 |
|  | **Май** |
| 32 |  | **Занятие 32** |  Упражнять в прыжках через скакалку; развивать ловкость. | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская, стр.112 |
|  |
| **Диагностика 22.05-31.05** |