

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 76

Рабочая программа
образовательной программы дошкольного образования
образовательной области
«Физическое развитие»
для воспитанников второго года обучения (3-4 лет)

Программа разработана
воспитателем
Уваровой М.Б.

Программа согласована
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

г. Калининград
2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для воспитанников второго года обучения 3-4 лет является составной частью образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 76, и составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028, 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".

2. Цели и задачи

Целью физического развития является сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

3. Планируемые результаты

К четырем годам:

- Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- Ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

4. Содержательный раздел

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

Ходьба. Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом.

Бег. Бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10- 15 м; медленный бег 120-150 м.

Прыжки. Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2- 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).

Упражнение в равновесии. Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.).

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.).

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Подвижные игры. Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог реализует в процессе совместной деятельности и в режимных моментах.

Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых. Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

5. Учебный план

Наименование образовательной деятельности	Обязательная часть, количество часов ОД (занятие) – 15 минут		Часть, формируемая участниками образовательных отношений, количество часов	
	В неделю	В год	В неделю	В год
Физическое развитие	3	108	-	-
ИТОГО	3	108	-	-

6. Календарно тематическое планирование.

Физическое развитие					
№ НОД	Неделя	Тема	Содержание	Источник, стр.	Средства реализации
Сентябрь					
1	1	Педагогическая диагностика. Ориентация в пространстве.	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу педагога, бежать одновременной всей группой. Учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 24-25	Шнуры (рейки), игрушка (мишка или кукла)
2	1	Педагогическая диагностика. Ориентация в пространстве повторение.	Повторение. Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу педагога, бежать одновременной всей группой. Учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 24-25	Шнуры (рейки), игрушка (мишка или кукла)
3	1*	Педагогическая диагностика. Ориентация в пространстве закрепление.	Продолжать учить ходьбе и бегу «стайкой» детей за воспитателем в подвижных играх «Догони меня», «Бегите ко мне!». Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры в игровом упражнении «Пройдем по дорожке».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 24-25	Шнуры (рейки), игрушка (мишка или кукла)
4	2	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 25-27	Игрушечный мишка и птичка, кукла, мяч большого диаметра.
5	2	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 25-27	Игрушечный мишка и птичка, кукла, мяч большого диаметра.

6	2*	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег. Подвижная игра «Найдем птичку».	Закрепить упражняться в ходьбе и беге в прямом направлении за воспитателем в малой подвижной игре «Найдем птичку»; Повторить прыжки на двух ногах.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 25-27	Игрушечный мишка и птичка, кукла, мяч большого диаметра.
7	3	Ходьба, бег, владение мячом.	Развивать умение действовать по сигналу педагога. Учить энергично отталкивать мяч при покатывании.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 27-28	Мячи большого диаметра (по количеству детей), шнур.
8	3	Ходьба, бег, владение мячом.	Продолжать развивать умение действовать по сигналу педагога. Продолжать учить энергично отталкивать мяч при покатывании.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 27-28	Мячи большого диаметра (по количеству детей), шнур.
9	3*	Ходьба, бег, владение мячом. Подвижная игра «Кот и воробушки»	Закрепить умение действовать по сигналу педагога в подвижных играх «Ворона», «Кот и воробушки». Упражнять энергично отталкивать мяч в прокатывании друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 27-28	Мячи большого диаметра (по количеству детей), шнур.
10	4	Ориентация в пространстве, лазанье под шнур.	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 28-29	Кубики (в 2 раза больше количества детей), стойки (2 шт.), шнуры, погремушки, гимнастические скамейка, игрушечный жучок.

11	4	Ориентация в пространстве, лазанье под шнур.	Продолжать развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Продолжать развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 28-29	Кубики (в 2 раза больше количества детей), стойки (2 шт.), шнуры, погремушки, гимнастические скамейка, игрушечный жучок.
12	4*	Ориентация в пространстве, лазанье под шнур. Подвижная игра «Найдем жучка».	Закрепить упражнения в ходьбе и беге за воспитателем в подвижных играх «Бегите ко мне». Закрепить умение действовать по сигналу в подвижных играх «Быстро в домик», «Найди жучка»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 28-29	Кубики (в 2 раза больше количества детей), стойки (2 шт.), шнуры, погремушки, гимнастические скамейка, игрушечный жучок.
Октябрь					
13	1	Ходьба, равновесие.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 31-32	Гимнастические доски (200×25 см, 2 шт.), шнуры (2 шт.), мячи (по количеству детей).
14	1	Ходьба, равновесие. Повторение.	Продолжить упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Продолжить развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 31-32	Гимнастические доски (200×25 см, 2 шт.), шнуры (2 шт.), мячи (по количеству детей).
15	1*	Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч»	Закрепить упражнения в группировке при лазании под шнур в игровых упражнениях «Мышки», «Цыплята». Закрепить умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в подвижных играх «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 37	Гимнастические доски (200×25 см, 2 шт.), шнуры (2 шт.), мячи (по количеству детей).

