

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МБДОУБ –
детский сад «Светлячок»
Протокол № 8 от 31.08.2022 г.


И.о. заведующего МБДОУБ –
детский сад «Светлячок»
Приказ № 145 от 31.08.2022 г.

Рабочая программа
на 2022 – 2023 учебный год
по физической культуре
Средняя группа

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Составитель:
Кислицина Л.Н.

2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей средней 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 4 до 5 лет. Программа рассчитана на 107-110 занятия в год, длительность одного занятия 20 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 пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качеств.

Цель программы: укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость), овладение физическими и подвижными играми.

Задачи программы: Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить энергично отталкиваться и приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх, осознано относиться к выполнению правил игры. Развивать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в средней группе

месяц	Тема	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
сентябрь	1.Равновесие Подпрыгивание.	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 «Физкультурные занятия в детском саду», средняя группа, с. 19№1
	2.Подпрыгивание вверх, доставая до предмета. Прокатывание мяча.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева с.21- 22№4
	3.Прокатывание мячей друг другу. Ползание на	Упражнять в прокатывании мяча, и ползание на четвереньках по прямой.	Л.И. Пензулаева с.23№5

четвереньках по прямой.		
4.Прокатывание мяча. Лазанье под шнур.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева с.24- 25№7
5.Бросание мяча вверх. Лазанье под дугу. Прыжки между кубиками.	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (10-12 раз). Упражнять в лазанье под дугу и прыжках на двух ногах между кубиками.	Л.И. Пензулаева с. 26№8
6.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками .Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Повторить подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева с. 26№9
7.Лазанье под шнур. Ходьба на носках по доске лежащей на полу.	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с.26-27№10
8.Равновесие : ходьба по доске с перешагиванием через кубики. Лазанье под шнур.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур.	Л.И.Пензулаева с.28-29№11
9.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками .Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Повторить подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева с. 26№9
10.На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу;	Л.И.Пензулаева с.21№3

		развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	
	11. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.23№6
	12.На воздухе	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, повторить подбрасывание и ловлю мяча	Л.И.Пензулаева с.26№9
	13.На воздухе	Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И.Пензулаева с.21№3
октябрь	1.Ходьба на повышенной опоре. Прыжки с продвижением вперёд.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.	Л.И. Пензулаева с. 30-31№13
	2.Равновесие. Прыжки на двух ногах до косички.	Упражнять детей в равновесии, при ходьбе по скамейке с мешочком на голове; прыжках на двух ногах до косички.	Л.И. Пензулаева с. 32№14
	3.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	Учить детей находить своё 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 с.33-34№16
	4.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч и прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 34№17
	5.Перешагивание через бруски. Прокатывание	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании	Л.И. Пензулаева с. 35№19

мяча. Лазанье под дугу.	через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	
6. Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Упражнять детей в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом. Продолжать учить прыгать на двух ногах через 4-5 линий и подбрасывать мяч двумя руками.	Л.И. Пензулаева с. 35-36 №20
7. Лазанье под дугу. Равновесие.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева с. 36-37 №22
8. Лазанье под шнур. Прокатывание мяча по дорожке.	Упражнять детей в лазанье под шнур натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. Совершенствовать прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении.	Л.И. Пензулаева с. 37-38 №23
9. Повторение прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч и прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 34 №17
10. На воздухе	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 с. 32 №15
11. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И. Пензулаева с. 34 №18
12. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по	Л.И. Пензулаева с. 21 №21

		всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.	
	13. На воздухе	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева с.38№24
ноябрь	1.Равновесие. Прыжки на двух ногах.	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 с. 39-40№25
	2.Прокатывание мяча. Прыжки.	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 с. 41-42№28
	3.Равновесие. Прыжки. Бросание мяча вверх.	Продолжать упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, прыжках на двух ногах через 5-6 линий и бросании мяча вверх.	Л.И. Пензулаева с. 40№26
	4.Бросание мяча о землю и ловля. Ползание на четвереньках.	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 с. 43-44№31
	5.Броски мяча о пол одной рукой. Ползание в шеренгах. Прыжки на двух ногах между предметами.	Учить детей бросать мяч о пол одной рукой и ловить его двумя руками после отскока. Упражнять в ползании в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни-«как медвежата» и прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	Л.И. Пензулаева с. 44№32
	6.Ползание на животе по	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу	Л.И. Пензулаева с. 45-46№34

