

04-11 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Солнышко»

Согласовано Старший воспитатель МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» _____ С.В.Данилова	Утверждаю: Заведующая МБДОУ детский сад №2 «Солнышко» _____ Е.А.Портнова Приказ № 84 от 25.08.2023г.
---	---

**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
для детей младшей группы
(от 3 до 4 лет)
на 2023 -2024 учебный год**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25 августа 2023 года

Разработчик программы:
Веселова Е.И. инструктор по физической культуре

2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения программы	3
3.	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	4
4.	Тематическое планирование	6
	▪ Режим двигательной активности	6
	▪ Сетка занятий по физической культуре	7
	▪ Комплексно - тематическое планирование	7
5.	Методическое обеспечение	12

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 «Солнышко» (далее – Программа) предназначена для обеспечения образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей младшей группы (от 3 до 4 лет).

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (с изменениями и дополнениями).
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерств образования и науки РФ от 28.02.2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» от 25.11.2022 г. №1028
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 «Солнышко».

Рабочая программа разработана в соответствии с ОП ДО.

Рабочая программа рассчитана на 1 год, может претерпевать изменения.

2. Планируемые результаты освоения программы

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по поведению и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами ("можно", "нельзя"), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности.

3. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

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

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

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменной направлением); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (пристать, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля

убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Строевые упражнения:

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

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

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

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за

своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

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

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

4. Тематическое планирование

Организация непосредственно образовательной деятельности осуществляется строго в соответствии с **календарным учебным графиком:**

Количество учебных недель – 36.

Учебный период:

I полугодие: 01.09.2023 - 29.12.2023 г.

II полугодие: 09.01.2024 – 31.05.2024 г.

Каникулы:

Зимние каникулы: 30.12.2023 -08.01.2024 г.

Летние каникулы: 01.06.24-31.08.2024 г.

Во время каникул проводятся только занятия эстетической и оздоровительной направленности (музыкальные и физкультурные), развлечения, досуги, праздники.

Режим двигательной активности

Организованная образовательная деятельность	
Базовый вид деятельности	Периодичность
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю по 15 мин
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю 15 мин
ИТОГО	3 занятия в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика	ежедневно 5-6 минут
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно
Закаливающие процедуры	ежедневно
Дыхательная гимнастика	ежедневно
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
Ситуативные беседы	ежедневно
Дежурства	ежедневно
Прогулки	ежедневно
Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 15-20 минут
Самостоятельная деятельность детей	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
Спортивный досуг	
Физкультурные досуги и развлечения	1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе 20-25 мин
Дни здоровья	1 раз в квартал

Сетка занятий по физическому развитию (от 3 до 4 лет)

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Младшая группа	9.25 – 9.40 Физическая культура (физическое развитие)	9.00 – 9.15 Физическая культура (физическое развитие)		9.00 – 9.15 Физическая культура (физическое развитие)	

Комплексно-тематическое планирование Образовательная область «Физическое развитие»

Сентябрь					
№	Тема занятия	Цели (программное содержание)	Материалы и оборудование	Дата по плану	Дата по факту
1	Катание на трехколесном велосипеде по прямой.	Учить детей кататься на велосипедах.	Велосипед.	4.09. понедел.	
2	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см)	Учить ходить по умеренной площади опоры, сохраняя равновесие.	Шнуры	5.09. вторник	
3	«Пройдем по дорожке».	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Доска	7.09. четверг	
4	Катание на трехколесном велосипеде: по кругу.	Учить детей кататься на велосипедах	Велосипед.	11.09. понедельн	
5	Прыжки на двух ногах на месте.	Упражнять детей в прыжки на двух ногах на месте.	Мяч.	12.09. вторник	
6	Прокатывание мячей.	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	мячи	14.09. четверг	
7	Катание на трехколесном велосипеде: по кругу.	Учить детей кататься на велосипедах	Велосипед.	18.09. понедельн	
8	Ползание с опорой на ладони и колени.	Группироваться при лазании.	Стойки, шнур	19.09. вторник	
9	«Доползи до погремушки».	Группироваться при лазании под шнур.	Шнур.	21.09 четверг	
10	Катание на трехколесном велосипеде: с поворотами направо, налево.	Учить детей кататься на велосипедах.	Велосипед.	25.09 понедельн	
11	Прокатывание мяча под дугу, стоя парами.	Упражнять в пркатывание мяча под дугу.	Мяч, дуга.	26.09. вторник	
12	Катание мячей в прямом направлении.	Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.	Мячи.	28.09. четверг	