16	2	Прыжки, владение мячом.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 32-33	Бубен, плоские обручи из фанеры (картона), мяч большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), картонные рули (по количеству детей), красный и зеленые флажки.
17	2	Прыжки, владение мячом.	Продолжать упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Продолжать упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 32-33	Бубен, плоские обручи из фанеры (картона), мяч большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), картонные рули (по количеству детей), красный и зеленые флажки.
18	2*	Игровые упражнения «Попрыгаем, как зайки».	Закрепить упражняться в ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры в игровом упражнении «Пройдем по мостику», «Побежим по дорожке». Закрепить упражняться в прыжках на двух ногах в игровых упражнениях «Попрыгаем, как зайки (как мячики)»	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 37	Бубен, плоские обручи из фанеры (картона), мяч большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), картонные рули (по количеству детей), красный и зеленые флажки.
19	3	Ходьба, бег, владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 33-35	Мячи (по количеству детей), кубики (кегли), шнур, набивные мячи (8-10 шт.), обручи (2 шт.), игрушечный зайчик.
20	3	Ходьба, бег, владение мячом.	Продолжать упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу, в ползании. Продолжать развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 33-35	Мячи (по количеству детей), кубики (кегли), шнур, набивные мячи (8-10 шт.), обручи (2 шт.), игрушечный зайчик.
21	3*	Подвижные игры «Поезд», «Найдем	Закреплять упражнять детей в ходьбе и беге за воспитателем в подвижной игре «Поезд»; с остановкой по сигналу в подвижной игре	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты	Мячи (по количеству детей), кубики (кегли), шнур, набивные мячи (8-10

		игрушку».	«Найдем игрушку». Закреплять ловкость в игровых заданиях с мячом «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!»	занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 37-38	шт.), обручи (2 шт.), игрушечный зайчик.
22	4	Ходьба и бег по кругу, координация движения.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и в упражнениях в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 35-37	Шнур, стойки (2 шт.), кубики (кегли, 10-12 шт.).
23	4	Ходьба и бег по кругу, координация движения.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Продолжать развивать координацию движений при ползании на четвереньках и в упражнениях в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 35-37	Шнур, стойки (2 шт.), кубики (кегли, 10-12 шт.).
24	4*	Игровые упражнения «Прокати мяч по дорожке», «Догони мяч».	Упражнять в катании мяч друг другу в игровом упражнении «Прокати мяч по дорожке», «Догони мяч». Продолжать развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в подвижных играх «Поймай комара», «Наседка и цыплята».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 38	Мячи малого или среднего диаметра.
Ноябрь					
25	1	Равновесие при ходьбе, приземление.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 38-39	Ленточки (в 2 раза больше количества детей гимнастические доски (200×25 см, 2 шт.), картонные рули (по количеству детей), красный и зеленый флажки, игрушечный зайчик.
26	1	Равновесие при ходьбе, приземление.	Продолжать упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Продолжать развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 38-39	Ленточки (в 2 раза больше количества детей гимнастические доски (200×25 см, 2 шт.), картонные рули (по

