

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

|  |
| --- |
| «Согласовано» на  Педагогическом совете  МБОУ «Средняя школа  поселка Домново»  протокол № 1 от . .21 |

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физическому развитию для детей третьего года обучения на основании

программы Л.И. Пензулаева

«Физкультурные занятия в детском саду»

**Модуль «Физическая культура»**

2021г.

п. Домново

**Аннотация**

Рабочая программа (далее - Программа) по «Физическая культура» для детей 4 - 5 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).

К пяти годам:

* самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
* сохранять исходное положение;
* четко выполнять повороты в стороны;
* выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
* сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп -(быстрый, умеренный, медленный);
* сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях:

-стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;

* энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
* ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз "подряд;
* принимать исходное положение при метании; ползать разными -способами;
* подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
* двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид занятий | Кол-во  занятий |
| 1 | Ходьба | 20 |
| 2 | Бег | 20 |
| 3 | Прыжки | 12 |
| 4 | Лазанье | 10 |
| 5 | Метание мяча | 10 |
| 6 | Повторение | 36 |
|  | Итого | 108 |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неде  ля | № за  ня  тия | Название занятия | Программное содержание, цель | Методическое пособие, страница | Материалы и обору-  дование |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | |
| 1 | 1 | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колон-ной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на умень-шенной площади опо-ры; упражнять в энер-гичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.19-20 | Кубики, кегли, набив-ные мячи |
| 2 | Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колон-ной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на умень-шенной площади опо-ры; упражнять в энер-гичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.20 | Кубики, кегли, набив-ные мячи |
| 3 | Занятие 3 (на ули-це или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе и беге колон-ной по одному и врас-сыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокаты-вании мяча двумя руками | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.21 | Кубики, кегли, набив-ные мячи |
| 2 | 4 | Занятие 4 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полу-согнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокаты-вании мяча. | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.21-22 | Флажки, мячи,шнуры,  кегли, кубики. |
| 5 | Занятие 5 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полу-согнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокаты-вании мяча. | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.23 | Мячи, кубики |
| 6 | Занятие 6 (на ули-це или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе и беге по одно-му, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.23-24 | Кегли, обручи, шнуры, кубики. |
| 3 | 7 | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассып-ную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.24-25 | Мячи, шнуры. |
| 8 | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассып-ную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.26 | Мячи, кубики/ кегли, дуги |
| 9 | Занятие 9  (на ули-це или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.26 | Мячи, кубики. |
| 4 | 10 | Занятие 10 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохране-нии устойчивого равно-весия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Л. И. Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.26-28 | Обручи, шнуры. |
| 11 | Занятие 11 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохране-нии устойчивого равно-весия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.28-29 | Кубики, мячи, доска, шнур. |
| 12 | Занятие 12 (на улице или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Разучить перебрасыва-ние мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.29 | Мячи, шнуры. |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | |
| 1 | 13 | Занятие. 13 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повы-шенной опоре; упраж-нять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвиже-нием вперед. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.30-32 | Шнуры по 1м,гимнасти-ческая скамейка,  кегли, шапочка кота. |
| 14 | Занятие. 14 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повы-шенной опоре; упраж-нять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвиже-нием вперед. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.32 | Гимнастичес-кая скамей-ка, косичка. |
| 15 | Занятие  15(на улице или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять в перебра-сывании мяча через сетку, развивая лов-кость и глазомер; в сохранении устойчи-вого равновесия при ходьбе и беге по умень-шенной площади опоры. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.32-33 | Мячи, шнуры по 2м, кегли, кубики, разноцвет-ные мелки. |
| 2 | 16 | Занятие16 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземле-нии на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреп-лять умение прокаты-вать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.33-34 | Мячи, обру-чи, шнуры по 1м. |
