

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СШ
с. Талицкий Чамлык
_____ Н.Н.Нестерова
Приказ № 118
От « 29» 08. 2025г.

**Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие.»
(средняя группа).**

Разработана на основе примерной образовательной программы
« От рождения до школы»

Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Срок реализации 2025-2026 уч. год.

Разработчик: воспитатель Голикова И.М..

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

НАПРАВЛЕНИЯ: «ЗДОРОВЬЕ», «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Пояснительная записка

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание направления «Здоровье» нацелено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание направления «Физическая культура» нацелено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья детей. Для этого необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаливающих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является интегрированная деятельность, которая состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность - 20-25 минут.

В средней группе проводятся три физкультурных мероприятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

К концу пятого года дети могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

В недельном цикле и в течение дня физкультурные мероприятия, игры и физические упражнения, индивидуальная работа могут чередоваться, например:

Понедельник

- физкультурная деятельность в зале;
 - подвижная игра и упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения на вечерней прогулке.

Вторник

- физкультурная деятельность на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: физические и спортивные упражнения на вечерней прогулке.

Среда

- подвижная игра, спортивное упражнение, игровое упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: спортивное упражнение (упражнение в основном виде движения) на вечерней прогулке.

Четверг

- физкультурная деятельность в зале;
 - подвижная игра и спортивное упражнение на утренней прогулке;
- индивидуальная работа: подвижная игра (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Пятница

- подвижные игры (2) и упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на утренней прогулке);
- индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Возможны и другие варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие — ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, когда физкультурная деятельность не проводится, должны быть организованы две подвижные игры и

спортивное упражнение или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20—25 мин). Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам.

Во время упражнений на прогулке закрепляются освоенные основные виды движений (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое - новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах

и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

В средней группе в течение месяца с детьми разучиваются 2-3 подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трёх до пяти раз)

месяц	Тема	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
сентябрь	1.Равновесие Подпрыгивание.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», средняя группа, с. 19№1
	2.Подпрыгивание вверх, доставая до предмета. Прокатывание мяча.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева с.21- 22№4
	3.Прокатывание мяча. Лазанье под шнур.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Л.И. Пензулаева с.24- 25№7
	4.Бросание мяча вверх. Лазанье под дугу. Прыжки между кубиками.	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (10-12 раз). Упражнять в лазанье под дугу и прыжках на двух ногах между кубиками.	Л.И. Пензулаева с. 26№8
	5.На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Л.И.Пензулаева с.21№3
	6. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.23№6
октябрь	1.Ходьба на повышенной опоре. Прыжки с продвижением вперёд.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.	Л.И. Пензулаева с. 30-31№13
	2.Равновесие. Прыжки на двух ногах до косички.	Упражнять детей в равновесии, при ходьбе по скамейке с мешочком на голове; прыжках на двух ногах до косички.	Л.И. Пензулаева с. 32№14

	3.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Л.И.Пензулаева с.33-34№16
	4.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч и прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 34№17
	5.Перешагивание через бруски. Прокатывание мяча. Лазанье под дугу.	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.	Л.И. Пензулаева с. 35№19
	6Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Упражнять детей в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом. Продолжать учить прыгать на двух ногах через 4-5 линий и подбрасывать мяч двумя руками.	Л.И. Пензулаева с. 35-36№20
	7.Лазанье под дугу. Равновесие.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева с. 36-37№22
	8.Лазанье под шнур. Прокатывание мяча по дорожке.	Упражнять детей в лазанье под шнур натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. Совершенствовать прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении.	Л.И. Пензулаева с. 37-38№23
	9. На воздухе	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с.32№15
	10. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Л.И.Пензулаева с.34№18
	11. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.	Л.И.Пензулаева с.21№21
	12. На воздухе	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева с.38№24
ноябрь	1.Равновесие. Прыжки	Упражнять детей в ходьбе и беге	Л.И. Пензулаева

