

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 третьего года обучения (4-5 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 третьего года обучения 4-5 лет является составной частью образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 76, и составлена на основе Федеральной образовательной программой 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, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

3. Планируемые результаты

К пяти годам:

- Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

4. Содержание

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

Ходьба. Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).

Бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

Упражнение в равновесии. Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге,

вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без, перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог реализует в процессе совместной деятельности и в режимных моментах.

Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

5. Учебный план

Наименование дисциплины	Обязательная часть, количество часов		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. Ходьба, бег, прыжки, равновесие.	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 (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба в колонне по одному в обход зала. По следующему сигналу - бег. ОРУ без предметов. Ходьба и бег между двумя линиями, руки на поясе во время ходьбы. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом влево и вправо в чередовании с небольшой паузой. Подвижная игра «Найди себе пару». Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 19-21	Шнуры, бубен, платочки двух цветов (по количеству детей), кегли.
2	1	Педагогическая диагностика. Ходьба, бег, прыжки, равновесие.	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 (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба в колонне по одному в обход зала. По следующему сигналу - бег.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 21	Шнуры, бубен, платочки двух цветов (по количеству детей), кегли.

			ОРУ без предметов Ходьба между двумя линиями, бег между ними. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика, на расстояние 3-4м. Подвижная игра «Найди себе пару». Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком		
3	1*	Педагогическая диагностика. Ходьба. Бег. Владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную, умении действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег и ходьба в рассыпную. Построение в 3-4 круга. Игровое упражнение «Не пропусти мяч». Игровое упражнение «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». Игра «Найдем воробышка».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 21-22	Мячи большого диаметра (3-4 шт.), кубики (кегли, набивные мячи), картонный руль, по одному флажку красного и зеленого цвета, шнуры, игрушечный воробышек.
4	2	Педагогическая диагностика. Ходьба. Бег. Прыжки. Владение мячом	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег. Перестроение в 3 колонны. ОРУ с флажками. Прыжки на месте на двух ногах с доставанием предмета. Прокатывание мячей друг другу в и. п. сед на пятках. Подвижная игра «Самолёты». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 22-24	Флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), стойки (2 шт.), шнур, ленточки (шарики, колокольчики), кубики (кегли, набивные мячи).

5	2	Педагогическая диагностика. Ходьба. Бег. Прыжки. Лазание.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег. Перестроение в 3 колонны. ОРУ с флажками. Прыжки на двух ногах вверх (4-5 прыжков). Прокатывание мячей друг другу, изменяя и. п. ног и способ выполнения. Ползание по прямой на четвереньках до обозначенного места. Подвижная игра «Самолёты». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 24	Флажки (в 2 раза больше количества детей), мячи (в 2 раза меньше количества детей), стойки (2 шт.), шнур, ленточки (шарики, колокольчики), кубики (кегли, набивные мячи).
6	2*	Педагогическая диагностика. Ходьба. Бег. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу. Упражнять в прыжках. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя. Бег между кеглями, бег врассыпную. Игровое упражнение «Прокати обруч». Игровое упражнение «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 24-26	Кегли, обручи (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (4 шт.), кубики (2 шт.), платочки двух цветов (по количеству детей).
7	3	Ходьба, бег, ползание, владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Упражнять прокатывании мяча, лазанье под шнур. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями. Бег врассыпную. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 26-28	Мячи (по количеству детей), большая корзина (короб), стойки (2 шт.), шнур.
8	3	Ходьба, бег, ползание,	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в	Мячи (по количеству детей), большая корзина

		владение мячом.	Упражнять прокатывании мяча, лазанье под шнур. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями. Бег в рассыпную. ОРУ с мячом. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». Ходьба в колонне по одному	детском саду 4-5 лет, стр. 28-29	(короб), стойки (2 шт.), шнур, дуги (6-8 шт.), кубики (кегли).
9	3*	Ходьба, бег, ползание, прыжки, владение мячом	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. Упражнять в прыжках, развивать точность приземления. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. Бег в рассыпную. По сигналу воспитателя остановиться и принять какую-нибудь позу. Игровое упражнение «Мяч через сетку». Игровое упражнение «Подбрось - поймай», «Кто быстрее добежит до кубика». Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 29-30	Стойки (2шт.), сетка (шнур), мячи большого диаметра (по количеству детей), кубик.
10	4	Ходьба, бег, ползание, прыжки, владение мячом	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу педагога. Бег в рассыпную. ОРУ с малыми обручами. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба на носках по	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 30-32	Малые обручи (по количеству детей), шнур (резинки с крючками, 2-3 шт.), гимнастическая доска (2 шт.), небольшая палочка.