| 17 | Занятие 17 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземле-нии на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреп-лять умение прокаты-вать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.34 | Обручи, мячи. |
| 18 | Занятие 18(на улице или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.34 | Мячи, кубики, кегли |
| 3 | 19 | Занятие 19 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.35 | Бруски, мячи, шнур |
| 20 | Занятие 20 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.35-36 | Обручи большого диаметра, мячи. |
| 21 | Занятие 21(на улице или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставлен-ными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвиже-нием вперед. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.36 | Обручи, кубики, разноцвет-ные мелки. |
| 4 | 22 | Занятие 22 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохране-нии равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.36-37 | Обручи, кегли, доска, набивные мячи, куби-ки, шапочка кота. |
| 23 | Занятие 23 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохране-нии равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.37-38 | Шнур 3 м, мячи. |
| 24 | Занятие 24(на улице или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, разви-вая ловкость и глазо-мер. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.38 | Мячи, корзина, шнуры 3м. |
| **НОЯБРЬ** | | | | | |
| 1 | 25 | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреп-лять умение удержи-вать устойчивое равно-весиепри ходьбе на повышенной опоре. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.39-40 | Кубики, гимнастичес-кие скамей-ки. |
| 26 | Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреп-лять умение удержи-вать устойчивое равно-весиепри ходьбе на повышенной опоре. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.40 | Гимнастическая скамейка, шнур,мячи  (диаметр мяча 20-25 см). |
| 27 | Занятие 27(на улице или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змей-кой» между предмета-ми; сохранении равно-весия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.40-41 | Кубики, кегли. |
| 2 | 28 | Занятие 28 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полу-согнутые ноги в прыж-ках; в прокатывании мяча. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.41-42 | Шнуры по 1м, мячи. |
| 29 | Занятие 29 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полу-согнутые ноги в прыж-ках; в прокатывании мяча. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.42 | Кубики, мячи. |
| 30 | Занятие 30(на улице или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.43 | Мячи. |
| 3 | 31 | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изме-нением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.43-44 | Мячи, гимнастическая скамейка, шапочка лисы. |
| 32 | Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изме-нением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.44 | Мячи, кубики. |
| 33 | Занятие 33(на улице или в помеще-нии в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе между предме-тами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.45 | Кубики, мяч большого диаметра. |
| 4 | 34 | Занятие 34 | Упражнять детей в ходьбе и беге с оста-новкой по сигналу воспитателя; в полза-нии на животе по гим-настической скамейке, развивая силу и лов-кость; повторить зада-ние на сохранение устойчивого равнове-сия. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.45-46 | Флажки, гимнастическая скамейка. |
| 35 | Занятие 35 | Упражнять детей в ходьбе и беге с оста-новкой по сигналу воспитателя; в полза-нии на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повто-рить задание на сохра-нение устойчивого равновесия. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.46 | Гимнастическая скамейка, кегли. |
| 36 | Занятие 36(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.46-47 | Мешочки. |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | |
| 1 | 37 | Занятие 1 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сох-ранении устойчивого равновесия при ходьбе поуменьшеннойпло-щади опоры; развивать ловкость и координа-цию движений в прыж-ках через препятствие. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.48-49 | Кубики, кег-ли, платочки, шнур 3 м, бруски высо-той 6 см, шапочка лисы. |
| 38 | Занятие 2 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сох-ранении устойчивого равновесия при ходьбе поуменьшеннойпло-щади опоры; развивать ловкость и координа-цию движений в прыж-ках через препятствие. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.49 | Шнуры по  2 м, мячи. |
| 39 | Занятие 3(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять в ходьбе и беге между сооруже-ниями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.49 | Снежки. |
| 2 | 40 | Занятие 4 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полу-согнутые ноги; разви-вать глазомер и лов-кость при прокатыва-нии мяча между предметами. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.50-51 | Мячи (диаметр 10-12 см), гимнастическая скамейка. |
| 41 | Занятие 5 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полу-согнутые ноги; разви-вать глазомер и лов-кость при прокатыва-нии мяча между предметами. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.51 | Мячи, гим-настическая скамейка, дорожка (ширина 20 см). |
