

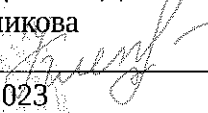
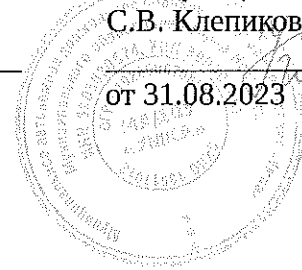


**Приложение  
к приказу МАДОУ «Умка»  
от 31.08.2023 № 272-од**

**Рассмотрено:**  
На заседании педагогического  
Совета протокол № 1  
от 31.08.2023  
Председатель педагогического  
Совета  
Н.А. Новикова 

**Согласовано:**  
Заместитель заведующего  
МАДОУ «Умка»  
Н.А. Новикова   
от 31.08.2023

**Утверждено:**  
Заведующий МАДОУ «Умка»  
С.В. Клепикова   
от 31.08.2023

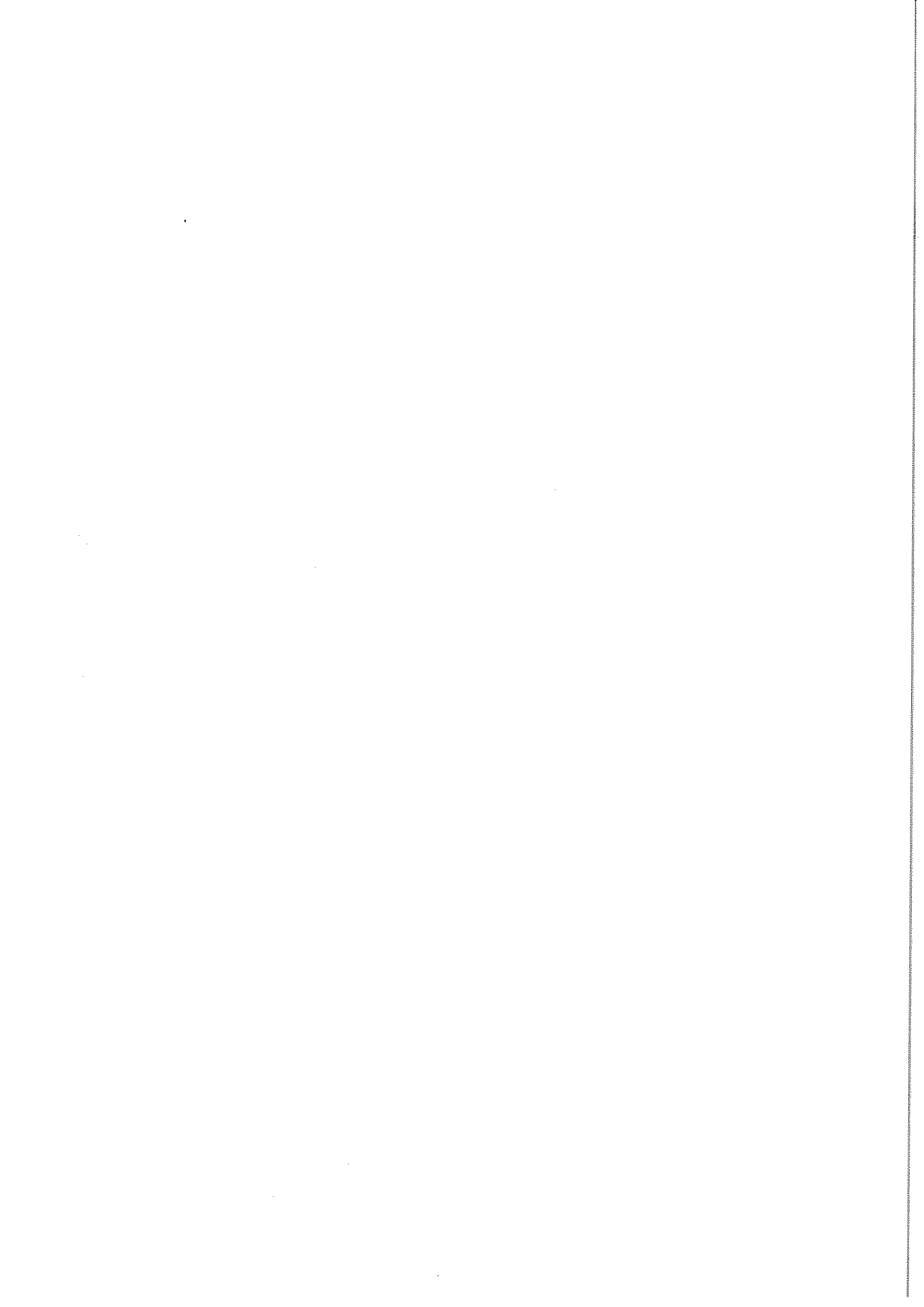


**Рабочая программа  
по разделу «Физическая культура»  
образовательной области «Физическое развитие»  
для детей второй младшей группы  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Умка»  
муниципального образования город Ноябрьск**

2 занятия в неделю  
(всего 74 занятий в год)

**Составитель:**  
Инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Умка»  
Логиновская Т.А.

2023-2024 учебный год



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Умка».

Программа рассчитана на проведение 74 занятия в год (2 раза в неделю) длительностью 15 минут (Приложение 2).

**Актуальность** заключается в том, что содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей первой младшей группы.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена тем, что она соответствует целям и задачам МАДОУ «УМКА».

### **Цели:**

приобретение опыта в двигательной активности, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере.

### **Задачи:**

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

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

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

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

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

**Новизна** данной рабочей программы состоит в применении системы разнообразных занимательных игр, которые позволят в увлекательной форме развивать не только физические качества ребенка, но и помогут сформировать ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе), в

использовании подвижных игр народов Севера («Перелет птиц», «Рыбка», «Рыбачек и рыбки», «Стой, олень», «Ель, елка, елочка» и пр.), играющих большую роль в организации двигательной деятельности и укреплении здоровья. С их помощью у детей воспитывается положительное отношение и поддерживает у детей бодрое настроение, активность.

Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

<b>Примерные виды интеграции области «Физическая культура»</b>	
<b>По задачам и содержанию психолого-педагогической работы</b>	<b>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>
«Социально – коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным	«Художественно – эстетическое развитие»; «Речевое развитие» (использование художественных произведений,

<p>общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности).</p> <p><b>«Речевое развитие»</b> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение).</p> <p><b>«Познавательное развитие»</b> (в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p><b>«Художественно – эстетическое развитие»</b> (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p>музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики)</p>
--	---

**Сопутствующие формы работы при организации образовательного процесса**

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>		
