

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Благовещенский детский сад «Светлячок» р.п. Благовещенка Благовещенского района
Алтайского края

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МБДОУБ –
детский сад «Светлячок»
Протокол № 7 от 31.08.2021 г.


УТВЕРЖДАЮ
Л.Н.Радина
И.о. заведующего МБДОУБ –
детский сад «Светлячок»
Приказ № 150 от 31.08.2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре
образовательная область «Физическое развитие
подготовительная группа
на 2021 – 2022 учебный год

рабочая программа составлена на основе авторского планирования
Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду»,
«Мозаика – Синтез», 2015г.

Составитель:
Кислицина Л.Н.

р.п. Благовещенка –2021 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей подготовительной группы - образовательная область «Физическое развитие» составлена на основе авторского планирования Л.И.Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», «Мозаика-Синтез», 2015г.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности. Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности.

Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования, влечет за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для воспитания философии «гармонии тела, воли и разума» с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Настоящая программа для работы с детьми от 6 до 7 лет. Программа рассчитана на 107-110 занятия в год, длительность одного занятия 30 минут.

Количество занятий, запланированных в рабочей программе и в календарном плане воспитательно – образовательной работы, может незначительно не совпадать в связи с праздничными нерабочими всероссийскими днями, в связи с праздниками и развлечениями внутри сада и карантинными мероприятиями. При недостатке запланированных занятий берутся занятия на закрепление пройденного материала. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Цель программы: охрана и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость), овладение физическими и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Задачи обучения: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать

умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение

соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить перелезать с пролета на

пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать

упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Продолжать учить

самостоятельно организовывать подвижные игры, придумать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе

месяц	Тема	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
сентябрь	1.Переброска мячей.	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», подготовительная группа, с. 9№1
	2.Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мячей.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, прыгать на двух ногах через набивные мячи. Продолжать учить перебрасывать мяч двумя руками из-за головы , стоя в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с. 10№2
	3.Прыжки с доставанием предмета. Упражнения с мячом и лазанье под шнур.	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Л.И. Пензулаева с. 11-12№4
	4. Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов. Упражнение с	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом,	Л.И. Пензулаева с. 15-16№7

мячом. Упражнение на развитие ловкости и координации движений.	координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на пере ползание по гимнастической скамейке.	
5.Прыжки на двух ногах между предметами. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	Л.И. Пензулаева с. 13 №5
6.Ходьба и бег между предметами. Прокатывание обруча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Л.И. Пензулаева с. 14 №6
7.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	Упражнять детей в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, развивать координацию движений в задании на равновесие.	Л.И. Пензулаева с. 16 №8
8.Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прыжки через шнуры.	Упражнять детей в чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя, в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева с. 16-17 №10
9.Бросание мяча правой и левой рукой	Упражнять детей в бросании мяча правой и левой рукой попеременно,	Л.И. Пензулаева с. 16 №8

	попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	развивать координацию движений в задании на равновесие.	
	10. На воздухе	Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, в переброске мячей стоя в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с.13 №5
	11. На воздухе	Ходьба и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. Разучить игру «Круговая лопта»	Л.И. Пензулаева с.18 №12
	12. На воздухе	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. Разучить игру «Круговая лопта»	Л.И. Пензулаева с.18 №12
	13. На воздухе	Подвижные игры с элементами бега.	
октябрь	1. Равновесие на повышенной опоре и прыжки. Упражнения с мячом.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 20-21 №13
	2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. Равновесие. Переброска мячей стоя в шеренгах.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Продолжать закреплять прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, используя взмах рук и переброске мячей друг другу стоя в	Л.И. Пензулаева с. 21-22 №14