Октябрь

13	Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Учить детей кататься на велосипедах.	Велосипед.	2.10. понедел.	
14	Равновесие «Пойдем по мостику».	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Доски	3.10. вторник	
15	Прыжки	Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги.	Шнур	5.10. четверг	
16	Прыжки – «Перепрыгнем канавку»	Упражняться в прыжках.	Шнур.	9.10. понедел.	
17	Прыжки из обруча в обруч.	Упражнять в прыжках с призем-	Обручи	10.10.	

		лением на полусогнутые ноги.		вторник	
18	Прокати мяч.	Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Мячи.	12.10. четверг	
19	«Кто дальше бросит».	Упражнять детей в метании.	Мячи.	16.10. понедел.	
20	«Проползи – не задень»	Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Мячи.	17.10. вторник	
21	Ползание «Крокодильчики»	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках.	Шнур.	19.10. четверг	
22	«Прыгаем как зайчики»	Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги.	Шнур.	23.10. понедел.	
23	Равновесие «Пробеги –не задень» Ходьба и бег между предметами.	Развивать координацию движений при равновесии.	Кубики.	24.10. вторник	
24	Прокатывание мячей в прямом направлении.	Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Мячи.	26.10. четверг	
25	«Пробеги по мостику» (по дорожке)	Упражнять детей в беге.	Шнуры.	30.10. понедел	
26	Прокатывание мяча в воротца стоя парами.	Упражнять в прокатывании мячей, развивая координацию движений и глазомер.	Дуга, мяч.	31.10. вторник	

Ноябрь

27	Равновесие «В лес по тропинке».	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Две доски	2.11.22. четверг	
28	Прыжки «Зайки - мягкие лапочки»	Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках»	Мягкие модули.	7.11.22. вторник	
29	Прыжки «Через болото»	Учить приземляться на полусогнутые ноги.	Обручи.	9.11.22. четверг	
30	Перепрыгни из ямки в ямку.	Развивать координацию движений.	Обручи.	13.10.22. понедел.	
31	Прокатывание мячей «Точный пас». Скатывание мяча по наклонной доске.	Упражнять в прокатывании мячей друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Мячи, Доска.	14.11.22. вторник	
32	«Прокати - не задень»	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Мячи.	16.11.22. четверг	
33	Прыжки до кубика .	Упражнять в прыжках.	Кубики.	20.11.22. понедел.	
35	«Проползи –не задень»	Упражнять в ползании.	Кубики.	21.11.22. вторник	
36	Ползание – «Паучки». Ползание по гимнастической скамейке, за катящимся мячом.	Упражнять в ползании.	Две доски, скамейка.	23.11.22. четверг	
37	«Перепрыгни ручеек».	Упражнять в прыжках.	Обручи.	27.11.22. понедел.	
38	Равновесие - ходьба по доске.	Развивать координацию движений в равновесии.	Две доски.	28.11.22. вторник	
39	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;	Упражнять детей в прокатывании мяча по скамейке.	Скамейка, мячи.	30.11.22. вторник	

Декабрь

40	«Кто дальше бросит».	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков.	Снежки.	4.12.22. понедельн	
41	«Равновесие. Пройди - не за-	Упражнять детей в сохранении	Кубики.	5.12.22.	