					количеству детей), красный и зеленый флажки, игрушечный зайчик.
27	1*	Игровые упражнения «Прокати и доползи».	Продолжать развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии в игровых упражнениях с мячом «Прокати и доползи», «Прокати и догони»; Продолжать развивать координацию движений в равновесии – «Пробеги по мостику (по дорожке)».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 45	Шнуры (5-6 шт.), мячи.
28	2	Ходьба колонной, прыжки из обруча в обруч.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 39-41	Обручи (по количеству детей), плоские картонные обручи (диаметр 30-40 см, 8-10 шт.), шнуры, мячи (в 2 раза меньше количества детей), веревка, игрушечный мышонок.
29	2	Ходьба колонной, прыжки из обруча в обруч.	Продолжать упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Продолжать упражнять в прыжках из обруча в обруч. Продолжать формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 39-41	Обручи (по количеству детей), плоские картонные обручи (диаметр 30-40 см, 8-10 шт.), шнуры, мячи (в 2 раза меньше количества детей), веревка, игрушечный мышонок.
30	2*	Игровые упражнения «Перепрыгни из ямки в ямку».	Повторить ходьбу и прыжки в игровых упражнениях с обручами «Перепрыгни из ямки в ямку», «Через болото», в подвижных играх «Наседка и цыплята». Закрепить упражнения в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер в игровом упражнении «Догони мяч».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 45	Обручи (по количеству детей), плоские картонные обручи (диаметр 30-40 см, 8-10 шт.), шнуры, мячи (в 2 раза меньше количества детей), веревка, игрушечный мышонок.

31	3	Прокатывание мяча, ползание.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 41-43	Кубики (по количеству детей), мячи среднего диаметра (по количеству детей).
32	3	Прокатывание мяча, ползание.	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Продолжать развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Продолжать упражнять в ползании.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 41-43	Кубики (по количеству детей), мячи среднего диаметра (по количеству детей).
33	3*	Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек».	Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя в игровых упражнениях с прыжками «До кубика (обруча)», «Перепрыгни ручеек», в подвижных играх «Найди свой домик», «Поймай комара». Продолжать развивать координацию движений и ловкость с мячом в игровом упражнении «Прокати мяч до кегли и сбей ее».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 45	Кубики (по количеству детей), мячи среднего диаметра (по количеству детей).
34	4	Ходьба, ползание, равновесие.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 43-45	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастические доски (2 шт.), шнуры, кубики (2 шт.), палочка, веревка, вырезанный из картона комар.
35	4	Ходьба, ползание, равновесие.	Продолжать упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя. Продолжать упражнять в ползании, развивая координацию движений. Продолжать формировать чувство равновесия.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 43-45	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастические доски (2 шт.), шнуры, кубики (2 шт.), палочка, веревка, вырезанный из картона комар.
36	4*	Игровые	Закреплять катание мячей в парах в игровом	Л.И.Пензулаева	Флажки (в 2 раза больше

		упражнения «Прокати в ворота».	упражнении «Прокати в ворота»; ползание – «Доползи до зайки»; лазание под дугу («мышки», «котятка»); прыжки на двух ногах в подвижных играх «Поймай комара», «Зайка серый умывается».	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 45	количества детей), гимнастические доски (2 шт.), шнуры, кубики (2 шт.), палочка, веревка, вырезанный из картона комар.
Декабрь					
37	1	Ходьба и бег враспынную.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая способность ориентироваться в пространстве; в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 45-47	Кубики (в 2 раза больше количества детей), шнур, игрушечный птенчик.
38	1	Ходьба и бег враспынную, равновесие.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая способность ориентироваться в пространстве; в прыжках. Продолжать формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 45-47	Кубики (в 2 раза больше количества детей), шнур, игрушечный птенчик.
39	1*	Игровые упражнения «Пролезь в норку».	Закреплять упражнение детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; Закреплять упражнение детей в подлезании в игровых упражнениях «Пролезь в норку», в равновесии – «Пройти по дорожке», «Перешагни через кубик» и с мячом – «Прокати и догони мяч», «Поймай мяч, брошенный воспитателем».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 52-53	Мячи.
40	2	Ходьба, бег, прыжки.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 47-49	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (высота 20 см), резиновая дорожка (мат), шнуры.
41	2	Ходьба, бег, прыжки.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжать упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (высота 20 см), резиновая дорожка (мат),

