



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 третьего года обучения на основании
программы Л.И. Пензулаева
«Физкультурные занятия в детском саду»
Модуль «Двигательная активность»

2022г.
п. Домново

Аннотация

Рабочая программа (далее - Программа) по «Двигательной активности» для детей 4 - 5 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).

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

Неделя	№ занятия	Название занятия	Программное содержание, цель	Методическое пособие, страница	Материалы и оборудование
СЕНТЯБРЬ					
1	1	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.19-20	Кубики, кегли, набивные мячи
	2	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.20	Кубики, кегли, набивные мячи
	3	Занятие 3 (на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.21	Кубики, кегли, набивные мячи
2	4	Занятие 4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду",	Флажки, мячи, шнуры, кегли, кубики.

			подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	стр.21-22	
	5	Занятие 5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.23	Мячи, кубики
	6	Занятие 6 (на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.23-24	Кегли, обручи, шнуры, кубики.
3	7	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.24-25	Мячи, шнуры.
	8	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.26	Мячи, кубики/кегли, дуги
	9	Занятие 9 (на улице или в помещении в зависимости от погодных	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность	Л. И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.26	Мячи, кубики.

		условий) в форме игровых упражнений.	приземления.		
4	10	Занятие 10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л. И. Пензулаева "Физическая 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 сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.28-29	Кубики, мячи, доска, шнур.
	12	Занятие 12 (на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.29	Мячи, шнуры.
ОКТАБРЬ					
1	13	Занятие.	Учить детей сохранять	Л.И.Пензула-	Шнуры по

		13	устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ева"Физическая культура в детском саду", стр.30-32	1м, гимнастическая скамейка, кегли, шапочка кота.
	14	Занятие. 14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.32	Гимнастическая скамейка, косичка.
	15	Занятие 15(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.32-33	Мячи, шнуры по 2м, кегли, кубики, разноцветные мелки.
2	16	Занятие 16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.33-34	Мячи, обручи, шнуры по 1м.

			направления движения.		
	17	Занятие 17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.34	Обручи, мячи.
	18	Занятие 18(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И.Пензулаева"Физическая 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.Пензулаева"Физическая 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	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.35-36	Обручи большого диаметра, мячи.

			лазанье под дугу.		
	21	Занятие 21(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.36	Обручи, кубики, разноцветные 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 сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.36-37	Обручи, кегли, доска, набивные мячи, кубики, 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 сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.37-38	Шнур 3 м, мячи.
	24	Занятие 24(на улице или в помещении в зависимости от погодных	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.38	Мячи, корзина, шнуры 3м.

		условий) в форме игровых упражнений.			
НОЯБРЬ					
1	25	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.39-40	Кубики, гимнастические скамейки.
	26	Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.40	Гимнастическая скамейка, шнур, мячи (диаметр мяча 20-25 см).
	27	Занятие 27(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Л.И.Пензулаева "Физическая 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 полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.41-42	Шнуры по 1м, мячи.
	29	Занятие	Упражнять в ходьбе и	Л.И.Пензула-	Кубики,

		29	беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	ева"Физическая культура в детском саду", стр.42	мячи.
	30	Занятие 30(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.43	Мячи.
3	31	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.43-44	Мячи, гимнастическая скамейка, шапочка лисы.
	32	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.44	Мячи, кубики.
	33	Занятие 33(на улице или в помещении в зависимости от погодных	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.45	Кубики, мяч большого диаметра.

		условий) в форме игровых упражнений.			
4	34	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.45-46	Флажки, гимнастическая скамейка.
	35	Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.46	Гимнастическая скамейка, кегли.
	36	Занятие 36(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	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.Пензулаева"Физическая 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-	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду",	Кубики, кегли, платочки, шнур 3 м, бруски высо-

			ранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	стр.48-49	той 6 см, шапочка лисы.
	38	Занятие 2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.49	Шнуры по 2 м, мячи.
	39	Занятие 3 (на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.49	Снежки.
2	40	Занятие 4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И.Пензулаева "Физическая 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 полусогнутые ноги; разви-	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.51	Мячи, гимнастическая скамейка, дорожка (ширина 20

			вать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.		см).
	42	Занятие 6(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Л.И.Пензулаева"Физическая 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.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.52-53	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры, 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.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.54	Мячи, набивные мячи.
	45	Занятие 9(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражне-	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.54	Лыжи, снежки, зимние постройки.

		ний.			
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.Пензулаева"Физическая 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.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.56	Гимнастическая скамейка, обручи.
	48	Занятие 12(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Л.И.Пензулаева"Физическая 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 устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.57-58	Обручи, канат 3м, шапочка зайца.
	50	Занятие	Упражнять детей в	Л.И.Пензула-	Канат, мячи.