			доске. Подвижная игра «У медведя во бору». Игра «Где постучали».		
11	4	Ходьба, бег, ползание, прыжки, равновесие	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя. Бег врассыпную. ОРУ с малыми обручами. Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе. Лазание под дугу с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места. Подвижная игра «У медведя во бору». Игра «Где постучали».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 32	Малые обручи (по количеству детей), дуги (резинки с крючками, 2-3 шт.), гимнастическая доска (2 шт.), кубик (мяч), небольшая палочка.
12	4*	Ходьба, бег, ползание, прыжки, владение мячом	Учить перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам. Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег врассыпную. Игровое упражнение «Перебрось- поймай». Игровое упражнение «Успей поймать». Игровое упражнение «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 32-33	Мячи (в 2 раза меньше количества детей), шнуры.
Октябрь					
13	1	Ходьба. Бег. Прыжки. Равновесие	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 35-36	Шнуры, косички (короткие шнуры, по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), кубики (кегли, 2 шт.), рейки

			<p>вперед. Ходьба в колонне по одному, по команде педагога переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Бег с перепрыгиванием через шнуры. ОРУ с косичкой. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. Подвижная игра «Кот и мыши». Ходьба в колонне по одному на носках.</p>		(стойки), шапочка кота.
14	1	Ходьба. Бег. Прыжки. Равновесие	<p>Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Бег с перепрыгиванием через шнуры. ОРУ с косичкой. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, перейти в конец своей колонны. Подвижная игра «Кот и мыши». Ходьба в колонне по одному на носках.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 37	Шнуры, косички (короткие шнуры, по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), кубики (кегли, 2 шт.), рейки (стойки), шапочка кота, мешочки с песком (100 г).
15	1*	Ходьба. Бег. Действия с мячом. Прыжки.	<p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивать ловкость и глазомер. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по дорожке. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Игровое</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 37-38	Стойки (2 шт.), шнуры, мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), кегли (2 шт.), флажки 3-4 цветов (по количеству детей и еще по одному флажку у каждого цвета).

			упражнение «Мяч через шнур». Игровое упражнение «Кто быстрее доберётся до флажка». Подвижная игра «Найди свой цвет».		
16	2	Ходьба. Бег. Прыжки. Владение мячом.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне, по сигналу построение в шеренгу. Ходьба и бег враспынную. ОРУ без предметов. Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 38-39	Бубен, плоские обручи (12-16 шт.), мячи, картонный руль, по одному флажку красного и зеленого цвета.
17	2	Ходьба. Бег. Прыжки. Владение мячом.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне, по сигналу построение в шеренгу. Ходьба и бег враспынную. ОРУ без предметов. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча двумя руками, сложенными «совочком», между 4-5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м от другого. Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 40	Бубен, плоские обручи (12-16 шт.), мячи, картонный руль, по одному флажку красного и зеленого цвета.
18	2*	Ходьба. Бег.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением	Л.И.Пензулаева	Мячи (по количеству)

		Прыжки. Владение мячом.	различных заданий в прыжках. Закреплять умение действовать по сигналу. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу дети выполняют задания в ходьбе - руки на пояс, в стороны, хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. Игровое упражнение «Подбрось и поймай». Игровое упражнение «Кто быстрее». Подвижная игра «Ловишки». Ходьба в колонне по одному.	Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 40 - 41	детей), кубики (кегли, 2 шт.)
19	3	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Владение мячом. Равновесие.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег врассыпную. ОРУ с мячом. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Прокатывание мяча в прямом направлении. Подвижная игра «У медведя во бору». Игра «Угадай, где спрятано».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 41 - 43	Бруски, мячи (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнур, флажок.
20	3	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Владение мячом.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Бег врассыпную. ОРУ с мячом. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом. Прыжки на ногах через 4-5 линий. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в обручах). Подвижная игра «У медведя	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 43	Бруски, мячи (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнур, дуги (8-10 шт.), обручи большого диаметра (2-3 шт.) флажок.

			во бору». Игра «Угадай, где спрятано».		
21	3*	Ходьба. Бег. Владение мячом. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками. Бег между предметами. Игровое упражнение «Прокати - не урони». Игровое упражнение «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 43-44	Кубики, обручи (в 2 раза меньше количества детей), шнуры, картонные рули трех цветов (по количеству детей), флажки тех же цветов (по одному каждого цвета).
22	4	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с кеглей. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по доске, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Подвижная игра «Кот и мыши». Игра «Угадай, кто позвал».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 44-46	Кегли (по количеству детей), дуги (высота 50 см, 6-10 шт.), доска (ширина 15 см), кубики, набивные мячи (4-5 шт.), шапочка кота.
23	4	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Владение мячом.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с кеглей. Лазанье под шнур, натянутый на	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 46	Кегли (по количеству детей), дуги (высота 50 см, 6-10 шт.), доска (ширина 15 см), кубики, набивные мячи (4-5 шт.).

			высоте 40 см, с мячом в руках, затем, выпрямившись, поднять мяч и опустить его. Прокатить мяч по прямой дорожке, затем догнать его. Подвижная игра «Кот и мыши». Игра «Угадай, кто позвал».		
24	4*	Ходьба. Бег. Лазание. Прыжки. Владение мячом.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием бедра. Бег враспынную. Игровое упражнение «Подбрось, поймай» Игровое упражнение «Мяч в корзину». Игровое упражнение «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 47-49	Мячи среднего размера (по количеству детей), большие корзины (3 шт.), шнуры (веревки 4 шт.), вожжи (скакалки, в 2 раза меньше количества детей).
Ноябрь					
25	1	Ходьба. Бег. Прыжки. Ползание. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Ходьба и бег между кубиками. ОРУ с кубиками. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах, продвигаясь между кубиками, поставленными в ряд. Подвижная игра «Салки». Игра «Найди и промолчи».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 49-50	Кубики (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.).
26	1	Ходьба. Бег. Прыжки. Ползание. Владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Ходьба и бег между кубиками. ОРУ с кубиками. Ходьба по скамейке с мешочком на	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 50-51	Кубики (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (100 г), шнуры, мячи (диаметр 20-25 см, по количеству детей).

			голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий(шнуров). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками по 5-6 раз подряд. Подвижная игра «Салки». Игра «Найди и промолчи».		
27	1*	Ходьба. Бег. Прыжки. Владение мячом	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой», между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Ходьба в колонне по одному, с изменением направления по сигналу. Ходьба между предметами. Игровое упражнение «Пробеги, не задень». Игровое упражнение «Не попадись». Игровое упражнение «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 51-52	Кубики (кегли), мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), шнуры (веревки), обручи.
28	2	Ходьба. Бег. Равновесие. Владение мячом. Прыжки.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба на носках. ОРУ без предметов. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Самолёты». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 52-53	Шнуры (5-6 шт.), мячи среднего размера (в 2 раза меньше количества детей), кубики (кегли) разных цветов (3 шт.).
29	2	Ходьба. Бег. Прыжки. Владение мячом.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба на носках. ОРУ без	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 54	Шнуры (5-6 шт.), мячи среднего размера (в 2 раза меньше количества детей), кубики (кегли) разных цветов (3 шт.).

			предметов. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. Подвижная игра «Самолёты». Ходьба в колонне по одному.		
30	2*	Ходьба. Бег. Прыжки. Владение мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук - на пояс, в стороны. За голову. Ходьба и бег в рассыпную. Игровое упражнение «Не попадись». Игровое упражнение «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 54-55	Мячи большого диаметра (по количеству детей), платочки двух цветов (по количеству детей).
31	3	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. Повторить ползание на четвереньках. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога, смена направления. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе. Бег в рассыпную. ОРУ с мячом. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. Подвижная игра «Лиса и куры». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 55-56	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка.
32	3	Ходьба. Бег. Лазанье. Владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками. Повторить ползание на четвереньках. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога, смена направления. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени,	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 56	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка.

			руки на поясе. Бег врассыпную. ОРУ с мячом. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата». Подвижная игра «Лиса и куры». Ходьба в колонне по одному.		
33	3*	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе между предметами, на задевая их. Упражнять в прыжках и беге с ускорением. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию. Ходьба и бег врассыпную. Игровое упражнение «Не задень». Игровое упражнение «Передай мяч». Подвижная игра «Догони пару». Игровое упражнение «Не попадись». Игровое упражнение.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 57-58	Кубики (6-8 шт.), мяч большого диаметра (3-4 шт.).
34	4	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость. Повторить задания на сохранение устойчивого равновесия. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. По сигналу педагога остановиться и принять какую-нибудь позу. ОРУ с флажками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке боком и приставным шагом, руки на поясе. Со скамейки- шагать. Подвижная игра «Цветные автомобили». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 58-59	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая скамейка, картонные рули трех цветов (по количеству детей), флажки того же цвета (по одному флажку каждого цвета).
35	4	Ходьба. Бег.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой	Л.И.Пензулаева	Флажки (в 2 раза больше

		Лазанье. Прыжки.	по сигналу педагога; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость. Повторить задания на сохранение устойчивого равновесия. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную. По сигналу педагога остановиться и принять какую-нибудь позу. ОРУ с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки-шаг вперед- вниз. Положение рук различное. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика. Подвижная игра «Цветные автомобили». Ходьба в колонне по одному.	Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 59-60	количества детей), гимнастическая скамейка, картонные рули трех цветов (по количеству детей), флажки того же цвета (по одному флажку каждого цвета), кубики (кегли).
36	4*	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Владение мячом.	Упражнять детей ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя, изменить направление движения. Ходьба и бег в рассыпную. Игровое упражнение «Пингвины». Игровое упражнение «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». Игра по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 60-61	Мешочек с песком (100 г), кубики (кегли, набивные мячи).
Декабрь					
37	1	Ходьба. Бег. Равновесие.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 62-63	Кубики (кегли, 4 шт.), платочки (по количеству детей), шнуры (длина 2 м, 2 шт.), бруски (высота 6 см,

			<p>площади опоры.</p> <p>Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала. Ходьба и бег врассыпную, по сигналу педагога перестроение в колонну по одному в движении. ОРУ с платочком. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через 5-6 брусков, помогая себе взмахом рук. Подвижная игра «Лиса и куры». Игра «Найдем цыпленка».</p>		4-5 шт.), гимнастическая скамейка, игрушечный цыпленок.
38	1	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Владение мячом.	<p>Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге.</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, обозначая повороты на углах. Подвижная игра. ОРУ с платочком. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая руками снизу. Подвижная игра «Лиса и куры». Игра «Найдем цыпленка».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 63-64	Кубики (кегли, 4 шт.), платочки (по количеству детей), шнуры (длина 2 м, 2 шт.), бруски (высота 6 см, 4-5 шт.), гимнастическая скамейка, мячи, кубики (набивные мячи, 4-5 шт.), игрушечный цыпленок.
39	1*	Ходьба. Бег. Владение мячом.	<p>Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Игровое упражнение «Кто быстрее до снеговика». Игровое</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 64	-

