

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МБДОУБ –  
детский сад «Светлячок»  
Протокол № 6 от 2.07.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

  
Е.В. Хижняк  
И.о. заведующего МБДОУБ –  
детский сад «Светлячок»  
Приказ № 105 от 2.07.2020 г.



**Рабочая программа  
на 2020 – 2021 учебный год  
старшая группа  
«Физическая культура на прогулке»**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

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

Составители:

Чуйко Н.Н.

2020 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей старшей 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 5 до 6 лет. Программа рассчитана на 93 занятия в год, длительность одного занятия 25 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 шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливым и внимательным друг к другу).  
**Цель программы:** охрана жизни 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 программы:** Продолжать 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 бегать на перегонки, с преодолением препятствий. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования. Играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям и убирать его на место. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в старшей группе

месяц	Тема	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
сентябрь	Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», старшая группа, с.15-16№1
	Ходьба по скамейке. Прыжки. Броски мяча о пол.	Упражнять детей в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Продолжать учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами, положенными вдоль зала. Совершенствовать броски мяча о пол между шеренгами.	Л.И. Пензулаева с. 17№2
	3Ходьба на носках. Прыжки в высоту.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту( достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Л.И. Пензулаева с. 19-20№4
	4.Прыжки в высоту. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Продолжать упражнять в прыжках в высоту с места и бросках мяча вверх.	Л.И. Пензулаева с. 20№5
	5.На воздухе	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.17№3
	6. На воздухе	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева с.20-21№6
октябрь	1.Бег. Прыжки. Перебрасывание мяча.	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева с. 28-29№13

<p>2. Ходьба по скамейке боком. Прыжки на двух ногах через шнуры. Передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперёд. Учить передавать мяч двумя руками от груди.</p>	<p>Л.И. Пензулаева с. 29 №14</p>
<p>3. Бег с препятствиями. Прыжки с высоты. Перебрасывание мяча.</p>	<p>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.</p>	<p>Л.И. Пензулаева с. 30-31 №16</p>
<p>4. Прыжки со скамейки. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках.</p>	<p>Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Закреплять умение ползать на четвереньках с пере лазанием через препятствия (скамейка).</p>	<p>Л.И. Пензулаева с. 32 №17</p>
<p>5. Метание. Равновесие.</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>	<p>Л.И. Пензулаева с. 33-34 №19</p>
<p>6. Метание в горизонтальную цель. Ползание на четвереньках. Ходьба по скамейке боком.</p>	<p>Продолжать упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; ползании на четвереньках между предметами и ходьбе по скамейке боком приставным шагом.</p>	<p>Л.И. Пензулаева с. 33 №22</p>
<p>7. Ходьба парами. Лазанье в обруч. Равновесие. Прыжки.</p>	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Л.И. Пензулаева с. 35-36 №22</p>
<p>8. Ползание на четвереньках. Ходьба по скамейке. Прыжки на препятствия.</p>	<p>Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий и ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. Учить прыгать на препятствия (высота 20 см).</p>	<p>Л.И. Пензулаева с. 37 №23</p>

	9. На воздухе	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.29№15
	10. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева с.31№18
	11. На воздухе	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.	Л.И.Пензулаева с.35№21
	12. На воздухе	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Л.И.Пензулаева с.37-38№24
<b>ноябрь</b>	1.Равновесие. Перебрасывание мячей.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с.39-40№25
	2.Равновесие. Прыжки по прямой. Перебрасывание мячей друг другу.	Продолжать упражнять в ходьбе по скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Совершенствовать прыжки по прямой – два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге попеременно; перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.	Л.И. Пензулаева с. 41№26
	3.Бег. Прыжки. Ползание. Ведение мяча.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между	Л.И. Пензулаева с. 42-43№28

	предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	
4. Прыжки. Ползание.	Продолжать упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно и ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой.	Л.И. Пензулаева с. 43 №29
5. Бег. Равновесие. Упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 44-45 №31
6. Ведение мяча. Ползание по скамейке. Ходьба на носках.	Упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м, 2-3 раза. Закреплять умение ползать по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; ходьбе на носках, руки за головой, между мячами.	Л.И. Пензулаева с. 45 №32
7. Упражнения в равновесии и прыжках.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 46-47 №34
8. Подлезание под шнур. Прыжки на одной ноге. Ходьба между предметами.	Упражнять детей в подлезании под шнур прямо и боком; прыжках на правой и левой ноге попеременно. Закреплять умение ходить между предметами на носках, руки за головой.	Л.И. Пензулаева с. 47 №35
9. На воздухе	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 41 №27
10. На воздухе	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Л.И. Пензулаева с. 43 №30