		14	ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	ева"Физическая культура в детском саду", стр.58-59	
	51	Занятие 15(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева"Физическая 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.Пензулаева"Физическая 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.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.60	Мячи, кубики, кегли.
	54	Занятие 18(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.60-61	Лыжи, санки, елка, снежная баба.

		ний.			
3	55	Занятие 19	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева "Физическая 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 гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.62	Мячи, шнур 2м.
	57	Занятие 21(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.62-63	Снежки, санки, 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.Пензулаева "Физическая 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 гимнастической скамейке, закреплять умение	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.64	Шнур, гимнастическая скамейка, кубики.

			правильно подлезать под шнур.		
	60	Занятие 24	Повторить занятие 21	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.62-63	Снежки, санки, снежная баба.
ФЕВРАЛЬ					
1	61	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.65-66	Кегли, бубен, бруски, гимнастическая скамейка, шапочка кота.
	62	Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.66	Набивные мячи, шнур 3 м, мячи.
	63	Занятие 27(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Л.И.Пензулаева "Физическая 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.Пензулаева "Физическая культура в детском саду", стр.67-68	Обручи, мячи большого диаметра, стулья.
	65	Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде	Л.И.Пензулаева "Физическая культура в	Шнуры, мячи.

			воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	детском саду", стр.68	
	66	Занятие 30(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.68-69	Снежки, санки, елка.
3	67	Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.69-70	Мячи, гимнастическая скамейка,
	68	Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.70	Мешочки, гимнастическая скамейка, кубики, кегли, щит (диаметр 25см).
	69	Занятие 33(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.70	Снежки, кукла, санки.

		ний.			
4	70	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.70-71	Палки, гимнастическая скамейка, набивные мячи
	71	Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.71-72	Гимнастическая скамейка.
	72	Занятие 36(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева"Физическая 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 направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.72-73	Кубики, шнур.
	74	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.73	Доска, скакалки короткие.

	75	Занятие 3(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И.Пензулаева"Физическая 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 бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Л.И.Пензулаева"Физическая 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 бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.75-76	Мячи, шнур 2м.
	78	Занятие 6(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И.Пензулаева"Физическая 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 выпол-	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в	Мячи, кегли, гимнастическая скамейка,

			нением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	детском саду", стр.76-77	кубики.
	80	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.77	Гимнастическая скамейка, кубики, мешочки.
	81	Занятие 9(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.77-78	Кубики, шнуры, мячи.
4	82	Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.78	Флажки, гимнастическая скамейка, доска, шнуры по 1м.
	83	Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.79	Гимнастическая скамейка, доска, шнуры.
	84	Занятие	Упражнять детей в	Л.И.Пензула-	Мячи,

		12(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	ева"Физическая культура в детском саду", стр.79	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.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.80-81	Бруски высотой бсм, 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.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.81	Гимнастическая скамейка, мешочки, шнуры.
	87	Занятие 15(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.82	Кегли, мячи, обручи.
2	88	Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.82-83	Кегли, мешочки, шнур, корзины, обручи.

			занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		
	89	Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.83	Мячи.
	90	Занятие 18(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	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.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.84	Обручи, бруски.
3	91	Занятие 19	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.84-85	Мячи, мешочки, гимнастическая скамейка, шапочка совы.
	92	Занятие 20	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.85	Мешочки, гимнастическая скамейка.
	93	Занятие	Упражнять детей в	Л.И.Пензула-	Мячи.

		21(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	ева"Физическая культура в детском саду", стр.85-86	
4	94	Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.86	Косичка, доска, обручи, шапочка кота.
	95	Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.87	Гимнастическая скамейка, кубики.
	96	Занятие 24(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.87	Кубики, шнуры, мячи, сетка.
МАЙ					
1	97	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.88-89	Доска, шнуры.
	98	Занятие	Упражнять детей в	Л.И.Пензула-	Гимнастичес

		26	ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	ева "Физическая культура в детском саду", стр.89	кая скамейка, шнуры, мячи большого диаметра.
	99	Занятие 27(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулева "Физическая 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.Пензулева "Физическая 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.Пензулева "Физическая культура в детском саду", стр.90	Скакалки, мячи, мешочки.
	102	Занятие 30(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулева "Физическая 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.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.91-92	Шнуры по 1м, палки, щит, мешочки, гимнастическая скамейка, шапочка 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.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.92	Щит, гимнастическая скамейка, скакалки.
	105	Занятие 33(на улице или в помещении в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.92	Мячи.
4	106	Занятие 34	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.92-93	Мячи, гимнастическая скамейка, мешочки, шнуры.
	107	Занятие 35	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду", стр.93	Гимнастическая стенка, доска.
	108	Занятие 36(на улице или в по-	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасы-	Л.И.Пензулаева"Физическая культура в детском саду",	Мячи.

	мещении в зависи-мости от погодных условий) в форме игровых упражне-ний.	вании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	стр.93-94	
--	--	---	-----------	--

Используемая литература:

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