			упражнение «Кто дальше бросит». Ходьба змейкой между снежками.		
40	2	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки Владение мячом.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в пары на месте. Бег врассыпную. ОРУ с мячом. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности по выбору педагога.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 65-66	Короб, мячи (диаметр 10-12 см, по количеству детей), скамейки (высота 20 см, 2 шт.), резиновая дорожка, кубики (кегли).
41	2	Ходьба. Бег. Лазанье. Равновесие	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в пары на месте. Бег врассыпную. ОРУ с мячом. Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке. Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности по выбору педагога.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 67	Короб, мячи (диаметр 10-12 см, по количеству детей), скамейки (высота 20 см, 2 шт.), резиновая дорожка, кубики (кегли, набивные мячи), гимнастические скамейки (высота 25 см, 2 шт.), дорожка (ширина 20 см).
42	2*	Ходьба на лыжах.	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий. Упражнять в ходьбе ступающим шагом. Закрепление лыж на ногах. Игровое упражнение «Пружинка!». Игровое упражнение «Друг за другом». Игровое упражнение «Веселые снежинки.» Игровое упражнение.» Разгладим снег.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 67-68	Лыжи, санки.

43	3	Ходьба. Бег. Лазанье. Владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. ОРУ без предметов. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с расстояния 1,5-2 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра «Где спрятался зайка».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 68-70	Короб (большая корзина), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (рейки), обручи большого диаметра, игрушечный заяц.
44	3	Ходьба. Бег. Лазанье. Владение мячом. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Ходьба и бег враспынную. ОРУ без предметов. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы с расстояния 2 м, и.п. стойка ноги врозь. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы-«помедвежь». Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи. Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра «Где спрятался зайка».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 70-71	Короб (большая корзина), мячи большого диаметра (в 2 раза меньше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (рейки), набивные мячи (8-10 шт.), обручи большого диаметра, игрушечный заяц.

45	3*	Ходьба на лыжах	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах. Упражнять в метании снежков на дальность, развивая силу броска. Ходьба на лыжах скользящим и ступающим шагом. Катание на санках. Игровое упражнение «Кто дальше». Игровое упражнение «Снежная карусель». Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 71-72	Лыжи, санки, красный и синий флажки.
46	4	Ходьба. Бег. Лазанье. Равновесие.	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить упражнения в равновесии. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по - одному. ОРУ с кубиками. Ползание по гимнастической доске на животе, хват рук с боков скамейки. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце шаг со скамейки. Подвижная игра «Птички и кошка». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 72-74	Кубики (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая доска (2 шт.), гимнастическая скамейка (шт.), веревка (шнур).
47	4	Ходьба. Бег. Лазанье. Владение мячом. Равновесие.	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить упражнения в равновесии. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по - одному. ОРУ с кубиками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по скамейке. Руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Прыжки на ногах до лежащего обруча, прыжки из обруча в обруч. Подвижная	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 74	Кубики (в 2 раза больше количества детей), гимнастическая доска (2 шт.), гимнастическая скамейка (шт.), веревка (шнур), обручи (3 шт.)

			игра «Птички и кошка». Ходьба в колонне по одному.		
48	4*	Ходьба на лыжах.	Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Ходьба и бег между снежными постройками. Игровое упражнение «Петушки ходят». Игровое упражнение «По снежному валу». Игровое упражнение «Снайперы». Ходьба между санками, поставленными в одну линию.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 74-75	Лыжи, цветные кубики, санки.
Январь					
49	1	Ходьба. Бег. Прыжки. 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. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, расставленными по всему залу. ОРУ с обручем. Ходьба по канату - пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль каната и перепрыгивая через него слева и справа. Подвижная игра «Кролики». Игра «Найдем воробышка».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 76-77	Кегли (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), канат (толстая веревка, длина 2-2,5 м), шнур, игрушечный воробышек.
50	1	Ходьба. Бег. Прыжки. Равновесие. Владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, расставленными по всему залу. ОРУ с обручем. Ходьба по канату - носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль каната и перепрыгивая через него слева и	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 78	Кегли (кубики, набивные мячи), обручи (по количеству детей), канат (толстая веревка, длина 2-2,5 м), шнур, мячи (по количеству детей), игрушечный воробышек.

			справа. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно. Подвижная игра «Кролики». Игра «Найдем воробышка».		
51	1*	Ходьба на лыжах.	Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом. Повторить игровые упражнения. Правильная поза лыжника. Правильная перекрестная работа рук и ног при ходьбе на лыжах. Игровое упражнение «Снежинки-пушинки». Игровое упражнение «Кто дальше». Ходьба змейкой между предметами за воспитателем.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 78	Лыжи.
52	2	Ходьба. Бег. Прыжки. Владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. ОРУ с мячом. Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу с расстояния 2 м. Подвижная игра «Найди себе пару». Ходьба в колонне по одному	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 79-80	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (высота 25 см, 2 шт.), мат (резинная дорожка), шнур (веревка), короб, платочки двух цветов (по количеству детей).
53	2	Ходьба. Бег. Действия с мячом. Прыжки. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег враспынную. ОРУ с косичкой. Отбивание малого мяча об пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Подвижная игра	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 80	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (высота 25 см, 2 шт.), мат (резинная дорожка), шнур (веревка), короб, кегли (кубики, набивные мячи), платочки двух цветов (по количеству детей).

