

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко»  
поселка имени Карла Либкнехта» Курчатовского района Курской области**

Приложение №3 к ООП ДО

**Рабочая программа  
образовательной деятельности (Физическая культура)  
в средней группе  
общеразвивающей направленности  
на 2023-2024 учебный год**

**Инструктор  
по физической культуре:  
Рязанцева В.Ю.**

**2023 г.**

# **I. Пояснительная записка**

## **Основные цели и задачи:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **Содержание психолого-педагогической работы:**

- 1) Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
  - 2) Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
  - 3) В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
  - 4) 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).
  - 5) Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
  - 6) Закреплять умение кататься на велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на горку.
  - 7) Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
  - 8) Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулке.
  - 9) Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
  - 10) Во всех формах организации двигательной активности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
  - 11) Приучать к выполнению действий по сигналу. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
  - 12) Воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
  - 13) Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), салфеткой, полоскать рот после еды.
  - 14) Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов, познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|          |  |                                                                                                                                                                       |                                                       |                                         |
|----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Сентябрь |  | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.                        | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Два каната длиной 3 метра               |
|          |  | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.                                                       | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Набор кеглей                            |
|          |  | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, в умении действовать по сигналу, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.         | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи на каждого ребенка                 |
|          |  | Учить энергично отталкивать от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упражнять в прокатывании мяча.                 | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Флажки, мячи на каждого ребенка         |
|          |  | Учить энергично отталкивать от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упражнять в прокатывании мяча                  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи на каждого ребенка                 |
|          |  | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках, учить катать обруч друг другу, упражнять в прыжках.                                                             | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Набор кеглей, обручи                    |
|          |  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.                                                        | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи на каждого ребенка, натянутый шнур |
|          |  | Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под дугу.                                                                                                                      | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи на каждого ребенка, две дуги       |
|          |  | Упражнять в ходьбе в обход предметов, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность приземления.                          | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи на каждого ребенка                 |
|          |  | Останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнур                                    |
|          |  | Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                                       | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнур, доска и кубики.                   |
|          |  | Перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.                                                                                    | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи на каждого ребенка                 |

|         |  |                                                                                                                                                                  |                                                       |                                  |
|---------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Октябрь |  | Прыжки на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.                                                         | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, мячи    |
|         |  | Ходьба и бег "змейкой" между предметами, сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры, упражнения в прыжках.                                               | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Набор кеглей                     |
|         |  | Перебрасывание мяча, развивая ловкость и глазомер, устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.                                        | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи на каждого ребенка          |
|         |  | Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, прокатывании мяча друг другу. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Обручи, мячи                     |
|         |  | Прыжки из обруча в обруч, прокатывании мяча друг другу                                                                                                           | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, обручи.                    |
|         |  | Ходьба с выполнением различных заданий в прыжках, Закреплять умение действовать по сигналу.                                                                      | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи.                            |
|         |  | Ходьба в колонне по одному, перешагивание через бруски, прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.                                                | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, дуги                       |
|         |  | Ходьба и бег между предметами, покатывание обручей, в прыжках с продвижением вперед                                                                              | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Набор кеглей, обручи             |
|         |  | Ходьба и бег по одному, в рассыпную, лазанье под дугу, сохранение равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры                                             | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Дуги, гимнастическая скамейка,   |
|         |  | Лазанье под шнур, сохранение равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.                                                                                 | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, шнур.                      |
|         |  | Бег и ходьба в колонне по одному, бросание мяча в корзину                                                                                                        | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи                             |
|         |  | Ходьба и бег между предметами, удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.                                                                  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кубики, гимнастическая скамейка. |

|        |  |                                                                                                                            |                                                       |                                 |
|--------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Ноябрь |  | Ходьба и бег между предметами, удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.                            | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кубики, гимнастическая скамейка |
|        |  | Прыжки на двух ногах, удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.                                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка         |
|        |  | Ходьба и бег с изменением направления движения, ходьба и бег "змейкой" между предметами. Упражнения в прыжках.             | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кегли                           |
|        |  | Ходьба и бег по кругу на носках, приземление на полусогнутых ногах в прыжках, прокатывание мяча                            | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи по количеству детей        |
|        |  | Упражнять в прыжках, в прокатывании мяча                                                                                   | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кубики, мячи                    |
|        |  | Ходьба с выполнением заданий, бег с перешагиванием, упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении          | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи.                           |
|        |  | Ходьба и бег с изменением направления движения, в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, ползание на четвереньках. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, гимнастическая скамейка   |
|        |  | Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, ползание на четвереньках.                                                  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи                            |
|        |  | Ходьба между предметами, не задевая их, прыжки с ускорением                                                                | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи                            |
|        |  | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ползание на животе по гимнастической скамейке.                                       | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка.        |
|        |  | Ползание на животе по гимнастической скамейке, в сохранении устойчивого равновесия.                                        | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая стенка, кегли    |
|        |  | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, метание мяча на дальность                                                         | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи по количеству детей        |