	шеренгах.	
3.Упражнения с мячом. Прыжки.	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 22№15
4.Приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигнал; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 22-23№16
5.Отбивание мяча одной рукой. Прыжки с высоты 40 см. Лазанье в обруч на четвереньках.	Упражнять в прыжках с высоты, в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Совершенствовать лазанье в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола в группировке.	Л.И. Пензулаева с. 23-24№17
6.Отбивание мяча одной рукой. Прыжки с высоты 40 см.	Закреплять упражнения в прыжках с высоты, в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед и забрасывание мяча в корзину двумя руками.	Л.И. Пензулаева с. 23-24
7.Повторение	Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 24№18
8.Упражнения в ведении мяча; ползании.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия	Л.И. Пензулаева с. 24-25№19

		при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
	9. На воздухе	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева с. 27-28№22
	10. На воздухе	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Л.И.Пензулаева с.28
	11. На воздухе	Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола).	Л.И.Пензулаева с. 97
	12. На воздухе	Игровые упражнения и подвижные игры.	
ноябрь	1.Ходьба по канату. Прыжки через шнур.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 29-30№25
	2.Ходьба по канату. Прыжки на одной ноге. Броски мяча в корзину.	Продолжать упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом; прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната. Учить бросать мяч в корзину двумя руками.	Л.И. Пензулаева с. 32№26
	3.Прыжки через скакалку. Бросание мяча друг другу. Ползание по скамейке на четвереньках с	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке	Л.И. Пензулаева с. 32-33№28

	мешочком на спине.	на четвереньках с мешочком на спине.	
	4.Прыжки через скакалку. Передача мяча в шеренгах.	Продолжать упражнять в прыжках через скакалку, вращая её вперёд и передаче мяча в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с. 34№29
	5.Ведение мяча. Лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 34-35№31
	6.Метание мешочков в цель. Ползание на ладонях и ступнях. Равновесие.	Учить метать мешочки в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Упражнять в ползании «по-медвежьи». Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком с мешочком на голове.	Л.И. Пензулаева с. 36№32
	7.Координация движений. Лазание на гимнастическую стенку, переходя с пролёта на пролёт.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева с. 37-38№34
	8.Лазанье на гимнастическую стенку. Забрасывание мяча в корзину.	Повторить лазанье по гимнастической стенке; ходьбу по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), забрасывание мяча в корзину.	Л.И. Пензулаева с. 38-39№35
	9.Повторение метание мешочков в цель. Ползание на ладонях и ступнях. Равновесие.	Учить метать мешочки в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Упражнять в ползании «по-медвежьи». Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком с мешочком на голове.	Л.И. Пензулаева с. 36№32

	10. На воздухе	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева с.32 №27
	11. На воздухе	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева с.34№30
	12. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Л.И.Пензулаева с.36 №33
	13. На воздухе	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Л.И.Пензулаева с.39 №36
декабрь	1.Равновесие - ходьба в усложнённой ситуации.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боксом приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 40-41
	2.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание. Эстафета с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и	Л.И. Пензулаева с. 42№4

		эстафету с мячом.	
	3.Прыжки между предметами. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком.	Упражнять в прыжках между предметами и прокатывании мяча между предметами. Учить ползать под шнур правым и левым боком, группируясь «комочек» (шнур натянут на высоте 50см от пола).	Л.И. Пензулаева с. 43№5
	4.Подбрасывание малого мяча. Ползание на животе.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 45-46№7
	5.Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках. Прыжки со скамейки на мат.	Упражнять в перебрасывании мячей в парах и ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Совершенствовать прыжки со скамейки на мат.	Л.И. Пензулаева с. 46№8
	6.Ползание по скамейке «по-медвежьи». Упражнения в прыжках и на равновесие.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Л.И. Пензулаева с. 47-48№10
	7.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Равновесие. Прыжки через короткую скакалку.	Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Равновесие. Прыжках через короткую скакалку.	Л.И. Пензулаева с.48№11
	8.Повторить	Упражнять детей в лазанье	Л.И. Пензулаева

	лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Равновесие. Прыжки через короткую скакалку.	на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Равновесие. Прыжках через короткую скакалку.	с.48№11
	9.Повторить перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках. Прыжки со скамейки на мат.	Упражнять детей в перебрасывании мячей в парах и ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Совершенствовать прыжки со скамейки на мат.	Л.И. Пензулаева с. 46№8
	10. На воздухе	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, прыжках, на внимание.	Л.И.Пензулаева с.43№6
	11. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Л.И.Пензулаева с.46№9
	12. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева с.48№12
	13. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом,	Л.И.Пензулаева с.46№9

		упражнения в прыжках, на равновесие.	
январь	1.Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через короткую скакалку.	Продолжать упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и прыжках через скакалку.	Л.И. Пензулаева с. 48№11
	2.Равновесие. Прыжки через препятствия.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Л.И. Пензулаева с. 49 №13
	3.Равновесие. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Продолжать упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке., прыжках из обруча в обруч и прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 51 №14
	4.Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом. Ползание по скамейке.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Л.И. Пензулаева с. 52№16
	5.Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Л.И. Пензулаева с. 53-54№17
	6.Упражнения с	Упражнять в ходьбе и беге	Л.И. Пензулаева

	мячом. Лазанье под шнур.	с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	с. 54-55№19
	7.Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Л.И. Пензулаева с. 53-54№17
	8. На воздухе	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Л.И.Пензулаева с.51№15
	9. На воздухе	Провести игровое упражнение»Снежная королева»; Игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробышки».	Л.И.Пензулаева с.54№18
	10. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе между снежками; повторить катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.56№21
Февраль	1.Прыжки, отталкиваясь от пола. Бросание мяча.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания,	Л.И. Пензулаева с. 59-60№25

		закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	
	2.Рановесие. Прыжки между предметами на правой и левой ноге.	Упражнять в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Совершенствовать прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева с.60№26
	3.Прыжки с подскоком. Лазанье в обруч.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Л.И. Пензулаева с. 61-62№28
	4.Прыжки на двух ногах. Переброска мяча друг другу.	Совершенствовать прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. Продолжать упражнять в ползании на ладонях и коленях между предметами и переброске мяча друг другу в парах.	Л.И.Пензулаева с.62№29
	5.Метание мешочков. Упражнения на равновесие.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Л.И. Пензулаева с. 63-64№31

	6.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Упражнять в лазаньи по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Продолжать учить метать мешочки в горизонтальную цель.	Л.И. Пензулаева с. 64№32
	7.Упражнения на равновесие и прыжки. Ползание.	Упражнять в ходьбе, в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Л.И. Пензулаева с. 65-66№34
	8. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, повторить игровые упражнения с прыжками.	Л.И.Пензулаева с.60№27
	9. На воздухе	Упражнять в ходьбе с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Л.И.Пензулаева с.66№36
	10. На воздухе	Упражнения на лыжах: учить поочередно поднимать правую и левую лыжу. Ходить на лыжах скользящим шагом.	Л.И.Пензулаева с.67№1
	11. На воздухе	Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте.	Л.И.Пензулаева с.67-68№2
март	1.Задания в прыжках. Эстафета с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить	Л.И. Пензулаева с. 72-73№1

	задания в прыжках, эстафету с мячом.	
2.Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед. Равновесие. Эстафета мячом.	Продолжать упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной, прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Повторить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 73№2
3.Упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 74№4
4.Прыжки через шнуры. Переброска мячей в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, на ладонях и ступнях, «по-медвежьи.	Продолжать упражнять В прыжках через шнуры, в переброске мячей в парах и ползании по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева с. 75№5
5. Переброска мячей в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, на ладонях и ступнях.	Закреплять упражнения в переброске мячей в парах и ползании по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева с. 75№
6.Метание мешочков в цель.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева с. 76-77№7
7.Лазанье на гимнастическую стенку	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на	Л.И. Пензулаева с. 79-80№10