			«Найди себе пару». Ходьба в колонне по одному		
54	2*	Ходьба на лыжах. Катание на санках.	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Пробежка без лыж. Упражнения на лыжах, ходьба по лыжне. Игровое упражнение «Снежная карусель». Игровое упражнение «Прыжки к ёлке». Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 81	Лыжи, санки
55	3	Ходьба. Бег. Действия с мячом. Ползание. Прыжки.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ с косичкой. Отбивание мяча об пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра «Лошадки». Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 81-83	Кубики (кегли), шнуры, косички (по количеству детей), мячи (по количеству детей), короб, гимнастические скамейки (2 шт.).
56	3	Ходьба. Бег. Действия с мячом. Ползание. Прыжки.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ с косичкой. Прокатывание мяча друг другу в парах с расстояния 2.5 м. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Лошадки». Ходьба в колонне	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 83-84	Кубики (кегли), шнуры, косички (по количеству детей), мячи (по количеству детей), короб, гимнастические скамейки (2 шт.).

			по одному в обход зала.		
57	3*	Метание снежков. Прыжки. Катание на санках.	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность. Прыжки вокруг снежной бабы. Игровое упражнение «Кто дальше бросит». Игровое упражнение «Перепрыгни- не задень». Катание друг друга на санках».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 84	Санки.
58	4	Ходьба. Бег. Лазанье. Равновесие. Прыжки.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную. ОРУ обручем. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 84-86	Обручи (по количеству детей), шнур, стойки (2 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (100 г), зеленый и красный флажки.
59	4	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную. ОРУ обручем. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. Прямо и боком. Ходьба по скамейке приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, руки вынести вперед, встать. Пройти дальше. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд. Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 86	Обручи (по количеству детей), шнур, стойки (2 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (100 г), кегли (кубики, набивные мячи), зеленый и красный флажки.
60	4*	Ходьба. Бег.	Упражнять детей в ходьбе и беге между	Л.И.Пензулаева	Кубики, обручи (в 2 раза

		Владение мячом.	предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками. Бег между предметами. Игровое упражнение «Прокати, не урони». Игровое упражнение «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». Ходьба в колонне по одному.	Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 86	меньше количества детей), шнуры, картонные рули трех цветов (по количеству детей), флажки тех же цветов (по одному каждого цвета).
Февраль					
61	1	Ходьба. Бег. Владение мячом. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии. Повторить задание в прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между расставленными в одну линию кеглями. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке. На середине остановиться. Выполнить поворот кругом. Пройти дальше, сойти со скамейки, вернуться в колонну. Прыжки через бруски. Подвижная игра «Котята и щенята». Игра по выбору педагога.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 88-89	Кегли (5-6 шт.), бубен, гимнастические скамейки (2шт.), бруски (высота 10 см).
62	1	Ходьба. Бег. Владение мячом. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии. Повторить задание в прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между расставленными в одну линию кеглями. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ без предметов. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки через шнур. положенный вдоль зала. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. стоя в шеренге. Подвижная игра	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 89-90	Кегли (5-6 шт.), бубен, гимнастические скамейки (2шт.), бруски (высота 10 см), набивные мячи, шнур (длина 3 м), мячи (в 2 раз меньше количества детей).

			«Котята и щенята». Игра по выбору педагога.		
63	1*	Метание снежков. Катание на санках.	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Ходьба вокруг санок в обе стороны, прыжки на двух ногах до 3-4 м. Вернуться прыжками обратно. Игровое упражнение «Змейкой между санками». Игровое упражнение «Добрось до кегли». Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 90	Санки, кегли.
64	2	Ходьба. Бег. Владение мячом. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога, в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между расставленными в одну линию кеглями. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ на стульях. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей между кубиками. Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 91-92	Обручи (10-12 шт.), кубики (кегли, 8-10 шт.), короб, мячи большого размера (по количеству детей).
65	2	Ходьба. Бег. Владение мячом. Прыжки. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога, в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между расставленными в одну линию кеглями. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ на стульях. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Лежащие на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах, из стойки на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Подвижная игра «У	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 92-93	Обручи (10-12 шт.), кубики (кегли, 8-10 шт.), короб, мячи большого размера (по количеству детей), короткие шнуры (5-6 шт.).

			медведя во бору». Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.		
66	2*	Катание на санках. Прыжки. Метание.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. Ходьба за воспитателем цепочкой, взявшись за руки. Игровое упражнение «Покружись». Игровое упражнение «Кто дальше бросит». Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 93	Санки.
67	3	Ходьба. Бег. Владение мячом. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову. Обычная ходьба, руки в стороны. Переход на бег в рассыпную. ОРУ с мячом. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 93-95	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 20 см, 2 шт.), рейки (шнуры), кубики (2 шт.), картонный руль.
68	3	Ходьба. Бег. Владение мячом. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову. Обычная ходьба, руки в стороны. Переход на бег в рассыпную. ОРУ с мячом. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 95	Мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка (высота 20 см, 2 шт.), рейки (шнуры), мешочки с песком (100 г), кубики (кегли), картонный руль.