				детьми 3-4 лет, стр. 47-49	шнуры.
42	2*	Игровые упражнения «из ямки в ямку».	Закрепить ходьбу с выполнением заданий; ходьбу с перешагиванием и перепрыгиванием, с приземлением на полусогнутые ноги в игровом упражнении «из ямки в ямку», «с кочки на кочку» и подвижных играх «Воробушки и кот», «Наседка и цыплята».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 53	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (высота 20 см), резиновая дорожка (мат), шнуры.
43	3	Ходьба и бег с остановкой, владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 49-51	Кубики (в 2 раза больше количества детей), мячи, дуги (высота 50 см, 6-8 шт.), обручи (2 шт.), шнур, игрушечный лягушонок.
44	3	Ходьба и бег с остановкой, владение мячом.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога. Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 49-51	Кубики (в 2 раза больше количества детей), мячи, дуги (высота 50 см, 6-8 шт.), обручи (2 шт.), шнур, игрушечный лягушонок.
45	3*	Владение мячом, прыжки.	Закрепление упражнений в прокатывании мяча между предметами, друг другу, в прямом направлении; Закрепление навыков прыжков со скамейки в подвижных играх.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 49-51, 53	Кубики (в 2 раза больше количества детей), мячи, дуги (высота 50 см, 6-8 шт.), обручи (2 шт.), шнур, игрушечный лягушонок.
46	4	Ходьба и бег враспынную, ползание.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая способность ориентироваться в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 51-52	Гимнастические доски (2 шт.), шнур, игрушечный птенчик.
47	4	Ходьба и бег враспынную, ползание.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая способность ориентироваться в пространстве. Продолжать упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 51-52	Гимнастические доски (2 шт.), шнур, игрушечный птенчик.

48	4*	Игровые упражнения.	Закреплять умение в равновесии в игровом упражнении «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 53	Мячи.
Январь					
49	1	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 53-55	Платочки (по количеству детей), гимнастические доски (ширина 15 см), плоские обручи из плотного картона (10-12 шт.), шнур, игрушечный цыпленок.
50	1	Ходьба, бег, равновесие, прыжки, владение мячом.	Продолжить повторять ходьбу с выполнением задания. Продолжить упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Продолжить упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 53-55	Платочки (по количеству детей), гимнастические доски (ширина 15 см), плоские обручи из плотного картона (10-12 шт.), шнур, игрушечный цыпленок.
51	1*	Игровые упражнения.	Закрепить упражнения в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры в игровом упражнении «По снежному валу». Закрепить упражнения в прокатывании мяча в прямом направлении. Закрепить упражнения в ползании: под дугу, не касаясь руками пола («мышки вылезли из норки», «щенята полезли под забор»).	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 61	Доска (ширина 15-20 см), мячи, шнур, обруч.
52	2	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 55-57	Кубики (кегли), обручи (по количеству детей), кубики (набивные мячи, 8-10 шт.), большая корзина, мячи большого диаметра (по количеству детей), шнур.
53	2	Ходьба, бег, прыжки,	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в	Кубики (кегли), обручи (по количеству детей), кубики

		владение мячом.	Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Продолжать упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 55-57	(набивные мячи, 8-10 шт.), большая корзина, мячи большого диаметра (по количеству детей), шнур.
54	2*	Подвижные игры.	Закреплять ходьбу по ограниченной площади опоры; Закреплять упражнение в прокатывании мяча – катание в ворота, в прямом направлении; упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в подвижных играх «Лохматый пес», «Найди свой домик».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 61	Мячи.
55	3	Ходьба, владение мячом, ползание.	Упражнять в умении действовать по сигналу педагога в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 56-58	Кубики (по количеству детей), по одному кубику трех цветов, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнур.
56	3	Ходьба, владение мячом, ползание.	Продолжать упражнять в умении действовать по сигналу педагога в ходьбе вокруг предметов. Продолжать развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 56-58	Кубики (по количеству детей), по одному кубику трех цветов, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнур.
57	3*	Подвижные игры.	Закреплять упражнения в прыжках с продвижением вперед, со скамейки, вокруг предметов в подвижных играх «Найди свой цвет», «Воробушки и кот». Закреплять упражнения в прокатывании мяча между предметами, вокруг предметов.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 61	Кубики (по количеству детей), по одному кубику трех цветов, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнур.
58	4	Ходьба, ползание, равновесие.	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 59-61	Бубен, дуги (6-8 шт.), гимнастические доски (ширина 20 см, 2 шт.).