	Прыжки.	гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	
	8.Лазанье под шнур. Эстафета с мячом. Прыжки через короткую скакалку.	Упражнять в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см.) Учить прыгать через скакалку. Повторить эстафету с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 80№11
	9.Метание мешочков. Ползание. Равновесие.	Продолжать учить метать мешочки в горизонтальную цель, ползать по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Упражнять в равновесии при ходьбе между предметами (6-8 шт.; расстояние 40см) «змейкой» с мешочком на голове.	Л.И. Пензулаева с. 78№8
	10. На воздухе	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Л.И.Пензулаева с.73№3
	11. На воздухе	Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева с.75-76№6
	12. На воздухе	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.и.Пензулаева с. 78№9
	13. На воздухе	Повторить игровые упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева с.80№12
апрель	1.Упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 81№13
	2.Ходьба по скамейке боком. Прыжки через	Упражнять в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с	Л.И. Пензулаева с. 82№14

	короткую скакалку. Переброска мячей.	мешочком на голове; прыжках через скакалку и переброске мячей друг другу.	
	3.Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 83№16
	4.Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом. Лазанье под шнур в группировке.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег), приземление на обе ноги. Совершенствовать лазанье под шнур в группировке, эстафету с мячом «Передал - садись».	Л.И. Пензулаева с. 84№17
	5.Метание мешочков на дальность. Ползание. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 84-85№19
	6.Метание мешочков. Ползание на четвереньках. Прыжки через скакалку.	Продолжать упражнять в метании мешочков на дальность, ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени, прыжках через скакалку.	Л.И. Пензулаева с. 86-87№21
	7.Упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 87-88№22
	8.Прыжки через шнуры. Переброска мячей в парах.	Упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно; Перебрасывание мячей друг другу в парах. Повторить игровое упражнение с бегом «Догони пару».	Л.И. Пензулаева с. 88№23
	9. На воздухе	Повторить игровое упражнение с бегом;	Л.И.Пензулаева с.82№15

		игровые задания с мячом, с прыжками.	
	10. На воздухе	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.84№18
	11. На воздухе	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Л.И.Пензулаева с.86№21
	12. На воздухе	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Л.И.Пензулаева с.88№24
май	1.Равновесие. Прыжки с продвижением вперёд. Бросание малого мяча о стенку.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Л.И. Пензулаева с. 88-89№25
	2.Ходьба по гимнастической скамейке . Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами.	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу. Учить бросать мяч одной рукой верх и ловить его двумя руками. Совершенствовать прыжки на двух ногах между предметами(«Кто быстрее»).	Л.И. Пензулаева с. 89-90№26
	3.Ходьба и бег со сменой темпа движения. Прыжки в длину с места. Упражнение с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 90-91№28
	4.Метание. Прыжки. Равновесие.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании	Л.И.Пензулаева с.92№31

		мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	
	5.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Лазанье под шнур прямо и боком. Равновесие.	Упражнять детей в метании мешочков на дальность правой и левой рукой; в лазанье под шнур прямо и боком; в повторении равновесии.	Л.И.Пензулаева с.93№32
	6.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Равновесие. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторять упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева с.95№34
	7.Ползание на гимнастической ск-ке на четвереньках. Прыжки между предметами. Равновесие.	Упражнять детей в ползание на гимнастической ск-ке на четвереньках. Прыжках между предметами. Равновесие.	Л.И.Пензулаева с.96№36
	8.Повторить метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Лазанье под шнур прямо и боком. Равновесие.	Упражнять детей в метании мешочков на дальность правой и левой рукой; в лазанье под шнур прямо и боком; в повторении равновесии.	Л.И.Пензулаева с.93№32
	9.На воздухе	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с	Л.И.Пензулаева с.90№27

		дополнительным заданием.	
	10. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Л.И.Пезулаева с.93№33
	11. На воздухе	Игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Л.И.Пезулаева с.96№36
	12. На воздухе	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Л.И.Пезулаева с.96№36