	день»	устойчивого равновесия.		вторник	
42	Прыжки - «Лягушки- попрыгушки». Перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);	Упражнять детей в прыжках.	Шнур.	7.12.22. четверг	
43	«Пройди по мостику» (снежному валу).	Упражнять в равновесии.		11.12. понедельник	
44	Прыжки со скамейки.	Учить мягко приземляться на маты	Гимн. скамейка, маты.	12.12. вторник	
45	Прокатывание мячей друг другу.	Упражнять детей в прокатывание мяча друг другу.	Мячи.	14.12. четверг	
46	Метание - попади снежком в корзину.	Развивать ловкость и глазомер в метании снежков в корзину.	Корзина.	18.12. понедельник	
47	Прокатывание мяча между предметами.	Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами.	Мячи, кегли.	19.12. вторник	
48	Пройти под дугой.	Учить группироваться при лазании под дугу.	Дуга.	21.12. четверг	
49	«Пройди по мостику» (снежному валу). Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга.	Упражнять в равновесии.	Санки.	25.12. понедельн	

Январь

50	Равновесие «Пройди не упади»	Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.	Доска.	9.01. вторник	
51	Прыжки «Из ямки в ямку»	Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Обручи.	11.01. четверг	
52	Метание снежков. Ходьба на лыжах: по прямой.	Упражнять детей в метании снежков; учить детей стоять нВ лыжах.	Лыжи.	15.01. понедельн	
53	Прыжки «Зайки – прыгуны».	Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Кегли.	16.01. вторник	
54	Прокатывание мяча между предметами.	Упражнять детей в прокатывание мяча между предметами.	Мячи.	18.01. четверг	
55	Метание - попади снежком в корзину. Ходьба на лыжах: по прямой ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.	Развивать ловкость и глазомер в метании снежков в корзину; учить детей стоять на лыжах.	Лыжи.	22.01. понедельн	
56	«Прокати- поймай»	Развивать ловкость при катании мяча друг другу.	Мячи.	23.01. вторник	
57	«Медвежата» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.	Повторить упражнение в ползании.	Кегли.	25.01. четверг	
58	Равновесие «Пройди по мостику» (снежному валу).	Упражнять в равновесии.		29.01. понедельн	
59	Пройти под дугой не касаясь руками пола.	Упражнять ходьбе под дугой.	Дуги.	30.01. вторник	

Февраль

60	Равновесие. «Перешагни не наступи»	Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	Шнуры.	1.02. четверг	
61	Равновесие «Пройди по мостику» (снежному валу).	Упражнять в равновесии. Учить детей стоять на лыжах.	Лыжи.	5.02. понедель-	

	Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.			ник	
62	Прыжки. С пенька на пенек»	Упражнять детей в прыжках.	Обручи.	6.02. вторник	
63	Прыжки «Веселые воробышки»	Повторить прыжки с продвижением вперед.	Обручи.	8.02. четверг	
64	Бросание снежков вдаль правой и левой рукой – на улице.	Упражнять детей в метании снежков.		12.02. понедельник	
65	Прокатывание мяча «Ловко и быстро».	Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Мячи, набивные мячи.	13.02. вторник	
66	Бросание мяча через шнур двумя руками, затем подлезают через дугу.	Разучить бросание мяча через шнур, развивать ловкость и глазомер.	Мячи, шнур, дуга.	15.02. четверг	
67	Ходьба по снежному валу. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.	Упражнять в равновесии. Учить детей стоять на лыжах.	Лыжи.	19.02. понедельник	
68	Лазание под дугу в группировке.	Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу	Дуга.	20.02. вторник	
69	Прокатывание мяча под дугу, стоя парами.	Упражнять в прокатывание мяча под дугу.	Мяч, дуга.	22.02. четверг	
70	Бросание мячей правой и левой рукой. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.	Упражнять детей в метании снежков. Учить детей стоять на лыжах.	Лыжи.	26.02. понедельник	
71	Равновесие – пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.	Повторить упражнение в равновесии.	Доска.	27.02. вторник	
72	Перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);	Упражнять перепрыгивание через веревку.	Веревка.	29.02. четверг	

Март

73	«Ходьба и бег по дорожке».	Повторить ходьбу и бег.	Кубики.	4.03. понед.	
74	Равновесие «Ровным шажком».	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Доска.	5.03. вторник	
75	Прыжки «Змейкой»	Повторить прыжки между предметами на двух ногах.	кубики.	7.03. четверг	
76	Метание мячей вдаль.	Развивать ловкость и глазомер.	Мячи.	11.03. понед.	
77	Прыжки «Через канавку»	Разучить прыжки в длину с места	Шнуры.	12.03. вторник	
78	Катание мячей друг другу.	Развивать ловкость при прокатывании мяча.	Мячи.	14.03. четверг	
79	Метание мячей вдаль.	Развивать ловкость и глазомер.	Мячи.	18.03. понедел	