59	4	Ходьба, ползание, равновесие.	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания.</p> <p>Продолжить упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>Продолжить учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 59-61</p>	<p>Бубен, дуги (6-8 шт.), гимнастические доски (ширина 20 см, 2 шт.).</p>
60	4*	Подвижные игры.	<p>Закреплять упражнения в прокатывании мяча между двумя линиями, в ворота друг другу в подвижных играх «Догони мяч».</p> <p>Закреплять упражнения в прыжках – «Поймай снежинку», «Лягушки-попрыгушки».</p>	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 61</p>	<p>Мячи.</p>
Февраль					
61	1	Ходьба, бег вокруг предметов.	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.</p> <p>Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.</p> <p>Повторить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 62-63</p>	<p>Кольца от кольцеброса (по количеству детей), шнуры (косички, 10-12 шт.), плоские обручи (10-12 шт.), кубики разных цветов (3 шт.).</p>
62	1	Ходьба, бег вокруг предметов.	<p>Продолжать упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.</p> <p>Продолжать развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.</p> <p>Продолжать упражнения на прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 62-63</p>	<p>Кольца от кольцеброса (по количеству детей), шнуры (косички, 10-12 шт.), плоские обручи (10-12 шт.), кубики разных цветов (3 шт.).</p>
63	1*	Подвижные игры.	<p>Закреплять упражнения в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону.</p> <p>Закреплять упражнения в подлезании под дугой, не касаясь руками пола, в игровых упражнениях «мышки», «кролики» и в подвижной игре «Мышки».</p> <p>Закреплять упражнения в равновесии по снежному валу.</p>	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 68</p>	<p>Дуги.</p>
64	2	Ходьба, бег, прыжки.	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.</p>	<p>Л.И.Пензулаева</p> <p>Физическая культура в</p>	<p>Малые обручи (по количеству детей),</p>

			Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 63-65	гимнастическая скамейка, мячи (по количеству детей), набивные мячи (8-10 шт.), обручи большого диаметра (3-4 шт.), игрушечный воробышек.
65	2	Ходьба, бег, прыжки.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжать упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Продолжать развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 63-65	Малые обручи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мячи (по количеству детей), набивные мячи (8-10 шт.), обручи большого диаметра (3-4 шт.), игрушечный воробышек.
66	2*	Подвижные игры.	Продолжать развивать координацию движений при беге и ходьбе в подвижных играх «Лохматый пес», «Найди свой цвет». Закреплять упражнения на ловкость в равновесии – ходьба по скамейке, по снежному валу, перешагивая через кубики, бруски. Закрепить упражнения на прыжки с высоты в игровых упражнениях «воробушки», «зайки», в подвижной игре «Наседка и цыплята».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 68-69	Кубики, бруски.
67	3	Ходьба переменным шагом, владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 65-66	Шнуры, мячи (по количеству детей), стойки (2 шт.).
68	3	Ходьба переменным шагом, владение мячом.	Продолжить упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Продолжить развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 65-66	Шнуры, мячи (по количеству детей), стойки (2 шт.).

			Продолжать повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.			
69	3*	Игровые упражнения.	Закреплять ходьбу переменным шагом, развивая координацию движений в игровых упражнениях из ямки в ямку, через шнуры, в подвижной игре «Поезд». Закреплять катание мячей друг другу, в прямом направлении в игровом упражнении «Прокати и догони». Упражнять в бросании снежков вдаль правой, левой рукой.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 69	Мячи.	
70	4	Ходьба, бег врассыпную.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 67-68	Дуги (6-8 шт.), гимнастические доски (2 шт.), шнур, игрушечный лягушонок.	
71	4	Ходьба, бег врассыпную.	Продолжить упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Продолжить упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 67-68	Дуги (6-8 шт.), гимнастические доски (2 шт.), шнур, игрушечный лягушонок.	
72	4*	Подвижные игры.	Закрепить навыки по бросанию мяча вдаль из-за головы двумя руками. Закрепить упражнения по бросанию снежков правой и левой рукой. Закрепить упражнять катание мяча по дорожке; повторить прыжки в подвижных играх «Воробушки и кот», «Поезд», «Лягушки-попрыгушки».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 69	Мячи.	
Март						4
73	1	Ходьба, бег, прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с	Кубики (по количеству детей), гимнастическая доска, шнур, стойки (2 шт.)	