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая беседа с элементами движений</li> <li>- Интегративная деятельность</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Совместная деятельность взрослого и детей</li> <li>- Игра</li> <li>- Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>- Экспериментирование</li> <li>- Физкультурное занятие</li> <li>- Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- Спортивные состязания</li> </ul>	<p>Групповые</p> <p>Подгрупповые</p> <p>Индивидуальные</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проектная деятельность</li> <li>- Игры-забавы</li> <li>- Имитирующие игры</li> <li>- Игры-соревнования.</li> </ul>	
--	---	--

### **Принципы и подходы к формированию программы:**

– развивающего обучения и научного положения Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В.В. Давыдов);

– культуросообразности - учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполнение недостатков духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;

– научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);

– критерия полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

– единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

– интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

– комплексно-тематического построения образовательного процесса;

– построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

– учета соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;

– варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

– решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

## Содержание программы

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 воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением

заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, 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); прыгивание (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); перекладывание 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).

#### Учебно-тематический план

Содержание занятий	Количество НОД
Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры, игры народов Севера, ритмическая гимнастика и др. виды физической активности.	74
Всего	74

## **Педагогический мониторинг.**

Реализация основной образовательной программы дошкольного образования предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Диагностика педагогического процесса разработана с целью оптимизации образовательного процесса в МАДОУ «Умка». Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Для диагностики педагогического процесса в младшей группе (с 3 до 4 года) используется «Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 3-4 лет в группе детского сада» Н.В. Верещагиной.

Результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребёнком содержания образовательной программы ДО. В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения индивидуально каждым ребёнком необходимыми знаниями по образовательным областям:

Низкий уровень - 1 балл – ребёнок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает.

Низко-средний уровень – 2 балла - выполняет некоторые параметры с помощью взрослого.

Средний уровень - 3 балла - ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого.

Средневысокий уровень – 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки.