	скамейке. Равновесие.	воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.	
	7.Равновесие. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед. Повторить ползание по скамейке с опорой на ладони и колени и прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м).	Л.И. Пензулаева с. 46№35
	9. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.40№27
	10. На воздухе	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнять в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева с.43№30
	11. На воздухе	Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И.Пензулаева с.45№33
	12. На воздухе	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 с.47№36
декабрь	1.Прыжки через препятствия.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	Л.И. Пензулаева с. 48-49№1

		опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	
2.Равновесие. Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами.		Продолжать упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга. Повторить прыжки на двух ногах и прокатывание мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 49№2
3.Прыжки с приземлением. Прокатывание мяча.		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 с. 50-51№4
4.Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.		Упражнять в прыжках со скамейки (высота 25см), прокатывании мячей между предметами. Совершенствовать бег по дорожке (ширина 20см).	Л.И. Пензулаева с. 51№5
5.Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках.		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 52-53№7
6.Ползание на животе. Равновесие.		Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 54-55№10
7.Перебрасывание мяча друг другу. Ползание. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.		Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2м, в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи». Совершенствовать ходьбу с перешагиванием через набивные	Л.И. Пензулаева с. 54№8

		мячи.	
	8.Закрепление перебрасывание мяча друг другу. Ползание. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2м, в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи». Совершенствовать ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.	Л.И. Пензулаева с. 54№8
	9. На воздухе	Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы. Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.57
	10. На воздухе	Игровые упражнения: «Весёлые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».	Л.И.Пензулаева с.49№3
	11. На воздухе	Игровые упражнения на участке: Бросание снежков на дальность, катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.49
	12. На воздухе	Игровые упражнения: «Весёлые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».	Л.И.Пензулаева с.49№3
январь	1.Упражнения в прыжках. Равновесие.	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 с. 57-58№13
	2.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие. Прыжки до обруча.	Упражнять детей в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени, ходьбе по скамейке руки в стороны. Продолжать учить прыгать на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча.	Л.И. Пензулаева с. 56№11
	3.Равновесие-ходьба по канату.	Упражнять в равновесии при ходьбе по канату: носки на	Л.И. Пензулаева с. 58-59№14

Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча.	канате, пятки на полу, руки за головой. Продолжать учить прыгать на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, произвольно.	
4.Прыжки. Перебрасывание мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 59-60№16
5.Отбивание малого мяча одной рукой. Прыжки. Ходьба на носках между предметами.	Учить отбивать мяч одной рукой о пол и ловить его двумя руками. Упражнять в прыжках и ходьбе на носках между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 60№17
6.Ползание. Упражнения с мячом.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 61-62№19
7.Прокатывание мячей в парах. Ползание. Прыжки.	Упражнять в прокатывании мячей в парах (расстояние 2,5м), в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни и прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.	Л.И. Пензулаева с. 62№20
8. На воздухе	Игровые упражнения на участке: « Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, ёлки), « Пробеги- не задень»(ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).	Л.И.Пензулаева с.64
9. На воздухе	Игровые упражнения на участке. Прыжки на двух ногах до ёлки. Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.65
10.На воздухе	Игровые упражнения. Прыжки через снежки. Метание снежков.	Л.И.Пензулаева с.65

		«Сбей кеглю».	
	11. На воздухе	Игровые упражнения на участке. Прыжки на двух ногах до ёлки. Катание друг друга на санках.	Л.И. Пензулаева с.65
февраль	1.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 65-66№25
	2.Ходьба. Прыжки. Перебрасывание мячей.	Упражнять в ходьбе через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, прыжках через шнур, положенный вдоль зала и перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с. 66№26
	3.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.	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 с. 67-68№28
	4.Ходьба и бег враспынную. Ловля мяча. Ползание.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 69№31
	5.Прыжки. Прокатывание мячей. Ходьба на носках.	Повторить прыжки через 5-6 шнуров, прокатывание мячей друг другу и ходьбу на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Л.И. Пензулаева с. 68№29
	6.Метание мешочков в цель. Ползание. Прыжки.	Продолжать учить метать в вертикальную цель, правой и левой рукой. Упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени, прыжках между предметами, поставленными в шахматном порядке.	Л.И. Пензулаева с. 70№32
	7.Ползание. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления	Л.И. Пензулаева с. 70-71№34

		движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	
	8. На воздухе	Повторить метание снежков в цель, игровые упражнения на санках.	Л.И.Пензулаева с.67№27
	9. На воздухе	Учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева с.59№15
	10. На воздухе	Закреплять навык скользящего, упражнять в беге и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.60№18
	11. На воздухе	Игровые упражнения .	Л.И.Пензулаева с.61
март	1.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 72-73№1
	2.Метание в цель. Бег.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева с. 73-74№3
	3.Прыжки в длину с места. Бросание мячей через сетку.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Л.И. Пензулаева с. 74-75№4
	4.Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прокатывание мяча друг другу.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча через шнур и прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 75-76№5
	5.Ползание на животе. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; Упражнять в	Л.И. Пензулаева с. 76-77№7

		ползании на животе по скамейке.	
6. Ползание по скамейке. Упражнения в равновесии и прыжках.		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке « по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 78№10
7. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по доске. Прыжки через шнуры.		Учит детей лазать по гимнастической стенке и передвигаться по третьей рейке. Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева с. 79№11
8. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по скамейке. Равновесие.		Повторить прокатывание мячей между предметами, ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи-не урони». Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.	Л.И. Пензулаева с. 77№8
9. Повторение лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по доске. Прыжки через шнуры.		Учит детей лазать по гимнастической стенке и передвигаться по третьей рейке. Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева с. 79№11
10. На воздухе		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 с. 76№6
11. На воздухе		Упражнять детей на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	Л.И. Пензулаева с. 77№9
12. На воздухе		Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить	Л.И. Пензулаева с. 79№12

		упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	
	13. На воздухе	Повторить знакомые игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева с. 79
апрель	1.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 80-81№13
	2.Равновесие. Прыжки. Метание.	Повторить ходьбу по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах через шнуры и метание мешочков в горизонтальную цель.	Л.И. Пензулаева с. 81№14
	3. Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места.	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 с. 82-83№16
	4. Прыжки в длину с места. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места. Учить метать мяч в вертикальную цель с расстояния 1,5м способом от плеча. Упражнять в отбивании мяча одной рукой.	Л.И. Пензулаева с. 83№17
	5.Метание на дальность. Ползание на четвереньках.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 84-85№19
	6.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой	Упражнять детей в метании правой и левой рукой на дальность; в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни. Совершенствовать прыжки на двух ногах.	Л.И. Пензулаева с. 85№20

	на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах.		
	7. Ходьба и бег врассыпную. Равновесие и прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 86№22
	8. Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе по скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 87№23
	9. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И. Пензулаева с. 82№15
	10. На воздухе	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 с. 84№18
	11. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева с. 85№21
	12. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева с. 87№24
май	1. Ходьба парами. Прыжки в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева с. 88-89№25
	2. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе по	Л.И. Пензулаева

	Прыжки через шнуры. Прокатывание мяча.	скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Учить прыгать в длину с места через шнуры. Закреплять умение прокатывать мяч между кубиками.	с. 89№26
	3.Ходьба со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 89-90№28
	4.Прыжки через скакалку. Перебрасывание мячей друг другу. Метание мешочков.	Продолжать учить прыгать через скакалку на двух ногах. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в парах и метании мешочков на дальность.	Л.И. Пензулаева с.90№29
	5.Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамье на животе.	Упражнять детей в метании мяча в вертикальную цель; в ползании по скамейке.	Л.И. Пензулаева с.91№31
	6.Равновесие. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; прыжках на двух ногах через шнур.	Л.И. Пензулаева с.92-93№34
	7.Повторение метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамье на животе.	Упражнять детей в метании мяча в вертикальную цель; в ползании по скамейке.	Л.И. Пензулаева с.91№31
	8.На воздухе	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева с.89№27
	9. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по	Л.И.Пензулаева с.90№30

		кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	
	10. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	Л.И.Пензулаева с.93-94№36