|         |  |                                                                                                                   |                                                       |                                                    |
|---------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Декабрь |  | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки через препятствие.. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Два бруска                                         |
|         |  | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки через препятствие.  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, кегли, шнуры                                 |
|         |  | Ходьба и бег между сооружениями из снега, умение действовать по сигналу.                                          | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. |                                                    |
|         |  | Перестроение в пары на месте, прыжки с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами.     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, мячи                      |
|         |  | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча между предметами.                    | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, мячи                      |
|         |  | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу                            | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. |                                                    |
|         |  | Ходьба в колонне по одному, перебрасывание мяча друг другу, ползание на четвереньках.                             | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, мячи                      |
|         |  | Перебрасывание мяча друг другу, ползание на четвереньках                                                          | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, гимнастические скамейки                      |
|         |  | .Метание на дальность снежков, развивая силу броска                                                               | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. |                                                    |
|         |  | Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползание на животе, упражнять в равновесии                       | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кубики на каждого ребенка, гимнастическая скамейка |
|         |  | Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползание на животе, упражнять в равновесии.                      | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастические скамейки, обручи                    |
|         |  | Ходьба и легкий бег между постройками из снега, метание на дальность снежков                                      | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. |                                                    |

|        |  |                                                                                                                                            |                                                       |                                      |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Январь |  | Ходьба и бег между предметами, не задевая их, упражнения в прыжках, формировать устойчивое равновесие.                                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Обручи, канат.                       |
|        |  | Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнение в прыжках, в подбрасывании мяча.                       | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Канат, мячи.                         |
|        |  | Ходьба "змейкой" между предметами, упражнять в беге с прыжками.                                                                            | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. |                                      |
|        |  | Ходьба со сменой ведущего, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу .                                                          | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, гимнастические скамейки        |
|        |  | Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.                                                                                 | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, кегли                          |
|        |  | Учить скользящему шагу, упражнять в беге и прыжках.                                                                                        | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. |                                      |
|        |  | Ходьба и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, упражнения с мячом.                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кегли, гимнастическая скамейка, мячи |
|        |  | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.                                                                    | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, гимнастическая скамейка        |
|        |  | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность                                                         | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. |                                      |
|        |  | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, ползание под шнур. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнур, гимнастическая скамейка        |
|        |  | Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье под шнур, в прыжках.                                               | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнур, гимнастическая скамейка, кегли |
|        |  | Ходьба и бег между предметами, прокатывание обручей, прыжки с продвижением вперед.                                                         | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кегли, обручи                        |

|         |  |                                                                                                        |                                                       |                                               |
|---------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Февраль |  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.                                   | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, бруски               |
|         |  | Упражнять в равновесии, в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.                                  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнуры, мячи.                                  |
|         |  | Метание снежков в цель, игровые задания на санках.                                                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Санки                                         |
|         |  | Ходьба с выполнением заданий по команде, прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Обручи, мячи.                                 |
|         |  | Упражнять в прыжках на двух ногах, в прокатывании мяча друг другу.                                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Обручи, мячи.                                 |
|         |  | Игровые упражнения с бегом, прыжками.                                                                  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Санки.                                        |
|         |  | Ходьба и бег между предметами, ловля мяча двумя руками, ползание на четвереньках.                      | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, мячи                 |
|         |  | Упражнять в метание, ползание на четвереньках, в прыжках.                                              | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, мешочки, кегли       |
|         |  | Метание снежков на дальность, катание на санках.                                                       | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Санки                                         |
|         |  | Ходьба с изменением направления движения, ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.      | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, гимнастические палки |
|         |  | Упражнять в ползание в прямом направлении, в прыжках.                                                  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка                       |
|         |  | Метание снежков, игровые упражнения.                                                                   | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. |                                               |