Высокий уровень - 5 баллов, ребёнок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Итоги диагностики фиксируются в диагностической карте наблюдений индивидуального развития детей по образовательным областям (Приложение 1).

### **Программно-методическое обеспечение**

#### Литература:

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Вторая младшая группа.
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет».
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятия с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006
- Алямовская В.Г «Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993
- Рунова М.А. «Движение день за днем. М., «Линка-Пресс», 2007
- Селиверстов В.Н. «Речевые игры с детьми». М., «Владос» 1994
- Вавилова В.Н., Батурина Е.Г. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»
- Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». М., «Просвещение, 1974
- Шишкина В.А. «Какая физкультура нужна дошкольнику». М., Просвещение, 1998
- Хухлаева Д.В, Щербак А.П. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., «Просвещение», 1984
- Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / . – М.: Владос, 1999

#### Оборудование

- Мячи разного размера;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- маты; валики;
- модули разного размера;
- мешочки для метания;
- теннисные мячики;
- кубы;

- кубики;
- дуги для подлезания;
- мишени; стойки;
- ориентиры;
- мячи-хоппы;
- веревки;
- канат;
- гимнастические стенки;
- гимнастические доски;
- корзины;
- гантели;
- ленты;
- корригирующие и массажные дорожки.
- Графическое обозначение движений (учебное пособие). В. Л. Малашенкова
- Набор картин: - «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
- Наглядно-дидактическое пособие: «Мир в картинках»
- Стандартное оборудование
- Нестандартное оборудование и спортивный инвентарь
- Дидактические пособия (карточки для ОРУ, ОВД, картотеки, раздаточный

материал для игр, плакаты, др.);

- Маски
- Игрушки
- Музыкальный центр



Календарно-тематическое планирование по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»  
во второй младшей группе

№	Планир.	Дата	Факт	Ходьба, бег, строевые упражнения, перестроения	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры, НРК	Компонент ДОУ	Оборудование, спортивный инвентарь	Примечание
сентябрь										
1				Ходьба и бег за воспитателем	Комплекс упражнений № 16	Лазание по гимнастической стенке	«Догони мяч»	Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Гимнастическая стенка	
2				Ходьба и бег за воспитателем в прямом направлении	Комплекс упражнений № 17	Прыжок в длину с места	«Найди свой домик»	Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Гимнастический коврик с разметкой	
3				Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне за воспитателем.	Комплекс упражнений № 18	Дальность броска правой рукой	«Наседка и цыпята»	Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Мешочки	
4				Ходьба в колонне. Ходьба и бег по кругу.	Комплекс упражнений № 18	Дальность броска левой рукой	«Наседка и цыпята»	Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох»	Мешочки	
5				Ходьба в колонне с остановкой на сигнал. Бег в колонне.	Комплекс упражнений № 19	Метание набивного мяча	«Поезд»	Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Набивной мяч	
6				Ходьба и бег в колонне с остановкой на сигнал	Комплекс упражнений № 20	Гибкость	«Поезд»	Дыхательная гимнастика «Ветерок»	Куб с разметкой	
7				Ходьба в колонне за воспитателем. Бег в прямом направлении в чередовании с ходьбой. Построение в круг.	Комплекс упражнений № 3	Ползание шеренгой от черты на противоположную сторону зала.	«Солнышко и дождик» «Ленивый мышончок»	Пальчиковая гимнастика «Поиграем пальчиками»		

