

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа поселка Домново» Правдинского городского округа

|  |  |
| --- | --- |
| «Утверждаю»И.о. директора МБОУ «Средняя школа поселка Домново»\_\_\_\_\_\_\_\_ П.А. Телятник | М.П. |

|  |
| --- |
| «Согласовано» наПедагогическом советеМБОУ «Средняя школапоселка Домново» протокол № 1 от . .21  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физическому развитию для детей четвертого года обучения на основании

программы Л.И. Пензулаева

«Физкультурные занятия в детском саду»

**Модуль «Физическая культура»**

2021 г.

п. Домново

**Аннотация**

Рабочая программа (далее - Программа) по «Физическая культура» для детей 5 - 6 лет является частью формируемой участниками образовательных отношений МБОУ «Средняя школа поселка Домново», и составлена на основе использования программы «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаевой, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным государственным

образовательным стандартом дошкольного образования на основании Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

Планируемые результаты освоения модуля

* 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), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту с разбега не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 9 м, в вертикальную и горизонтальную цели 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).

“ Сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры.

“ Перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид занятий | Кол-возанятий |
| 1 | Ходьба | 24 |
| 2 | Бег | 24 |
| 3 | Прыжки | 24 |
| 4 | Лазанье | 19 |
| 5 | Метание мяча | 17 |
| 6 | Итого | 108 |