			Повторить прыжки между предметами.	детьми 3-4 лет, стр. 69-71	
74	1	Ходьба, бег, прыжки.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Продолжать упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Продолжать повторить прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 69-71	Кубики (по количеству детей), гимнастическая доска, шнур, стойки (2 шт.)
75	1*	Подвижные игры.	Повторить лазанье под шнур (высота 40-50 см) – «цыплята», «мышки» и т.д.; прыжки с перепрыгиванием через шнуры – «ручеек», «канавку»; в подвижных играх « Поймай комара», «Наседка и цыплята»; упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 76	Кубики (по количеству детей), гимнастическая доска, шнур, стойки (2 шт.)
76	2	Ходьба и бег врассыпную.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Учить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 71-72	Шнуры (веревки), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), обручи (3 шт.), кубики разных цветов (3 шт.).
77	2	Ходьба и бег врассыпную.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Продолжать учить прыжки в длину с места. Продолжать развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 71-72	Шнуры (веревки), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), обручи (3 шт.), кубики разных цветов (3 шт.).
78	2*	Игровые упражнения.	Продолжать закреплять действовать по сигналу в ходьбе и беге; в метании – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча с попаданием в цель «Сбей кеглю», «Докати до флажка»; упражнять в ползании – «Проползи по мостику».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 76	Шнуры (веревки), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), обручи (3 шт.), кубики разных цветов (3 шт.).
79	3	Владение мячом.	Развивать умение действовать по сигналу	Л.И.Пензулаева	Мячи (по количеству

			воспитателя. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 73-74	детей), большая корзина (короб), гимнастические скамейки (2 шт.), игрушечный зайка.
80	3	Владение мячом.	Продолжить развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Продолжить упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 73-74	Мячи (по количеству детей), большая корзина (короб), гимнастические скамейки (2 шт.), игрушечный зайка.
81	3*	Игровые упражнения.	Развивать ловкость и глазомер при метании в играх с мячом – бросание вверх и ловля его двумя руками; продолжать упражнять ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, по скамейке, между предметами. Подвижные игры «Кролики», «Лягушки-попрыгушки», «Лохматый пес».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 76	Мячи (по количеству детей), большая корзина (короб), гимнастические скамейки (2 шт.), игрушечный зайка.
82	4	Ходьба, бег, ползание, равновесие.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 74-76	Кубики (кегли, набивные мячи, 10-12 шт.), гимнастическая скамейка (высота 25 см), обручи (по количеству детей), по одному флажку красного, зеленого и желтого цвета.
83	4	Ходьба, бег, ползание, равновесие.	Продолжать развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 74-76	Кубики (кегли, набивные мячи, 10-12 шт.), гимнастическая скамейка (высота 25 см), обручи (по количеству детей), по одному флажку красного, зеленого и желтого цвета.
84	4*	Подвижные игры.	Продолжать развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, «по дорожке» (ширина 20 см); повторить лазанье под шнур,	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты	Шнур, мячи.

			ползание, метание, прокатывание мяча. Проведение подвижных игр: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».	занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 76-77	
Апрель					
85	1	Ходьба, бег, равновесие.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 77-78	Кубики (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая скамейка (высота 20 см), шнуры, игрушечный лягушонок.
86	1	Ходьба, бег, равновесие.	Продолжить повторять ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжить упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 77-78	Кубики (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая скамейка (высота 20 см), шнуры, игрушечный лягушонок.
87	1*	Подвижные игры.	Развивать умение действовать по сигналу в ходьбе и беге в подвижной игре «Найди свой цвет»; упражнять в метании шишек вдаль, через шнуры, бруски; закреплять ползание под шнур в подвижной игре «Кролики».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 83-84	Шнуры, бруски, мячи.
88	2	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 78-79	Косички (короткие шнуры, по количеству детей), обручи (диаметр 50 см, по количеству детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей).
89	2	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Продолжать развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 78-79	Косички (короткие шнуры, по количеству детей), обручи (диаметр 50 см, по количеству детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей).
90	2*	Игровые	Закрепление в игровых упражнениях: упражнение	Л.И.Пензулаева	Гимнастическая скамья,