	11. На воздухе	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева с.45-46№33
	12. На воздухе	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Л.И.Пензулаева с.47№36
<b>декабрь</b>	1. Ходьба по наклонной доске. Перебрасывание мяча.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева с. 48-49№1
	2. Ходьба по наклонной. Прыжки на двух ногах. Переброска мячей.	Продолжать упражнять в ходьбе по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переходя на гимнастическую скамейку; прыжках на двух ногах, между набивными мячами. Продолжать совершенствовать переброску мячей друг другу в парах.	Л.И. Пензулаева с. 49-50№2
	3. Ходьба по кругу. Прыжки. Ползание и переброска мячей.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева с.51-52№4
	4. Прыжки. Ползание. Прокатывание набивного мяча.	Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м, в ползании по прямой, подталкивая мяч головой и прокатывании набивного мяча.	Л.И. Пензулаева с. 52№5
	5. Ловля мяча. Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева с.53-54№7
	6. Перебрасывание мячей. Ползание. Равновесие.	Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в	Л.И. Пензулаева с. 54№8

		ладоши. Совершенствовать ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	
	7. Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 55-56 №10
	8. Лазанье разноимённым способом, не пропуская реек. Равновесие. Прыжки.	Продолжать упражнять в лазанье до верха гимнастической стенки разноимённым способом, не пропуская реек; Ходить по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Совершенствовать прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком зажатым между колен.	Л.И. Пензулаева с. 57 №11
	9. На воздухе	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева с. 50 №3
	10. На воздухе	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Л.И. Пензулаева с. 52 №6
	11. На воздухе	Развивать ритmicность ходьбы на лыжах, упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Л.И. Пензулаева с. 54 №9
	12. На воздухе	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом.	Л.И. Пензулаева с. 57 №12
<b>январь</b>	1. Равновесие. Прыжки с ноги на ногу. Забрасывание мяча в кольцо.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Л.И. Пензулаева с. 59-60 №13
	2. Ходьба по наклонной. Прыжки на двух ногах. Перебрасывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, балансируя руками, прыжках на двух ногах между мячами и перебрасывании мяча друг другу в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с. 60 №14



	3. Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках прокатывая мяч головой.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Л.И. Пензулаева с. 61-62 №16
	4. Прыжки в длину с места. Переползание через предметы. Перебрасывание мячей.	Продолжать учить прыгать в длину с места. Упражнять в переползании через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезании под дугу; совершенствовать перебрасывание мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 63 №17
	5. Ходьба и бег. Перебрасывание мяча. Равновесие.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 63-64 №19
	6. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове.	Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола и в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Л.И. Пензулаева с. 64 №20
	7. На воздухе	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание друг друга на санках. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Л.И. Пензулаева с. 67-68
	8. На воздухе	Игровые упражнения: «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг, в центре цветной кубик, играют 3-4 команды), подвижная игра «Ловишки-перебежки».	Л.И. Пензулаева с. 67-68
	9. На воздухе	Продолжать учить детей передвигаться по лыжне. Повторить игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева с. 61 №15
<b>февраль</b>	1. Ходьба и бег враспынную. Равновесие. Прыжки и забрасывание мяча в корзину.	Упражнять детей в ходьбе и беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Л.И. Пензулаева с. 68-69 №25

2.Равновесие. Прыжки. Забрасывание мяча в корзину.	Учить бегать по гимнастической скамейке сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках через бруски правым и левым боком и забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.	Л.И. Пензулаева с. 69№26
3.Прыжки. Лазанье под дугу. Отбивание мяча о землю.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И. Пензулаева с. 70-71№28
4.Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках между набивными мячами. Учить перебрасывать малый мяч одной рукой и ловить его после отскока о пол двумя руками в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с. 71№29
5.Метание в вертикальную цель. Лазанье под палку и перешагивание через неё.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.	Л.И. Пензулаева с. 71-72№31
6.Метание мешочков. Ползание по скамейке. Ходьба на носках. Прыжки .	Продолжать упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьбе на носках между кеглями, и прыжках на двух ногах через шнуры.	Л.И. Пензулаева с. 72-73№32
7.Лазанье на гимнастическую стенку, Прыжки с мячом.	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.	Л.И. Пензулаева с. 73-74№34
8.Прыжки. Лазанье.	Повторить игровые упражнения; упражнять в беге , прыжках, лазанье.	Л.И. Пензулаева с. 74-75№35
9. На воздухе	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом.	Л.И.Пензулаева с.69№27