**Календарно – тематическое план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | № занятия | Название занятия | Программное содержание, цель | Методическое пособие, страница | Материалы и оборудование |
| **Сентябрь** |
| 1 | 1 | Занятие.1 | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках;  обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. | Стр. 15 | Мячи(диаметр 10 – 12 см) , гимнастическая скамейка (высота 30-35 см), кубики (высота 6 см), флажки. |
| 2 | Занятие.2 | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках;  обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. | Стр.17 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), набивные мячи. |
| 3 | Занятие.3 | Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр.17 | Кегли, мешочки, обручи, шнуры, мяч(диаметр 10-12 см). |
| 2 | 4 | Занятие.4 | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках;  обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. | Стр.19 | Мячи(диаметр 10-12 см). |
| 5 | Занятие.5 | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках;  обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. | Стр.20 | Мячи(диаметр 10-12 см), кубики(высота 6 см). |
| 6 | Занятие.6 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. | Стр.20 | Мячи(диаметр 10-12 см), кегли. |
| 3 | 7 | Занятие.7 |  Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Стр.21 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см), шнур. |
| 8 | Занятие.8 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Стр.23 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см), канат, мешочки. |
| 9 | Занятие.9 | Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений. | Стр.24 | Мячи(диаметр 10-12 см), кубики(высота 6 см), шишки. |
| 4 | 10 | 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. | Стр.24 | Обручи, гимнастическая палка, бруски(высота 15 см), кубики(высота 6 см), мешочки. |
| 11 | 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. | Стр.26 | Обручи, бруски. (высота 15 см), |
| 12 | Занятие.12 |  Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. | Стр.26 | Мячи(диаметр 10-12 см), кегли. |
| **Октябрь** |
| 1 | 13 | Занятие. 13 | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | Стр. 28 | Мячи(диаметр 10-12 см), шнуры, гимнастическая скамейка(высотой 30-35 см). |
| 14 | Занятие. 14 | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | Стр. 29 | Набивные мячи, гимнастическая скамейка(высотой 30-35 см). |
| 15 | Занятие. 15  | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. | Стр. 29 | Мячи(диаметр 10-12 см). |
| 2 | 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. | Стр. 30 | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см). |
| 17 | Занятие. 17 | 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. | Стр. 32 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см). |
| 18 | Занятие. 18 | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Стр. 32 | Мячи(диаметр 10-12 см). |
| 3 | 19 | Занятие. 19 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | Стр. 33 | Мячи(диаметр 10-12 см), обручи, набивные мячи,  |
| 20 | Занятие. 20 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | Стр. 34 | Мячи(диаметр 10-12 см), набивные мячи, кубики(высота 6 см), гимнастическая скамейка(высота 30-35 см). |
| 21 | Занятие.21 | 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. | Стр. 35 | Мячи(диаметр 10-12 см), кубики(высота 6 см), кегли, бруски, бадминтон. |
| 4 | 22 | Занятие. 22 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 35 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), обручи, мат. |
| 23 | Занятие. 23 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 37 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см). |
| 24 |  Занятие.24. | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». | Стр. 37 | Мячи(диаметр 10-12 см), мешочки. |
| **Ноябрь** |
| 1 | 25 | Занятие. 25 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | Стр. 39 | Мячи(диаметр 10-12 см), шнуры, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см). |
| 26 | Занятие. 26 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | Стр. 41 | Мячи(диаметр 10-12 см), гимнастическая скамейка(высота 30-35 см). |
| 27 | Занятие. 27 | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Стр.41 | Мячи(диаметр 10-12 см), кегли. |
| 2 | 28 | Занятие. 28 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами. | Стр.42 | Мячи(диаметр 10-12 см), кегли, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см). |
| 29 | Занятие. 29 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами. | Стр. 43 | Мячи(диаметр 10-12 см). |
| 30 | Занятие. 30 | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. | Стр. 43 | Мячи(диаметр 10-12 см), кубики(высота 6 см), шнуры. |
| 3 | 31 | Занятие. 31 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед. | Стр. 44 | Мячи(диаметр 10-12 см), кегли. |
| 32 | Занятие.32 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед. | Стр. 45 | Мячи(диаметр 10-12 см), гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), набивные мячи. |
| 33 | Занятие. 33 | Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в перебрани мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.  | Стр. 45 | Мячи(диаметр 10-12 см), шнуры, кегли. |
| 4 | 34 | Занятие. 34 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 46 | Шнуры, мешочки, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см). |
| 35 | Занятие 35 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 47 | Шнуры, кубики(высота 6 см), кегли |
| 36 | Занятие. 36 | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | Стр. 47 | Мячи(диаметр 10-12 см), кубики(высота 6 см), бруски, набивные мячи. |
| **Декабрь** |
| 1 | 37 | Занятие. 1 | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.  | Стр. 48 | Обручи, кегли, бруски(высота 15 см),, мячи(диаметр 10-12 см). |
| 38 | 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.  | Стр. 49 | Мячи(диаметр 10-12 см), набивные мячи, доска. |
| 39 | Занятие. 3 | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. | Стр. 50 | Снежки. |
| 2 | 40 | Занятие. 4 |  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. | Стр. 51 | Флажки, скамейка(высота 30-35 см), кубики(высота 6 см), кегли. |
| 41 | Задание. 5 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча | Стр. 52 | Мячи(диаметр 10-12 см), набивные мячи. |
| 42 | Задание.6 |  Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель. | Стр. 52 | Снег. |
| 3 | 43 | Занятие.7  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 53 | Мячи(диаметр 10-12 см), гимнастические скамейки(высота 30-35 см), мешочки. |
| 44 | Занятие. 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 54 | Мячи(диаметр 10-12 см), набивные мячи, мешочки. |
| 45 | Занятие. 9 | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | Стр. 54 | Кегли. |
| 4 | 46 | Занятие. 10 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 55 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см). |
| 47 | Занятие. 11 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 57 | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), кегли, мешочки. |
| 48 | Занятие. 12 |  Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | Стр.57 | Постройка из снега, лыжи, клюшки, шайба, кегли. |
| **Январь** |
| 1 | 49 | Занятие.13 | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо. | Стр. 59 | Кубики(высота 6 см), доска, мячик(диаметр 10-12 см), гимнастическая стенка |
| 50 | Занятие.14 | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо. | Стр. 60 | Доска, набивные мячи. |
| 51 | Занятие.15  | Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | Стр. 61 | Ледяные постройки, санки, лыжи, кегли. |
| 2 | 52 | Занятие.16 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | Стр.61 | Шнур, мячи(диаметр 10-12 см), набивные мячи. |
| 53 | Занятие.17 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | Стр. 63 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см). |
