



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

«Согласовано»
на Педагогическом совете Средней
школы п. Домново
Протокол № _____ от
«___» _____ 2022 года

«Утверждаю» И. о. директора Средней школы п. Домново _____ П.А. Телятник	М.П.
--	------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию для детей четвертого года обучения на основании
программы Л.И. Пензулаева

«Физкультурные занятия в детском саду»
Модуль «Двигательная активность»

2022 г.
п. Домново

Аннотация

Рабочая программа (далее - Программа) по «Двигательной активности» для детей 5 - 6 лет является частью формируемой участниками образовательных отношений Средней школы п. 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-во занятий
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	Стр.20	Мячи(диаметр 10-12 см), кубики(высота 6 см).

			доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками.		
	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	Гимнастическа я скамейка(высот а 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	Гимнастическа я скамейка(высот а 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	Стр.26	Обручи,

			темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		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	Стр. 32	Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см), мячи(диаметр 10-12 см).

			перебрасывании мяча.		
	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»;	Стр. 37	Мячи(диаметр 10-12 см), мешочки.

			упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».		
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»	Стр. 44	Мячи(диаметр

			между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед.		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 враспынную; 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 враспынную; 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 враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в	Стр. 55	Гимнастическая скамейка(высота 30-35 см),

			равновесии и прыжках.		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 и прыжками; 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 в рассыпную; 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 в рассыпную; 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 в рассыпную; 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 в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и	Стр. 71	Набивные мячи, мячи(диаметр 10-12 см).

			приземления на полусогнутые ноги в лыжах; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.		
	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	Стр. 76	Мячи(диаметр

			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.		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 в рассыпную; 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 в рассыпную; 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 в рассыпную 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	Гимнастическая скамейка(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	Стр.87	Мячи маленькие(диа

			«Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.		метр 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 в рассыпную; 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 в рассыпную; 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	Стр. 91	Шнур, скакалки.

			способом; упражнять в равновесии и прыжках.		
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 упражнении 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	Стр. 97	Мячи, корзины

			колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучивать прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.		
	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 в рассыпную; 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 в рассыпную; 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 ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Стр. 100	Кубики, обручи.
	107	Занятие 35	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания 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».