			порядке. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба в колонне по одному.		
69	3*	Метание. Катание на санках.	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. Лепка снежков. Построение в 2 шеренги. Игровое упражнение «Кто дальше бросит». Игровое упражнение «Найдем Снегурочку». Катание на санках с горы. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 95-96	Кукла. Санки.
70	4	Ходьба. Бег. Метание. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Ходьба в колонне по одному. Ходьба за ведущим по диагональным линиям через весь зал. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. высоко поднимая колени, руки на поясе. Подвижная игра «Перелёт птиц». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 96-97	Стойка, гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), набивные мячи (10-12 шт.).
71	4	Ходьба. Бег. Владение мячом. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Ходьба в колонне по одному. Ходьба за ведущим по диагональным линиям через весь зал. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине скамейки присесть, руки вынести вперёд,	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 97-98	Стойка, гимнастические палки (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), набивные мячи (10-12 шт.), кубики (2 шт.).

			подняться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед- вниз, не прыгая. Прыжки на правой и левой ноге до кубика. Дистанция 2 м.		
72	4*	Ходьба. Катание на санках.	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. Повторить игровые упражнения. Ходьба по снежному валу. Руки в стороны свободно балансируют, сойти, не прыгая. Игровое упражнение «Точно в цель». Игровое упражнение «Туннель». Катание на санках друг друга. Игра «Найдем зайку».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 98	Кегли, игрушечный заяц.
Март					
73	1	Ходьба. Бег. Владение мячом. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба и бег в рассыпную пор всему залу. Перестроение в ходьбе. Ходьба в колонне по одному. ОРУ без предметов. Ходьба на носках между 4 - 5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м. Подвижная игра «Перелёт птиц». Игра «Найди и промолчи».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 99-100	Кубики (8-10 шт.), шнур, гимнастические скамейки.
74	1	Ходьба. Бег. Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Ходьба с изменением направления движения. Ходьба и бег в рассыпную пор всему залу.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 101	Кубики (8-10 шт.), шнур, гимнастические скамейки, гимнастическая доска, короткие скакалки (по количеству детей).

			Перестроение в ходьбе. Ходьба в колонне по одному. ОРУ без предметов. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Перелёт птиц». Игра «Найди и промолчи».		
75	1*	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге. Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Игровое упражнение «Ловишки». Игровое упражнение «Быстрые и ловкие». Игровое упражнение «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка серенький».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 101-102	Кегли (6-8 шт.), игрушечный заяц.
76	2	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. Повторить ходьбу и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Лошадки» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени. Руки на поясе. На сигнал «Мышки» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с обручем. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 102-104	Обручи (по количеству детей), мячи (среднего размера, в 2 раза меньше количества детей), стойки (2 шт.), шнур, резиновые дорожки (маты).
77	2	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. Повторить ходьбу и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Лошадки» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени. Руки на поясе. На	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 104	Обручи (по количеству детей), мячи (среднего размера, в 2 раза меньше количества детей), стойки (2 шт.), шнур, резиновые дорожки (маты).

			сигнал «Мышки» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ с обручем. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. Прокатывание мяча друг другу, и. п. сидя, ноги врозь. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ходьба в колонне по одному.		
78	2*	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	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. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде смена направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 мин. Игровое упражнение «Подбрось – поймай», «Прокати – не задень». Подвижная игра «Лошадки». Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 104-105	Шнуры (5-6 шт.), мячи (по количеству детей).
79	3	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. Переход на обычную ходьбу. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча между предметами. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Подвижная игра «Самолёты». Игра по выбору педагога.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 105-107	Мячи (по количеству детей), кубики (набивные мячи, 10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), короб.
80	3	Ходьба. Бег.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу;	Л.И.Пензулаева	Мячи (по количеству

		Равновесие. Лазанье. Прыжки.	ходьбе и беге с выполнением задания. Повторить прокатывание мяча между предметами. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий. Переход на обычную ходьбу. ОРУ с мячом. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Бездомный заяц». Ходьба в колонне по одному.	Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 107	детей), кубики (набивные мячи, 10 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), короб, мешочек с песком (100 г).
81	3*	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). Ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см один от другого. Игровое упражнение «На одной ножке вдоль дорожки». Игровое упражнение «Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 107-108	Кубики (шнуры, 4-5 шт.), стойки (2 шт.), мячи (в 2 раза меньше количества детей).
82	4	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу педагога. Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться. Обычная ходьба. ОРУ с флажками. Прыжки через 5-6 шнуров. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба боком приставным шагом, руки за голову по доске. Положенной на пол. Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра «Найдем зайку».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 108-110	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), гимнастические доски (2 шт.), шнуры (5-6 шт.), обручи большого диаметра, игрушечный заяц.

83	4	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу педагога. Повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег. Ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться. Обычная ходьба. ОРУ с флажками. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра «Найдем зайку».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 110	Флажки (в 2 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.), гимнастические доски (2 шт.), шнуры (5-6 шт.), обручи большого диаметра, игрушечный заяц.
84	4*	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. Повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек». Игровое упражнение «Бег по дорожке». Игровое упражнение «Ловкие ребята». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 110-111	Шнуры (6-8 шт.), мячи (по количеству детей).
Апрель					
85	1	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки. Метание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через бруски то левой, то правой ногой. Бег врассыпную. ОРУ без предметов. Ходьба по доске, лежащей на полу	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 112-114	Бруски (высота 6 см, 8-10 шт.), гимнастические доски (2 шт.), мешочки с песком.