8		Ходьба в колонне, на носках, перестроение в круг, ходьба с высоким подниманием колен, бег по кругу в медленном темпе.	Комплекс упражнений № 3	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, предварительно приняв и.п.	«Автомобили»	Упр-ие на дыхание «Насос»  Пальчиковая гимнастика № 1	Цветные обручи (д.17 см)	
<b>октябрь</b>								
9		Ходьба в колонне, на носках, руки назад. Ходьба по краям площадки с соблюдением углов. Бег враспынную с оставшкой на сигнал.	Комплекс упражнений № 3	1. Прокатывание мяча (3 м) 2. Ползание на ладонях и коленях по доске, ходьба по ребристой доске.	«Воробушки и автомобиль»	Упр-ие на дыхание «Ветерок»  Пальчиковая гимнастика № 1	Мячи большие, доска, ребристая доска	
10		Ходьба в колонне, с заданиями. Бег на носках. Бег враспынную.	Комплекс упражнений № 4	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Ползание на ладонях и коленях по скамейке, ходьба с перешагиванием кубиков.	«Крошки и хозяин»	Упр-ие на дыхание «Дудочка»	Гимн. скамейка (20 см), кубики, коврик	
11		Ходьба в колонне, с заданиями, бег змейкой между предметами.	Комплекс упражнений № 4	1. Бросание мяча вдаль двумя руками снизу 2. Прыжки с продвижением вперед	«Воробушки и автомобиль» «Послушаем тишину»	Упр-ие на дыхание «Дудочка»	Мячи большие, ориентиров.	
12		Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег с заданиями.	Комплекс упражнений № 4	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча вдаль	«Зайцы и волк» «Надуем шар»	Упр-ие на дыхание «Дудочка»	Гимн. скамейка, большие мячи	
13		Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную. Бег между предметами.	Комплекс упражнений № 5 с платочками	1. Спрыгивание со скамейки 2. Бросание мяча вдаль	«Воробушки и автомобиль»	Упр-ие на дыхание «Гуси шипят»	Скамейка (15 см), большие мячи, ориентиров.	

14	Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег враспынную с остановкой на сигнал.	Комплекс упражнений № 5 с платочками	1. Прыжки с продвижением вперед. 2. Ползание на ладонях и коленях по скамейке, ходьба по ребристой доске	«Автомобили»	Упр-ие на дыхание «Гуси шипят»	Скамейка (30 см), ребристая доска		
15	Ходьба в колонне, на носках. Бег с заданиями.	Комплекс упражнений № 5 с платочками	1. Бросание мяча вдаль	«Воробушки и автомобиль»	Упр-ие на дыхание «Гуси шипят» Пальчиковая гимнастика № 1, 2	Мячи большие, гимн. скамейка.		
16	Подвижные игры: «Автомобили», «Воробушки и автомобиль», «Кролики», «Пузырь»							Игровая
17	Ходьба в колонне в разных направлениях. Бег враспынную	Комплекс упражнений № 6	1. Спрыгивание со скамьи 2. Ползание по доске	«Автомобили» «Пузырь»	Упр-ие на дыхание «Паровоз»	Скамья (15 см), доска (3 м), цветные обручи		
18	Построение в колонну по росту. Ходьба в колонне. Ходьба враспынную, построение в колонну: «Найди свой дом»	Комплекс упражнений № 6	1. Прокатывание мяча (4 м.) 2. Ходьба приставным шагом вперед, ползание по скамейке, ходьба по дорожке	«Воробушки и кот» «Где спрятался пленец»	Упр-ие на дыхание	Скамья (30 см), дорожка (20 см), мячи, игрушка «Пленец»		
<b>ноябрь</b>								
19	Ходьба и бег в колонне, враспынную, упражнения «Где твое место?» Построение в круг	Комплекс упражнений № 6	1. Скатывание большого мяча с наклонной доски	«Зайцы и волк» «Угадай, кто кричит»	Упр-ие на дыхание	Большие мячи, наклонная доска	Сюжетная, тема: «Путешествие»	
20	Ходьба в колонне, приставным шагом по доске. Бег на носках.	Комплекс упражнений № 6	1. Скатывание мяча с наклонной доски, сбивание кегли	«Куры в огороде»	Упр-ие на дыхание	Большие мячи, наклонная доска, кегли		
21	Ходьба в колонне. Перестроение парами, ходьба парами. Бег враспынную. Построение в круг.	Комплекс упражнений № 7 с кубиками	1. Подлезание под шнур (50 см.) 2. Прокатывание мяча в ворота (2 м)	«Зайцы и волк» «Пузырь»	Упр-ие на дыхание «Надуем шарик»	Ворота (ширина 70 см), шнур, кубики, мячи		