на двух ногах.	между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	с. 39-40№25
2.Прокатывание мяча. Прыжки.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева с. 41-42№28
3.Равновесие. Прыжки. Бросание мяча вверх.	Продолжать упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, прыжках на двух ногах через 5-6 линий и бросании мяча вверх.	Л.И. Пензулаева с. 40№26
4.Бросание мяча о землю и ловля. Ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 43-44№31
5.Броски мяча о пол одной рукой. Ползание в шеренгах. Прыжки на двух ногах между предметами.	Учить детей бросать мяч о пол одной рукой и ловить его двумя руками после отскока. Упражнять в ползании в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни-«как медвежата» и прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	Л.И. Пензулаева с. 44№32
6.Ползание на животе по скамейке. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева с. 45-46№34
7.Равновесие. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед. Повторить ползание по скамейке с опорой на ладони и колени и прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м).	Л.И. Пензулаева с. 46№35
8.Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах.	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	Л.И. Пензулаева с. 42№29
9. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.40№27
10. На воздухе	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнять в прыжках и прокатывании	Л.И.Пензулаева с.43№30

		мяча в прямом направлении.	
	11. На воздухе	Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Л.И.Пензулаева с.45№33
	12. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.47№36
декабрь	1.Прыжки через препятствия.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Л.И. Пензулаева с. 48-49№1
	2.Равновесие. Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами.	Продолжать упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга. Повторить прыжки на двух ногах и прокатывание мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 49№2
	3.Прыжки с приземлением. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 50-51№4
	4.Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	Упражнять в прыжках со скамейки (высота 25см), прокатывании мячей между предметами. Совершенствовать бег по дорожке (ширина 20см).	Л.И. Пензулаева с. 51№5
	5.Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 52-53№7
	6.Ползание на животе. Равновесие.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 54-55№10
	7.Перебрасывание мяча друг другу. Ползание. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу с расстояния 2м, в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи». Совершенствовать ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.	Л.И. Пензулаева с. 54№8
	8.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	Упражнять детей в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени, ходьбе по скамейке руки в стороны.	Л.И. Пензулаева с. 56№11

	Равновесие. Прыжки до обруча.	Продолжать учить прыгать на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча.	
	9. На воздухе	Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы. Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.57
	10. На воздухе	Игровые упражнения: «Весёлые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».	Л.И.Пензулаева с.49№3
	11. На воздухе	Игровые упражнения на участке: Бросание снежков на дальность, катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.49
	12. На воздухе	Повторить все игровые упражнения , которые предлагались на предыдущих неделях.	Л.И.Пензулаева с.49
январь	1.Упражнения в прыжках. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 57-58№13
	2.Равновесие-ходьба по канату. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча.	Упражнять в равновесии при ходьбе по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Продолжать учить прыгать на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, произвольно.	Л.И. Пензулаева с. 58-59№14
	3.Прыжки. Перебрасывание мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 59-60№16
	4.Отбивание малого мяча одной рукой. Прыжки. Ходьба на носках между предметами.	Учить отбивать мяч одной рукой о пол и ловить его двумя руками. Упражнять в прыжках и ходьбе на носках между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 60№17
	5.Ползание. Упражнения с мячом.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 61-62№19
	6.Прокатывание мячей в парах. Ползание. Прыжки.	Упражнять в прокатывании мячей в парах (расстояние 2,5м), в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни и прыжках на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.	Л.И. Пензулаева с. 62№20
	7. На воздухе	Игровые упражнения на участке: « Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, ёлки), « Пробеги- не	Л.И.Пензулаева с.64

		задень»(ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).	
	8. На воздухе	Игровые упражнения на участке. Прыжки на двух ногах до ёлки. Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.65
	9. На воздухе	Игровые упражнения. Прыжки через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю».	Л.И.Пензулаева с.65
февраль	1.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 65-66№25
	2.Ходьба. Прыжки. Перебрасывание мячей.	Упражнять в ходьбе через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, прыжках через шнур, положенный вдоль зала и перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с. 66№26
	3.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 67-68№28
	4.Ходьба и бег врассыпную. Ловля мяча. Ползание.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 69№31
	5.Прыжки. Прокатывание мячей. Ходьба на носках.	Повторить прыжки через 5-6 шнуров, прокатывание мячей друг другу и ходьбу на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Л.И. Пензулаева с. 68№29
	6.Метание мешочков в цель. Ползание. Прыжки.	Продолжать учить метать в вертикальную цель, правой и левой рукой. Упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени, прыжках между предметами, поставленными в шахматном порядке.	Л.И. Пензулаева с. 70№32
	7.Ползание. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 70-71№34
	8.Ползание. Равновесие. Прыжки.	Продолжать упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни, ходьбе по скамейке боком приставным шагом; на середине присесть ,руки вынести вперёд и прыжках на правой и левой ноге, используя взмах рук.	Л.И. Пензулаева с. 71-72№35
	9. На воздухе	Повторить метание снежков в цель, игровые упражнения на санках.	Л.И.Пензулаева с.67№27
	10. На воздухе	Учить детей передвигаться на лыжах	Л.И.Пензулаева

		скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	с.59№15
	11. На воздухе	Закреплять навык скользящего, упражнять в беге и прыжках.	Л.И.Пензулаева с.60№18
	12. На воздухе	Игровые упражнения .	Л.И.Пензулаева с.61
март	1.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 72-73№1
	2.Метание в цель. Бег.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Л.И. Пензулаева с. 73-74№3
	3.Прыжки в длину с места. Бросание мячей через сетку.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Л.И. Пензулаева с. 74-75№4
	4.Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прокатывание мяча друг другу.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча через шнур и прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 75-76№5
	5.Ползание на животе. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; Упражнять в ползании на животе по скамейке.	Л.И. Пензулаева с. 76-77№7
	6.Ползание по скамейке. Упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке « по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 78№10
	7.Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по доске. Прыжки через шнуры.	Учит детей лазать по гимнастической стенке и передвигаться по третьей рейке. Упражнять в ходьбе по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. Повторить прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева с. 79№11
	8.Прокатывание мячей между предметами. Ползание по скамейке. Равновесие.	Повторить прокатывание мячей между предметами, ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи-не урони». Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.	Л.И. Пензулаева с. 77№8
	9. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Л.И. Пензулаева с. 76№6
	10. На воздухе	Упражнять детей на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в	Л.И. Пензулаева с. 77№9

		пыхах на одной ноге.	
	11. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 79№12
	12. На воздухе	Повторить знакомые игровые упражнения.	Л.И. Пензулаева с. 79
апрель	1.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 80-81№13
	2.Равновесие. Прыжки. Метание.	Повторить ходьбу по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах через шнуры и метание мешочков в горизонтальную цель.	Л.И. Пензулаева с. 81№14
	3. Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Л.И. Пензулаева с. 82-83№16
	4. Прыжки в длину с места. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	Продолжать упражнять в прыжках в длину с места. Учить метать мяч в вертикальную цель с расстояния 1,5м способом от плеча. Упражнять в отбивании мяча одной рукой.	Л.И. Пензулаева с. 83№17
	5.Метание на дальность. Ползание на четвереньках.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Л.И. Пензулаева с. 84-85№19
	6.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах.	Упражнять детей в метании правой и левой рукой на дальность; в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни. Совершенствовать прыжки на двух ногах.	Л.И. Пензулаева с. 85№20
	7.Ходьба и бег враспынную. Равновесие и прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 86№22
	8.Равновесие. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе по скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. Продолжать упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 87№23
	9. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Л.И.Пензулаева с. 82№15

	10. На воздухе	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Л.И.Пензулаева с. 84№18
	11. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева с. 85№21
	12. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Л.И.Пензулаева с.87№24
май	1.Ходьба парами. Прыжки в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Л.И. Пензулаева с. 88-89№25
	2.Равновесие. Прыжки через шнуры. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Учить прыгать в длину с места через шнуры. Закреплять умение прокатывать мяч между кубиками.	Л.И. Пензулаева с. 89№26
	3.Ходьба со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Упражнения с мячом.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 89-90№28
	4.Прыжки через скакалку. Перебрасывание мячей друг другу. Метание мешочков .	Продолжать учить прыгать через скакалку на двух ногах. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в парах и метании мешочков на дальность.	Л.И. Пензулаева с.90№29
	5.На воздухе	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева с.89№27
	6. На воздухе	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Л.И.Пензулаева с.90№30