			с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через 5-6 брусков. Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра «Кто позвал».		
86	1	Ходьба. Бег. Равновесие. Прыжки. Метание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через бруски то левой, то правой ногой. Бег врассыпную. ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры, лежащие на полу на расстоянии 50 см один от другого. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (до цели - 2,5 м). Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра «Кто позвал».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 114	Бруски (высота 6 см, 8-10 шт.), гимнастические доски (2 шт.), мешочки с песком (100 г), гимнастические скамейки (2 шт.), шнуры (5-6 шт.).
87	1*	Ходьба. Бег. Метание. Катание на велосипеде.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей. Повторить упражнения с мячами. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную., по сигналу дети перестраиваются в колонну и каждый в движении находит своё место. Игровое упражнение «Прокати и поймай». Игровое упражнение «Сбей кеглю». Катание на трехколёсном велосипеде. Подвижная игра «У медведя во бору». Игра по выбору воспитателя.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 114-115	Обручи (в 2 раза меньше количества детей), кегли (5-6 шт.), мешочки с песком, трехколесные велосипеды.
88	2	Ходьба. Бег. Равновесие. Прыжки. Метание.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков с песком в горизонтальную цель.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 115-117	Кегли (по количеству детей), мешочки с песком (2-3 раза больше количества детей), шнур,

			<p>Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога, водящий идет навстречу последнему в колонне ребенку и, подходя, берет его за руку, замыкая круг. Ходьба по кругу. Взявшись за руки. Остановка. Поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с кеглей. Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка». Ходьба по одному на носках, переходя на обычный шаг.</p>		<p>резиновая дорожка, корзины (обручи большого диаметра).</p>
89	2	<p>Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки Метание.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков с песком в горизонтальную цель.</p> <p>Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога, водящий идет навстречу последнему в колонне ребенку и, подходя, берет его за руку, замыкая круг. Ходьба по кругу. Взявшись за руки. Остановка. Поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с кеглей. Прыжки в длину с места. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Совушка». Ходьба по одному на носках, переходя на обычный</p>	<p>Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 117</p>	<p>Кегли (по количеству детей), мешочки с песком (2-3 раза больше количества детей), шнур, резиновая дорожка, корзины (обручи большого диаметра), мячи (по количеству детей).</p>

			шаг.		
90	2*	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки. Метание.	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании.</p> <p>Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу. Ходьба и бег враспынную. Игровое упражнение «По дорожке». Игровое упражнение «Перепрыгни- не задень». Игровое упражнение «Не задень». Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Игра « Найдем воробышка».</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 117-118	Шнуры, дуги (высота 50 см, 2 шт.), бруски, картонный руль, игрушечный ворубышек.
91	3	Ходьба. Бег. Лазанье. Метание.	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.</p> <p>Повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. По сигналу «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, затем поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал «Бабочки!»- переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». ОРУ с мячом.</p> <p>Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Совушка». Ходьба по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 118-120	Мячи (по количеству детей), мешочки с песком (100 г, в 3 раза больше количества детей), гимнастические скамейки (2 шт.).
92	3	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Метание.	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.</p> <p>Повторить ползание на четвереньках.</p>	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 120	Мячи (по количеству детей), мешочки с песком (100 г, в 3 раза больше количества детей), гимнастические скамейки

			Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. По сигналу «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, затем поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками - «крылышками». ОРУ с мячом. Ходьба и бег врассыпную. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах - 3 м. Подвижная игра «Совушка». Ходьба по одному.		(2 шт.).
93	3*	Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Метание.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал педагога; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. На сигнал «Аист!» - остановиться, стоять на одной ноге, руки в стороны, на сигнал «Лягушки!» - присесть, руки на колени. Ходьба и бег врассыпную. Игровое упражнение «Успей поймать». Игровое упражнение «Подбрось - поймай». Игровое упражнение «Догони пару». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 120-121	Мячи (по количеству детей).
94	4	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. По сигналу «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени. По сигналу «мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. ОРУ с косичкой. Ходьба по доске, лежащей на полу. Приставляя пятку одной	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 121-122	Косички (по количеству детей), гимнастические доски (2 шт.), плоские обручи (5-6 шт.), веревка (шнур).

			ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Птички и кошка». Ходьба в колонне по одному.		
95	4	Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. По сигналу «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени. По сигналу «мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. ОРУ с косичкой. Ходьба по скамейке, приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, вынести руки вперед. Подняться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. Подвижная игра «Птички и кошка». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 123	Косички (по количеству детей), гимнастические доски (2 шт.), плоские обручи (5-6 шт.), веревка (шнур), гимнастические скамейки, кегли (кубики, набивные мячи).
96	4*	Ходьба. Бег. Лазанье. Владение мячом. Метание.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. Ходьба в колонне по одному - змейкой между 5-6 предметами, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, высоко поднимая колени. Бег врассыпную. Игровое упражнение «Пробеги - не задень». Игровое упражнение «Накинь кольцо». Игровое упражнение «Мяч через сетку». Подвижная игра «Догони пару». Ходьба в колонне по одному. Игра по выбору воспитателя.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 123-124	Кубики (5-6 шт.), шнуры, кольца от серсо, фигурки животных, мячи (в 2 раза меньше количества детей).
Май					
97	1	Ходьба. Бег.	Упражнять детей в ходьбе парами, в	Л.И.Пензулаева	Гимнастическая доска