22		Ходьба в колонне, враспыльную. Построение парама. Бег парамаи, ходьба в колонне, построение в круг.	Комплекс упражнений № 7 с кубиками	1. Прокатывание мяча под дугу 2. Пролезание под дугу, игры с мячом	«Зайцы и волк» «Иголка и нитка»	Упр-ие на дыхание «Надуем шарик»	Дуга (ширина 70 см), мячи	
23		Ходьба в колонне, по доске. Ходьба по канату боком приставными шагами. Бег и ходьба между кубиками.	Комплекс упражнений № 7 с кубиками	1. Прокатывание мяча в цель, перешагивание через перекладину 2. Прыжки с мячом между ног (3м)	«Кролики»	Упр-ие на дыхание «Надуем шарик»		
24		Ходьба в колонне, ходьба враспыльную. Прыжки в высоту на месте. Бег враспыльную.	Комплекс упражнений № 7 с кубиками	1. Прыжки через валик 2. Подлезание под дугу с колокольчиком 3. Прыжки в высоту до натянутого шнура	«Автомобили»	Упр-ие на дыхание «Надуем шарик»	Валик (15 см), дуга (50 см), колокольчик	
25		Ходьба в колонне, ходьба и бег с высоким подниманием ног.	Комплекс упражнений № 8 с большим мячом	1. Прыжки через валик 2. Подлезание под дугу 3. Прыжки в высоту до колокольчика	«Самолеты»	Упр-ие на дыхание «Гуси»	Валик (15 см), дуга (50 см), колокольчик, большие мячи	
26		Ходьба в колонне. Ходьба и бег с высоким подниманием ног. Построение в шеренгу, перестроение в круг	Комплекс упражнений № 8 с большим мячом	1. Прокатывание большого мяча под шнур (4 м) 2. Подлезание на ладонях и коленях под шнур (45 см)	«Воробушки и кот»	Упр-ие на дыхание «Гуси» Пальчиковая гимнастика № 2, 3	Шнур, мячи, большие мячи	
<b>декабрь</b>								
27		Ходьба в колонне, через гимнастические палки. Перестроение в круг, легкий бег	Комплекс упражнений № 8 с большим мячом	1. Прокатывание мяча на большое расстояние 2. Бег за мячом	«Воробушки и кот» «Где спрятался кот»	Упр-ие на дыхание «Гуси»	Мячи, игрушка «Кот»	

28	Ходьба в колонне, ходьба и прыжки через гимнастические палки. Построение в круг	Комплекс упражнений № 8 с большим мячом	1. Прокатывание большого мяча (4 м) 2. Бег за мячом	«Зайцы и волк» «Где спрятался колобок»	Упр-ие на дыхание «Гуси»	Мячи, игрушка «Колобок»	Сюжетная, тема: «Колобок»
29	Ходьба в колонне, построение в круг, ходьба по кругу вокруг гимнастических палок. Бег по кругу	Комплекс упражнений № 9	1. Игровое упр. «Птицы» 2. Бег враспынную чередуется со стойкой на палке, подниманием палки, влезанием на гимн. стенку на 1-2 перекладины	«Кто знает, что нужно желать»	Упр-ие на дыхание «Куры»	Гимнастические палки	
30	Ходьба в колонне, построение в круг, ходьба по кругу вокруг гимнастических палок. Бег по кругу	Комплекс упражнений № 9	1. Игровое упражнение «Птицы» 2. Бег враспынную чередуется со стойкой на палке, подниманием палки, влезанием на гимн. стенку на 1-2 перекладины	«Кто знает, что нужно желать»	Упр-ие на дыхание «Куры»  Пальчиковая гимнастика № 3, 4	Гимнастические палки	
31	Ходьба в колонне, ходьба и прыжки из обруча в обруч. Бег вокруг обручей. Построение в круг	Комплекс упражнений № 9	1. Лазание по гимн. стенке (1-2 рейки), стойка на скамейке. 2. Спрыгивание с гимнастической скамейки, лазание по гимнастической стенке, бег враспынную	«Найди свой цвет»	Упр-ие на дыхание «Куры»	Скамейка (20 см), гимн. стенка	