80	Упражнение с мячами –«Брось и поймай».	Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками.	Мячи.	19.03. вторник	
81	Ползание на повышенной опоре (скамейке).	Упражнять в ползании на повышенной опоре.	Скамейка.	21.03.23. четверг	
82	Метание мячей вдаль.	Развивать ловкость и глазомер.	Мячи.	25.03. понедел.	
83	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Скамейка.	26.03. вторник	
84	Ползание «Медвежата»	Упражнять в позании.	Кубики.	28.03. четверг	
Апрель					
85	Метание шишек вдаль.	Упражнять детей в метании.	Шишки.	1.04. понедел.	
86	Прыжки «Через канавку»	Повторить прыжки на двух ногах.	Шнуры.	2.04. вторник	
87	Прыжки из кружка в кружок.	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Обручи.	4.04. четверг	
88	Равновесие - ходьба и бег по дорожке.	Повторить ходьбу и бег по дорожке.	Веревка.	8.04. понедельник	
89	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.	Мячи.	9.04. вторник	
90	Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»	Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Гимн. скамейка.	11.04. четверг	
91	Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Формировать умение детей кататься на велосипедах.	Велосипед.	15.04. понедел.	
92	Ползание «Проползи – не задень».	Повторить ползание между предметами.	Кубики.	16.04. вторник	
93	Равновесие «По мостику» Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному, свободно балансируя руками.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Гимнастическая скамейка.	18.04. четверг	
94	Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Учить детей кататься на велосипедах.	Велосипед.	22.04. понедел.	
95	Прокатывание мяча между предметами.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, кегли.	23.04. вторник	
96	Ползание на четвереньках в прямом направлении между предметами.	Повторить ползание на четвереньках в прямом направлении между предметами.	Кубики.	25.04. четверг	
97	Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Учить детей кататься на велосипедах.	Велосипед.	27.04. Суббота (за понедельник 29)	

Май

98	Прыжки «Парашютисты»	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.	Гимн. скамейка.	2.05. четверг	
99	Бросание мячей «Кто дальше» Катание на трехколесном велосипеде по прямой.	Повторить бросание мячей на дальность. Формировать умение детей кататься на велосипедах.	Велосипеды.	6.05. понедел	
100	Равновесие – ходьба по гимн. скамейке	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	Гимн. скамейка.	7.05. вторник	

		ходьбе на ограниченной площади опоры.			
101	Катание на трехколесном велосипеде по прямой.	Формировать умение детей кататься на велосипедах.	Велосипеды.	6.05. понедел	
102	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Упражнять в бросании мяча вверх ловля его.	Мячи.	7.05. вторник	
103	Бросание мячей «Кто дальше» Катание на трехколесном велосипеде по прямой.	Повторить бросание мячей на дальность. Формировать умение детей кататься на велосипедах.	Велосипеды.	13.05. понедел	
104	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	Упражнять в ползании по скамейке.	Гимн. скамейка.	14.05. вторник	
105	Прокатывание мяча.	Упражнять в прокатывании мяча.	Мяч.	16.05. четверг	
106	Бросание мячей «Кто дальше» Катание на трехколесном велосипеде по прямой.	Повторить бросание мячей на дальность. Формировать умение детей кататься на велосипедах.	Велосипеды.	20.05. понедел	
107	Лазание на наклонную лесенку.	Упражнять в лазании по наклонной лесенке.	Лесенка.	21.05. вторник	
108	Бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м;	Упражнять в бросании мяча.	Мячи, обручи.	23.05. четверг	

5.Методическое обеспечение

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года), 2014г.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
3. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет.
6. Губанова Н.В. Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет).
7. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Младшая группа (3-4 года).
8. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников.
9. Наглядно - дидактические пособия:
Рассказы по картинкам летние и зимние виды спорта.
Расскажите детям об олимпийских чемпионах.
Расскажите детям об олимпийских играх.
10. Плакаты:
Виды спорта.
Закаливание – путь к здоровью.
Чистота – залог здоровья.