| 42 | Занятие 6(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту заня-тий; упражнять в ходь-бе ступающим шагом. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.51 | Лыжи, снежки. |
| 3 | 43 | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.52-53 | Гимнастическая скамейка, мячи, шну-ры, шапочка волка. |
| 44 | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.54 | Мячи, набивные мячи. |
| 45 | Занятие 9(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.54 | Лыжи, снежки, зимние постройки. |
| 4 | 46 | Занятие 10 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.54-56 | Кубики, гимнастическая скамейка, шнуры, шапочка кота. |
| 47 | Занятие 11 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.56 | Гимнастическая скамейка, обручи. |
| 48 | Занятие 12(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.56 | Лыжи, кубики, санки. |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | |
| 1 | 49 | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устой-чивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повто-рить упражнения в прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.57-58 | Обручи, канат 3м, шапочка зайца. |
| 50 | Занятие 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устой-чивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повто-рить упражнения в прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.58-59 | Канат, мячи. |
| 51 | Занятие 15(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.59 | Лыжи. |
| 2 | 52 | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.59-60 | Мячи, гимнастическая скамейка (высота 25 см), шнур. |
| 53 | Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.60 | Мячи, кубики, кегли. |
| 54 | Занятие 18(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.60-61 | Лыжи, санки, елка, снежная баба. |
| 3 | 55 | Занятие 19 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастическойска-мейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.61-62 | Гимнастическая скамейка, косичка, мячи, скамейки, шнур 2м. |
| 56 | Занятие 20 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастическойска-мейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.62 | Мячи, шнур 2м. |
| 57 | Занятие 21(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.62-63 | Снежки, сан-ки, снежная баба. |
| 4 | 58 | Занятие 22 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.63-64 | Шнур 2 м, гимнастическая скамейка, обручи, стойки. |
| 59 | Занятие 23 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнас-тической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.64 | Шнур, гимнастическая скамейка, кубики. |
| 60 | Занятие 24 | Повторить занятие 21 | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.62-63 | Снежки, сан-ки, снежная баба. |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | |
| 1 | 61 | Занятие25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равно-весии; повторить задание в прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.65-66 | Кегли, бубен, бруски, гим-настическая скамейка, шапочка кота. |
| 62 | Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равно-весии; повторить задание в прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.66 | Набивные мячи, шнур  3 м, мячи. |
| 63 | Занятие 27(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.67 | Снежки, санки, кегли. |
| 2 | 64 | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.67-68 | Обручи, мячи боль-шогодиамет-ра, стулья. |
| 65 | Занятие 29 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.68 | Шнуры, мячи. |
| 66 | Занятие 30(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.68-69 | Снежки, санки, елка. |
| 3 | 67 | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.69-70 | Мячи, гимнастическая скамейка, |
| 68 | Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассып-ную между предмета-ми; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.70 | Мешочки, гимнастическая скамейка, кубики, кег-ли, щит (диа-метр 25см). |
| 69 | Занятие 33(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.70 | Снежки, кукла, санки. |
| 4 | 70 | Занятие 34 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.70-71 | Палки, гим-настическая скамейка, набивные мячи |
| 71 | Занятие 35 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.71-72 | Гимнастическая скамейка. |
| 72 | Занятие 36(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.72 | Снежки, кубики, кегли, санки, снежный вал 6-10см. |
| **МАРТ** | | | | | |
| 1 | 73 | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направле-ния движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равнове-сии и прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.72-73 | Кубики, шнур. |
| 74 | Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направле-ния движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равнове-сии и прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.73 | Доска, скакалки короткие. |
| 75 | Занятие 3(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.73-74 | Снежки, кегли, шапочка зайца. |
| 2 | 76 | Занятие 4 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бро-сании мячей через сет-ку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.74-75 | Обручи, мячи, шнур 3м, стойки, сетка. |
| 77 | Занятие 5 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бро-сании мячей через сет-ку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.75-76 | Мячи, шнур 2м. |
| 78 | Занятие 6(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направле-ния движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.76 | Шнуры по 1м, мячи. |