32	Ходьба в колонне, ходьба и прыжки из обруча в обруч. Бег вокруг обручей. Построение в круг	Комплекс упражнений № 9	1. Лазание по гимн. стенке (1-2 рейки), стойка на скамейке. 2. Спрыгивание с гимн. скамейки, лазание по гимн. стенке бег врассыпную	«Найди свой цвет»	Упр-ие на дыхание «Куры»	Скамейка (20 см), гимн. стенка	
<b>январь</b>							
33	Ходьба в колонне, по канату приставным шагом боком. Бег врассыпную.	Комплекс упражнений № 10	1. Ходьба по доске 2. Пролезание под дугу с опорой на ладони и колени	«У медведя во бору»	Упр-ие на дыхание «Самолет»	Доска, дуга, канат.	
34	Подвижные игры: «Сбей кеглю», «Зайцы и волк», «Найди, где спрягано»						Игровая
35	Ходьба в колонне, ходьба и прыжки из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Комплекс упражнений № 10	Бросание мешочка в горизонтальную цель (1м)	«Кролики»	Упр-ие на дыхание «Самолет»	Мешочки (100 г), обручи, дуги	
36	Построение в пары на месте, Ходьба парами, построение в колонну по одному, Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Построение в круг	Комплекс упражнений № 10	1. Бросание мешочка одной рукой снизу (1,5 м) 2. Упр. «Мой веселый, звонкий мяч» - прыжки на месте в указ. темпе	«Кролики», «Хоровод»	Упр-ие на дыхание «Самолет»	Мешочки (100 г), обручи, дуги, мяч	
37	Ходьба в колонне, ползание. Бег между мешочками по кругу	Комплекс упражнений № 11 с мешочками	Прокатывание мяча правой и левой руками	«Мой веселый, звонкий мяч» «Кто тише»	Упр-ие на дыхание «Дом маленький, дом большой»	Мешочки, мячи	

38	Ходьба в колонне. Перестроение в пары на месте, ходьба и бег в парах, держась за руки. Ходьба в колонне. Бег. Перестроение в круг	Комплекс упражнений № 11 с мешочками	Бросание больших и малых мячей	«Мой веселый, звонкий мяч» «Кто тише»	Упр-ие на дыхание «Дом маленький, дом большой»	Мешочки, мячи	
39	Ходьба в колонне, перестроение в пары от обозначенного места, ходьба в парах, перестроение в колонну. Ходьба на носках. Бег	Комплекс упражнений № 11 с мешочками	1. Спрыгивание со скамьи 2. Пролезание на ладонях и коленях в обруч, ползание 3. Упражнение «Поймай комара»	«Лохматый пес»	Упр-ие на дыхание «Дом маленький, дом большой»	Гимнастическая скамья (20 см), обруч (60 см), стойки, мешочки	
40	Ходьба в колонне, перестроение в пары от обозначенного места, ходьба в парах, перестроение в колонну. Бег.	Комплекс упражнений № 11 с мешочками	1. Спрыгивание со скамьи 2. Пролезание на ладонях и коленях в обруч, ползание 3. Упражнение «Поймай комара»	«Лохматый пес» «Пройди тихо»	Упр-ие на дыхание «Дом маленький, дом большой»	Гимнастическая скамья (20 см), обруч (60 см), стойки, мешочки	
<b>февраль</b>							
41	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, перестроение в пары от обозначенного места, ходьба в парах, бег враспынную	Комплекс упражнений № 12	1. Бросание мешочка в горизонтальную цель (2 м) 2. Спрыгивание со скамьи	«Воробушки и голуби»	Упр-ие на дыхание «Подуем на плечо»	Мешочки (100 г), скамья (20 см), гимн. коврик	
42	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, перестроение в пары от обозначенного места, ходьба в парах, бег враспынную	Комплекс упражнений № 12	1. Бросание мешочка в горизонтальную цель (2 м) 2. Спрыгивание со скамьи	«Воробушки и голуби»	Упр-ие на дыхание «Подуем на плечо»	Мешочки (200г), скамья (20см), гимн. коврик	
43	Ходьба в колонне, с заданиями. Бег враспынную	Комплекс упражнений № 12	Ходьба, ползание под шнур (60 см) без помощи рук, ходьба	«Воробушки и кот»	Упр-ие на дыхание «Подуем на плечо»	Шнур, скамья (15 см)	