	10. На воздухе	Игровые упражнения:»По дорожке», «Кто дальше бросит»(бросание снежков на дальность), «Кто быстрее»(бег до кубика). Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Карусель» «Ловишка».	Л.И.Пензулаева с.77
	11. На воздухе	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Л.И.Пензулаева с.75№36
	12. На воздухе	Игровые упражнения:»Точно в цель»катание на санках.	Л.И.Пензулаева с.76
<b>март</b>	1.Ходьба по канату. Прыжки. Перебрасывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева с. 76-77№1
	2.Равновесие. Прыжки. Переброска мячей.	Упражнять детей в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, Прыжках на двух ногах через набивные мячи и Переброске мячей друг другу.	Л.И. Пензулаева с.77-78№2
	3.Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в высоту с разбега. Метание. Ползание.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врасыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 79-80№4
	4.Прыжки в высоту. Метание мешочков в цель. Ползание на четвереньках.	Продолжать учить прыгать в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель и ползании на четвереньках по прямой.	Л.И. Пензулаева с. 80№5
	5.Ползание по скамейке. Прыжки.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 81-82№7
	6.Ползание по скамейке. Ходьба по скамейке. Прыжки из обруча в обруч.	Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе по скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше и прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Л.И. Пензулаева с. 82№8

	7. Ходьба с перестроением. Метание. Лазанье.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 83-84 №10
	8. Ходьба и бег. Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 83 №9
	9. На воздухе	Повторить игровые упражнения с бегом.	Л.И. Пензулаева с. 78 №3
	10. На воздухе	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева с. 80 №6
	11. На воздухе	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Л.И. Пензулаева с. 85 №12
	12. На воздухе	Повторить бег на скорость. Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева с. 85-86
<b>апрель</b>	1. Ходьба и бег по кругу. Ходьба по повышенной опоре. Прыжки и метание.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Л.И. Пензулаева с. 86-87 №13
	2. Ходьба по скамейке с передачей мяча. Прыжки. Броски малого мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, в прыжках на двух ногах и бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Л.И. Пензулаева с. 87 №14
	3. Ходьба и бег. Прыжки со скакалкой. Прокатывание обручей.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки со скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Л.И. Пензулаева с. 88-89 №16
	4. Прыжки через скакалку. Прокатывание обручей. Пролезание в обруч.	Продолжать упражнять детей в прыжках через скакалку на месте и продвигаясь вперед, в прокатывании обручей друг другу с расстояния 3м и пролезании в обруч.	Л.И. Пензулаева с. 89 №17
	5. Ходьба и бег. Метание. Ползание.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер;	Л.И. Пензулаева с. 89-90 №19

		упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	
	6.Метание в цель. Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку. Ползание.	Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны и ползании по скамейке на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева с. 91№20
	7.Ходьба и бег. Лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 91-92№22
	8.Лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки. Ходьба на носках.	Продолжать упражнять в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в перепрыгивании через шнур вправо и влево продвигаясь вперед. Упражнять в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс.	Л.И. Пензулаева с. 93№23
	9. На воздухе	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки -перебежки», эстафету с большим мячом.	Л.И.Пензулаева с.87№15
	10. На воздухе	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.И.Пензулаева с. 89№18
	11. На воздухе	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева с.91№21
	12. На воздухе	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Л.И.Пензулаева с.93№24
<b>Май</b>	1.Ходьба и бег в другую сторону. Упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 94-95№25
	2.Равновесие. Прыжки попеременно на	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом и	Л.И. Пензулаева с. 95-96№26

	правой и левой ноге.	прыжках попеременно на правой и левой ноге.	
	3. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева с. 96№28
	4. Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в кольцо. Лазанье под дугу.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с разбега, забрасывании мяча в кольцо и лазанье под дугу.	Л.И. Пензулаева с. 96-97№29
	5. На воздухе	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 97№30
	6. На воздухе	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 99№33