		упражнения. Подвижные игры.	в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивая через шнуры, кубики, бруски. С мячом: прокатывание между предметами, в прямом направлении. Ползание: по доске на четвереньках, под дугу. Проведение подвижных игр: «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки-попрыгушки».	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 84	шнуры, кубики, бруски, мячи, дуги.
91	3	Ходьба, бег, владение мячом, ползание.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 80-82	Мячи (по количеству детей), кубики (кегли, набивные мячи).
92	3	Ходьба, бег, владение мячом, ползание.	Продолжать повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Продолжать развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Продолжать упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 80-82	Мячи (по количеству детей), кубики (кегли, набивные мячи).
93	3*	Игровые упражнения. Подвижные игры.	Закрепление в игровых упражнениях. Прыжки: через шнуры, бруски, «с заборчика». С мячом: прокатывание мяча в ворота, друг другу. Ползание: между кеглями, кубиками, по доске, положенной на пол, по скамейке. Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Проведение подвижных игр: «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 84	Бруски, шнуры, мячи, кегли, скамейка.
94	4	Ходьба, равновесие.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с	Обручи (по количеству детей), кубики (набивные мячи (8-10 шт.)), гимнастические скамейки

			при ходьбе на повышенной опоре.	детьми 3-4 лет, стр. 82-83	(2 шт.), шнур.
95	4	Ходьба, равновесие.	Продолжать упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Продолжать повторять ползание между предметами. Продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 82-83	Обручи (по количеству детей), кубики (набивные мячи (8-10 шт.)), гимнастические скамейки (2 шт.), шнур.
96	4*	Игровые упражнения. Подвижные игры.	Закрепление в игровых упражнениях. Ползание: под дуги (высота 50 см), на четвереньках в прямом направлении, между предметами. Упражнение в равновесии: ходьба и бег по дорожке. Прыжки: с продвижением вперед на двух ногах, через шнуры. Проведение подвижных игр: «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 84	Дуги (высота 50 см), шнуры, кегли, кубики.
Май					
97	1	Ходьба, бег, прыжки.	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 84-86	Кольца от кольцеброса (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (4-5 шт.), веревка.
98	1	Ходьба, бег, прыжки.	Продолжать повторять ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Продолжать повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 84-86	Кольца от кольцеброса (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (4-5 шт.), веревка.
99	1*	Подвижные игры.	Продолжать закреплять ориентировку в пространстве в подвижных играх «Огуречик, огуречик», «Лохматый пес», «Птица и птенчики»; упражнять в прыжках в игровом упражнении «Парашютисты», в подвижной игре «Воробушки	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 90	Кольца от кольцеброса (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (4-5 шт.), веревка.

			и кот».		
100	2	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 86-87	Кубики (8-10 шт.), набивные мячи (8-10 шт.), мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мяч.
101	2	Ходьба, бег, прыжки, владение мячом.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Продолжать упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 86-87	Кубики (8-10 шт.), набивные мячи (8-10 шт.), мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, мяч.
102	2*	Подвижные игры.	Повторить прокатывание мяча между предметами, в прямом направлении; в бросании через шнур; повторить лазание под дугу в подвижной игре «Мыши в кладовой».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 90	Мячи, дуги, шнур.
103	3	Педагогическая диагностика. Ходьба, владение мячом, ползание.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 87-89	Флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), короб, гимнастические скамейки (2 шт.).
104	3	Педагогическая диагностика. Ходьба, владение мячом, ползание.	Продолжать упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Продолжать повторять ползание по гимнастической скамейке.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 87-89	Флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), короб, гимнастические скамейки (2 шт.).
105	3*	Педагогическая диагностика. Подвижные игры.	Упражнять в метании шишек вдаль, через шнуры, бруски; продолжать закреплять бросание мяча вверх ловлю его двумя руками; повторить прыжки в подвижной игре «Воробушки икот».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с	Шнуры, бруски, мячи.

				детьми 3-4 лет, стр. 90	
106	4	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, лазание.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя. Упражнять в лазание по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 89-90	Лестница, гимнастическая доска, шнур.
107	4	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, лазание.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в лазание по наклонной лесенке. Продолжать повторить задание в равновесии.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 89-90	Лестница, гимнастическая доска, шнур.
108	4*	Педагогическая диагностика. Игровые упражнения.	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет, стр. 90	Мячи.
Итого 108 занятий в год					

Занятие, обозначенное (*), проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

7. Список используемой литературы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3 – 4 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 112 с.