44		Ходьба в колонне, с заданиями. Бег враспыльную	Комплекс упражнений № 12	Ходьба, подлезание под шнур (60 см) без помощи рук, ходьба	«Воробушки и кот»	Упр-ие на дыхание «Подуем на плечо»	Шнур, скамья (15 см)	
45		Ходьба в колонне, перестроение в пары по ходу, перестроение в колонну, прыжки с продвижением вперед	Комплекс упражнений № 13 с флажками	1. Прыжок в длину с места через ленты (20см) 2. Подлезание под шнур (55 см)	«Кот и мыши»	Упр-ие на дыхание «Ветерок»	Флажки, ленты, шнур, желтые кубики – «сыр»	
46		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба парами, перестроение в колонну. Бег.	Комплекс упражнений № 13 с флажками	1. Бросание и ловля мяча после отскока о пол 2. Прыжки через дорожку (25 см)	«Кот и мыши»	Упр-ие на дыхание «Ветерок»	Флажки, мячи, дорожки, желтые кубики - «сыр»	
47		Ходьба в колонне. Перестроение в пары на ходу, ходьба в парах, перестроение в колонну, ходьба с высоким подниманием колен. Бег.	Комплекс упражнений № 13 с флажками	1. Подбрасывание и ловля мяча 2. Прыжки в длину с места через три дорожки 3. Ходьба по доске	«Лиса и гуси»	Упр-ие на дыхание «Ветерок»	Флажки, мячи, дорожки (ширина 30 см, расстояние между дорожками 1м), доска	
48		Ходьба в колонне, пролезание в обруч, без помощи рук. Бег в колонне.	Комплекс упражнений № 13 с флажками	1. Подбрасывание и ловля мяча 2. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед, прыжки через 4 дорожки	«Лиса и гуси»	Упр-ие на дыхание «Ветерок»	Флажки, мячи, дорожки (ширина 30 см, расстояние между дорожками 1м), шнур.	
<b>март</b>								
49		Ходьба в колонне. Перестроение в пары на ходу, ходьба в парах, перестроение в колонну, ходьба с высоким подниманием колен. Бег.	Комплекс упражнений № 14	1. Подлезание в обруч на ступнях без помощи рук 2. Прыжки через 4 дорожки, ходьба по шнуру приставным шагом	«Цветные автомобили»  «Где спрятался волчок»	Упр-ие на дыхание «Дудочка»	Обруч, стойки, дорожки (ширина 30 см, расстояние между дорожками 1м), шнур.	

50	Ходьба в колонне. Перестроение в пары на ходу, ходьба в парах, перестроение в колонну, ходьба с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с высоким подниманием ног	Комплекс упражнений № 14	Отбивание большого мяча от пола	«Цветные автомобили»	Упр-ие на дыхание «Дудочка»	Цветные кольца, мячи
51	Ходьба в колонне, пролезание в обруч, без помощи рук. Бег врассыпную	Комплекс упражнений № 14	Отбивание большого мяча от пола	«Воробушки и кот» «Пройди тихо»	Упр-ие на дыхание «Дудочка»	Обруч, мячи
52	Ходьба в колонне, пролезание в обруч, ходьба на носках. Бег врассыпную	Комплекс упражнений № 14	1. Прыжки через гимнастические палки (расположенные на расстоянии 40 см) 2. Лазание по гимн. стенке	«Самолетки и тучи»	Упр-ие на дыхание «Дудочка»	Обручи, гимн. палки (6 шт), гимн. стенка
53	Ходьба в колонне, ходьба и бег змейкой между кубиками	Комплекс упражнений № 15	1. Прыжки через косички 2. Лазание по гимн. стенке	«Самолетки и тучи»	Упр-ие на дыхание «Гуси»	Кубики, косички (7 шт), гимн. стенка
54	Ходьба в колонне, с перешагиванием через палки. Бег змейкой между палками.	Комплекс упражнений № 15	1. Прыжки через косички 2. Лазание по гимн. стенке	«Самолетки и тучи»	Упр-ие на дыхание «Гуси»	Кубики, косички (7 шт), гимн. стенка
55	Ходьба в колонне, перешагивание через палки, прыжки через палки. Бег змейкой между палками	Комплекс упражнений № 15	Метание мешочков от плеча в щит правой и левой рукой (расстояние 2 м)	«Наседка и цыплята»	Упр-ие на дыхание «Гуси»	Палки гимн. мешочки, щит, шнур