|      |  |                                                                                                                                                    |                                                       |                               |
|------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Март |  | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                              | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнур                          |
|      |  | Упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                                 | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Наклонная доска               |
|      |  | Метание в цель, упражнять в беге, закреплять умение действовать по сигналу.                                                                        | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кегли                         |
|      |  | Ходьба с выполнением заданий по команде, прыжки в длину с места, ходьба и бег врассыпную, перебрасывание мяча.                                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, шнур, обручи            |
|      |  | Прыжки в длину с места, перебрасывание мяча, в прокатывании мяча.                                                                                  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнуры, мячи.                  |
|      |  | Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнуры, мячи.                  |
|      |  | Ходьба и бег по кругу, с выполнением задания, прокатывание мяча между предметами, ползание на животе по скамейке.                                  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, гимнастическая скамейка |
|      |  | Прокатывание мяча между предметами, ползание по скамейке                                                                                           | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, гимнастическая скамейка |
|      |  | Бег на выносливость, ходьба и бег между предметами, прыжки на одной ноге (чередую).                                                                | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнур                          |
|      |  | Ходьба и бег в рассыпную, с остановкой по сигналу, ползание по скамейке "по-медвежьи", упражнять в равновесии и прыжках.                           | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнур, гимнастическая скамейка |
|      |  | Лазанье по гимнастической стенке, упражнять в равновесии и прыжках.                                                                                | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Шнуры, доска.                 |
|      |  | Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.                                               | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи                          |

|        |  |                                                                                                                                   |                                                       |                                  |
|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Апрель |  | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, упражнения в равновесии и прыжках.                                                  | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Брусы, доска..                   |
|        |  | Упражнения на равновесии, метании и прыжках.                                                                                      | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, шнуры.  |
|        |  | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей, упражнения с мячом.                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Обручи, мячи                     |
|        |  | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную, метание мешочков в горизонтальную цель, прыжки в длину с места. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кегли, мешочки                   |
|        |  | Метание мячей в вертикальную цель, прыжки в длину с места.                                                                        | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи                             |
|        |  | Ходьба и бег по кругу, упражнения в прыжках и подлезании, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.    | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Дуги                             |
|        |  | Ходьба с выполнением заданий, метание на дальность, ползание на четвереньках.                                                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мешочки, гимнастическая скамейка |
|        |  | Упражнять в метании на дальность, ползании, в прыжках.                                                                            | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мешочки                          |
|        |  | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в перебрасывании мячей                                                         | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи                             |
|        |  | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в равновесии и прыжках                                                            | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Доска, шнуры.                    |
|        |  | Упражнения в равновесии и в прыжках                                                                                               | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, кегли   |
|        |  | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывание мяча.                                                    | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи, кубики.                    |

|     |  |                                                                                                                                |                                                       |                                             |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Май |  | Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки в длину с места | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Доска, шнуры.                               |
|     |  | Прыжки в длину с места, прокатывание мяча, упражнять в равновесии.                                                             | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастическая скамейка, мячи, шнур         |
|     |  | Ходьба колонной по одному в чередовании с прыжками, игровые упражнения с мячом.                                                | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Бруски, кубики, шнур, мячи.                 |
|     |  | Ходьба со сменой ведущего, прыжки в длину с места, упражнения с мячом.                                                         | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Кубики, шнур.                               |
|     |  | Прыжки через короткую скакалку, перебрасывание мяча, метание в даль.                                                           | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Скакалки, мячи, мешочки.                    |
|     |  | Ходьба с остановкой по сигналу, ходьба и бег по кругу, упражнения с бегом и прыжками.                                          | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Корзины, мячи.                              |
|     |  | Ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, ползание по скамейке, метание в вертикальную цель.                         | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастические скамейки, мешочки, шнуры.    |
|     |  | Упражнять в ползании, метании в вертикальную цель.                                                                             | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мешочки, гимнастическая скамейка, скакалка. |
|     |  | Ходьба и бег парами, прыжки через короткую скакалку, перестроение по ходу движения.                                            | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Скакалки.                                   |
|     |  | Ходьба и бег с выполнением заданий, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре в прыжках                   | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Гимнастические скамейки, мячи               |
|     |  | Лазанье на гимнастическую стенку, упражнение в равновесии.                                                                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Доска.                                      |
|     |  | Ходьба и бег с изменением направления движения, подбрасывание и ловля мяча, игры с мячом, прыжками и бегом                     | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. | Мячи                                        |