		Равновесие. Прыжки.	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. ОРУ без предметов. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Подвижная игра «Котята и щенята». Игра по выбору воспитателя.	Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 124-125	(ширина 15 см, 2 шт.), шнуры (5-6 шт.).
98	1	Ходьба. Бег. Равновесие. Прыжки. Владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше. Сойти, не прыгая. Положение рук может быть разное. Прыжки в длину с места через шнуры. Расстояние между шнурами 50 см. Прокатывание мяча между кубиками змейкой. Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. Подвижная игра «Котята и щенята». Игра по выбору педагога.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 126	Гимнастическая доска (ширина 15 см, 2 шт.), шнуры (5-6 шт.), гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра, кубики (набивные мячи).
99	1*	Ходьба. Бег. Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить игровые упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному. Прыжки через бруски. Ходьба и бег врассыпную. Игровое упражнение «Достань до мяча». Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек». Игровое упражнение «Пробеги, не задень».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 126-127	Мяч, сетка, косички, кегли (6-8 шт.)

			Подвижная игра «Совушка». Игра по выбору воспитателя.		
100	2	Ходьба. Бег. Прыжки. Владение мячом.	Повторить ходьбу со сменой ведущего. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с кубиком. Прыжки в длину с места через «ручеек» (ширина 40-50см), выложенный из шнуров. Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Котята и щенята». Ходьба в колонне по одному. Игра по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 127-129	Кубики (по количеству детей), шнуры, мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей).
101	2	Ходьба. Бег. Прыжки. Владение мячом. Метание	Повторить ходьбу со сменой ведущего. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную. ОРУ с кубиком. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Котята и щенята». Ходьба в колонне по одному. Игра по выбору детей.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 129	Кубики (по количеству детей), шнуры, мячи среднего диаметра (в 2 раза меньше количества детей), короткие скакалки, мешочки с песком (100 г, по количеству детей).
102	2*	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. Владение мячом.	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; ходьбе и бегу по кругу. Повторить задания с бегом и прыжками. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу, на сигнал «Петушки» - остановиться, помахать руками вверх и вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку». Ходьба и бег врассыпную. Игровое	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 129-130	Корзины (2-3 шт.), мешочки с песком (100 г, в 2-3 раза больше количества детей), мячи (по количеству детей).

			упражнение «Попади в корзину». Игровое упражнение «Подбрось- поймай». Подвижная игра «Удочка». Игра по выбору педагога.		
103	3	Педагогическая диагностика. Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Метание.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке. Повторить метание в вертикальную цель. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя - «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе. Бег врассыпную. ОРУ с гимнастической палкой. Метание в вертикальную цель - щит с круговой мишенью. (Нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка). Расстояние до щита – 1,5 -2 м. Метать правой и левой рукой от плеча. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра «Найдем зайку».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 130-131	Шнуры (рейки, 5-6 шт.), гимнастические палки (по количеству детей), щит с круговой мишенью (диаметр 50 см), мешочки с песком (100 г), гимнастические скамейки (2 шт.), обручи большого диаметра (шнуры), игрушечный заяц.
104	3	Педагогическая диагностика. Ходьба. Бег. Лазанье. Прыжки. Метание.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке. Повторить метание в вертикальную цель. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя - «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе. Бег врассыпную. ОРУ с гимнастической палкой. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по- медвежьему). Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра «Найдем зайку»	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 132	Шнуры (рейки, 5-6 шт.), гимнастические палки (по количеству детей), мешочки с песком (100 г), гимнастические скамейки (2 шт.), обручи большого диаметра (шнуры), игрушечный заяц, короткие скакалки.
105	3*	Педагогическая диагностика.	Упражнять детей в ходьбе и беге парами. Повторять прыжки через короткую скакалку.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в	Мячи (по количеству детей), кубики (набивные)

		Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки. Метание	Закреплять умение перестраиваться по ходу движения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу-перестроение в пары. Ходьба парами, бег враспынную парами. Ходьба змейкой между предметами. Игровое упражнение «Не урони». Игровое упражнение «Не задень». Игровое упражнение «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра «Кто ушёл»	детском саду 4-5 лет, стр. 132-133	мячи), шнуры (косички).
106	4	Педагогическая диагностика. Ходьба. Бег. Равновесие. Прыжки.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках. Ходьба в колонне по одному. По сигналу – ходьба в полуприседе. Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой. Бег в колонне по одному. ОРУ с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах слева и справа, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м. Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 133-134	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (100 г, по количеству детей), шнуры.

107	4	Педагогическая диагностика. Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки. Метание.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках. Ходьба в колонне по одному. По сигналу – ходьба в полуприседе. Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой. Бег в колонне по одному. ОРУ с мячом. Лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, руки за головой. Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 135	Мячи (по количеству детей), гимнастические скамейки (2 шт.), мешочки с песком (100 г, по количеству детей), шнуры, гимнастическая стенка, гимнастические доски.
108	4*	Педагогическая диагностика. Ходьба. Бег. Равновесие. Лазанье. Прыжки. Метание.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. Игровое упражнение «Подбрось -поймай». Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». Игра «Кто позвал».	Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду 4-5 лет, стр. 135-136	Мячи (по количеству детей), шнуры (веревки), кубики трех цветов (кегли, 3 шт.).
Итого 108 занятий					

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 4 – 5 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.