| 3 | 79 | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoл-нeниeм задания; повто-рить прокатывание мяча между предмета-ми; упражнять в полза-нии на животе по ска-мейке. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.76-77 | Мячи, кегли, гимнастическая скамейка, кубики. |
| 80 | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoл-нeниeм задания; повто-рить прокатывание мяча между предмета-ми; упражнять в полза-нии на животе по ска-мейке. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.77 | Гимнастическая скамейка, кубики, мешочки. |
| 81 | Занятие 9(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.77-78 | Кубики, шнуры, мячи. |
| 4 | 82 | Занятие  10 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассып-ную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медве-жьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.78 | Флажки, гимнастическая скамейка, доска, шну-ры по 1м. |
| 83 | Занятие 11 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассып-ную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медве-жьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.79 | Гимнастическая скамейка, доска, шнуры. |
| 84 | Занятие 12(на улице или в по-мещениив зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.79 | Мячи, шнуры по 1м. |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | |
| 1 | 85 | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.80-81 | Бруски высотой 6см, доски. |
| 86 | Занятие 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.81 | Гимнастическая скамейка, мешочки, шнуры. |
| 87 | Занятие 15(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.82 | Кегли, мячи, обручи. |
| 2 | 88 | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходь-бе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.82-83 | Кегли, мешочки, шнур, корзины, обручи. |
| 89 | Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходь-бе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.83 | Мячи. |
| 90 | Занятие 18(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.84 | Обручи, бруски. |
| 3 | 91 | Занятие 19 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитате-ля; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повто-рить ползание на четвереньках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.84-85 | Мячи, мешочки, гимнастическая скамейка, шапочка совы. |
| 92 | Занятие 20 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитате-ля; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повто-рить ползание на четвереньках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.85 | Мешочки, гимнастическая скамейка. |
| 93 | Занятие 21(на улице или в по-мещениив зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе и беге с оста-новкой на сигнал вос-питателя; в перебрасы-вании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.85-86 | Мячи. |
| 4 | 94 | Занятие 22 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассып-ную; повторить упраж-нения в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.86 | Косичка, доска, обручи, шапочка кота. |
| 95 | Занятие 23 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассып-ную; повторить упраж-нения в равновесии и прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.87 | Гимнастическая скамейка, кубики. |
| 96 | Занятие 24(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равно-весии; перебрасывании мяча. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.87 | Кубики, шнуры, мячи, сетка. |
| **МАЙ** | | | | | |
| 1 | 97 | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сох-ранении устойчивого равновесия при ходьбе поуменьшеннойпло-щади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.88-89 | Доска, шнуры. |
| 98 | Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сох-ранении устойчивого равновесия при ходьбе поуменьшеннойпло-щади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.89 | Гимнастическая скамейка, шнуры, мячи большого диаметра. |
| 99 | Занятие 27(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.89 | Мячи, шнуры, бруски, шапочка совы. |
| 2 | 100 | Занятие 28 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.89-90 | Мячи, кубики, шнуры. |
| 101 | Занятие 29 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.90 | Скакалки, мячи, мешочки. |
| 102 | Занятие 30(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.90-91 | Корзины, мешочки. |
| 3 | 103 | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.91-92 | Шнуры по 1м, палки, щит, мешоч-ки,гимнасти-ческаяска-мейка, ша-почка зайца. |
| 104 | Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.92 | Щит,гимнас-тическая скамейка, скакалки. |
| 105 | Занятие 33(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.92 | Мячи. |
| 4 | 106 | Занятие 34 | Повторить ходьбу и бег с выполнением зада-ний; упражнять в сох-ранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.92-93 | Мячи, гимнастическая скамейка, мешочки, шнуры. |
| 107 | Занятие 35 | Повторить ходьбу и бег с выполнением зада-ний; упражнять в сох-ранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.93 | Гимнастическая стенка, доска. |
| 108 | Занятие 36(на улице или в по-мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изме-нением направления движения, в подбрасы-вании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | Л.И.Пензула-ева"Физичес-кая культура в детском саду", стр.93-94 | Мячи. |

Используемая литература:

1.Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду", средняя группа.