| 54 | Занятие.18 |  Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Стр. 63 | Лыжи, шнур, кегли, кубики(высота 6 см),  |
| 3 | 55 | Занятие.19 |  Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Стр. 63 | Мячи(диаметр 10-12 см), набивные мячи, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см),. |
| 56 | Занятие.20 | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Стр.64 | Мячи(диаметр 10-12 см), обручи, набивные мячи, мешочки. |
| 57 | Занятие.21 |  Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой повторять игровые упражнения с бегом ипрыжками; метание снежков на дальность. | Стр. 65 | Лыжи, кегли, ледяные постройки. |
| 4 | 58 | Занятие.22 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Стр. 65 | Гимнастическая стенка(высота 30-35 см), обруч, гимнастическая скамейка, мячи(диаметр 10-12 см). |
| 59 | Занятие.23 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Стр. 66 | Гимнастическая стенка(высота 30-35 см), шнур, гимнастическая скамейка, мячи(диаметр 10-12 см). |
| 60 | Занятие.24 | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Стр.66 | Лыжи, санки. |
| **Февраль** |
| 1 | 61 | Занятие.25 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.  | Стр. 68 | Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), бруски, мячи(диаметр 10-12 см),  |
| 62 | Занятие.26 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.  | Стр. 69 | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), бруски, мячи(диаметр 10-12 см). |
| 63 | Занятие.27 | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | Стр. 69 | Лыжи, санки, клюшки, шайбы. |
| 2 | 64 | 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 лыжах; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Стр. 70 | Лыжи, мячи(диаметр 10-12 см), обручи. |
| 65 | 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 лыжах; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Стр. 71 | Набивные мячи, мячи(диаметр 10-12 см). |
| 66 | Занятие.30 | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Стр. 71 | Лыжи, снежки, кегли, шнур, кубики(высота 6 см). |
| 3 | 67 | Занятие.31 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | Стр. 71 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мешочки, шнур. |
| 68 | Занятие.32 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | Стр. 72 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мешочки, кегли. |
| 69 | Занятие.33 | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. | Стр. 73 | Обручи, снежки. |
| 4 | 70 | Занятие.34 | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | Стр. 73 | Гимнастическая стенка, скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см). |
| 71 | Занятие.35 | Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках. | Стр. 74 | Гимнастическая стенка, санки, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см). |
| 72 | Занятие. 36 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. | Стр. 75 | Санки,  |
| **Март** |
| 1 | 73 | Занятие. 1 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Стр. 76 | Мячи(диаметр 10-12 см), мешочки, обручи, канат. |
| 74 | Занятие.2 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер | Стр. 77 | Канат, набивные мячи. |
| 75 | Занятие.3 |  Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. | Стр.78 | Клюшки, шайбы. |
| 2 | 76 | Занятие.4 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | Стр. 79 | Стойки, шнур, кегли, мешочки. |
| 77 | Занятие.5 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | Стр. 80 | Мешочки. |
| 78 | Занятие.6. |  Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Стр. 80 | Шнур, мячи(диаметр 10-12 см). |
| 3 | 79 | Занятие.7 |  Повторить ходьбу со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | Стр. 81 | Обручи, скамейки, кубики(высота 6 см), шнуры.  |
| 80 | Занятие.8 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | Стр. 82 | Скамейка, обручи.  |
| 81 | Занятие.9 | Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | Стр83 | Мешочки, шнур, мячи(диаметр 10-12 см). |
| 4 | 82 | Занятие.10 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | Стр.83 | Мешочки, шнур, мячи(диаметр 10-12 см), обручи, стойки. |
| 83 | Занятие.11 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | Стр. 84 | Мешочки, набивные мячи. |
| 84 | Занятие.12 | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. | Стр.85 | Мячи(диаметр 10-12 см), кегли. |
| **Апрель** |
| 1 | 85 | Занятие. 13 | Повторить ходьбу и бег по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании. | Стр. 86 | Гимнастические скамейки(высота 30-35 см), мешочки, обручи. |
| 86 | Занятие. 14 | Повторить ходьбу и бег по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании. | Стр. 87 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см). |
| 87 | Занятие.15 |  Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | Стр.87 | Мячи маленькие(диаметр 10-12 см) и большие(диаметр 20-25 см).  |
| 2 | 88 | Занятие.16 |  Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | Стр. 88 | Скакалки, кубики(высота 6 см), обручи. |
| 89 | Занятие.17 | Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них | Стр. 89 | Скакалки, обручи.  |
| 90 | Занятие.18 | Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Стр. 89 | Обручи, мячи(диаметр 10-12 см), кубики(высота 6 см). |
| 3 | 91 | Занятие.19 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | Стр. 89 | Мячи(диаметр 10-12 см), гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мешочки, кубики(высота 6 см). |
| 92 | Занятие.20 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | Стр. 90 | Мешочки, гимнастическая скамейка(высота 30-35 см).  |
| 93 | Занятие.21 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.  | Стр. 91 | Мячи(диаметр 10-12 см), обручи. |
| 4 | 94 | Занятие.22 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 91 | Шнур, скакалки. |
| 95 | Занятие.23 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. | Стр. 93 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), шнур, набивные мячи. |
| 96 | Занятие.24 |  Учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | Стр. 93 | Мячи(диаметр 10-12 см), кегли. |
| **Май** |
| 1 | 97 | Занятие. 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. | Стр. 94 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см).  |
| 98 | Занятие.26 | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. | Стр. 95 | Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см). |
| 99 | Занятие. 27 | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнять с мячом и воланом (бадминтон).  | Стр. 96 | Мячи(диаметр 10-12 см), воланы, ракетки. |
| 2 | 100 | Занятие .28 | Упражнять детей беге и ходьбе в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучивать прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Стр.96 | Мячи |
| 101  | Занятие 29 | Упражнять детей беге и ходьбе в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучивать прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Стр. 97 | Мячи, корзины |
| 102 | Занятие 30  | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. | Стр. 97 | Мячи, корзины |
| 3 | 103 | Занятие 31 |  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной и по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | Стр. 98 | Мячи, кубики, обручи. |
| 104 | Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной и по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | Стр.99 | Мячи, кубики, обручи. |
| 105 | Занятие 33 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. | Стр.99 | Мячи. |
| 4 | 106 | Занятие 34 |  Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползанья по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | Стр. 100 | Кубики, обручи. |
| 107 | Занятие 35 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползанья по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | Стр. 101 | Кубики, обручи. |
| 108 | Занятие 36 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнений с мячом. | Стр. 101 | Мячи. |

Литература :

Л.И. Пензураева «Физическая культура в детском саду».