56	Ходьба в колонне, перешагивание через палки, прыжки через палки. Бег змейкой между палками	Комплекс упражнений № 15	Метание мешочков от плеча в щит правой и левой рукой (расстояние 2,5 м)	«Наседка и цыпята»	Упр-ие на дыхание «Гуси»	Палки гимна. мешочки, щит, шнур	
<b>апрель</b>							
57	Ходьба в колонне, с разворотом носков наружу, с высоким подниманием колен врассыпную. Бег в колонне.	Комплекс упражнений № 5 с платочками	По выбору детей	«Мыши в кладовой»	Пальчиковая гимнастика № 3, 4	Платочки	
58	Имитация движений животных (мышки, медведи, зайцы, петушки, волки). Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лягушка», «Мыши в кладовой», малоподвижная игра? «Найди мышонка»						Игровая
59	Ходьба в колонне. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал	Комплекс упражнений № 5 с платочками	Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой руками	«Огуречик»	Упр-ие на дыхание «Куры»		
60	Ходьба в колонне, на носках, врассыпную. Бег в колоне	Комплекс упражнений № 5 с платочками	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через валик 2. Ползание по наклонной доске. 3. Прыжок в длину с места.	«Кот и мыши»	Упр-ие на дыхание «Куры»	Платочки, гимна. скамейка, валики (мягкие модули), доска, гимна. коврик с разметкой	Сюжетная тема: «Занятие с котом Матроскиным»
61	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен, на носках. Бег в колонне	Комплекс упражнений № 5 с платочками	1. Ходьба по дорожке из шнуров 2. Прыжки через гимнастические палки, положенные на расстоянии 10 см одна от другой. 3. Подлезание в полупрязде под веревкой, натянутой между	«Сорока-белобока»	Упр-ие на дыхание «Пушилка упала нам на ладошку, сдуем ее»	Дорожка из шнуров (длина 2 м, ширина 20 см), 4 гимна. палки, веревка, натянутая на две стойки (высота 40 см), муляж дерева.	

62	Ходьба в колонне, на носках, враспышную. Бег в колонне	Комплекс упражнений № 5 с платочками	двумя стойками. 1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через валик 2. Ползание по наклонной доске. 3. Пръжок в длину с места.	«Кот и мыши»	Упр-ие на дыхание «Куры»	Платочки, гимн. скамейка, валики (мягкие модули), доска, гимн. коврик с разметкой	
63	Ходьба в колонне, перестроение парами по ходу. Ходьба в парах, держась за руки, с высоким подниманием колен.	Комплекс упражнений № 13 с флажками	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через валик 2. Ползание по наклонной доске. 3. Пръжок в длину с места.	«Зайцы и сторож»	Упр-ие на дыхание «Куры»	Флажки, гимн. скамейка, валики (мягкие модули), доска, гимн. коврик с разметкой	
64	Ходьба в колонне, перестроение парами по ходу. Ходьба в парах, держась за руки, на носках. Перестроение в колонну, в круг. Бег.	Комплекс упражнений № 13 с флажками	1. Перешагивание через палки, лежащие на скамейке. 2. Подъем по наклонной доске – ходьбой, спуск – на ладонях и коленях 3. Пръжки в длину с места	«Зайцы и сторож»	Упр-ие на дыхание «Куры»	Флажки, гимн. скамейка, палки короткие, доска, гимн. коврик с разметкой	
65	Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе.	Комплекс упражнений № 13 с флажками	1. Метание мешочка в вертикальную цель (1,5 м) 2. Спрыгивание с гимнастической скамейки (20 см), ходьба по ребристой доске.	«Наседка и цыпята»	Упр-ие на дыхание	Флажки, вертикальная мишень, скамейка (20 см), гимн. коврик, ребристая доска	

май



66		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег 1,5 м	Комплекс упражнений № 13 с флажками	Метание мешочка в вертикальную цель (1,5 м) Спрыгивание с гимнастической скамейки (20 см), ходьба по ребристой доске.	«Наседка и цыплята»	Упр-ие на дыхание	Флажки, вертикальная мишень, скамейка (20 см), гимн. коврик, ребристая доска	
67		Ходьба и бег за воспитателем	Комплекс упражнений № 16	Лазание по гимнастической стенке	«Догони мяч»	Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Гимнастическая стенка	Диагностическая
68		Ходьба и бег за воспитателем в прямом направлении	Комплекс упражнений № 17	Прыжок в длину с места	«Найди свой домик»	Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Гимнастический коврик с разметкой	
69		Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне за воспитателем.	Комплекс упражнений № 18	Дальность броска правой рукой	«Наседка и цыплята»	Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Мешочки	По интересам детей
70		Ходьба в колонне. Ходьба и бег по кругу.	Комплекс упражнений № 18	Дальность броска левой рукой	«Наседка и цыплята»	Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох»	Мешочки	
71		Ходьба в колонне с остановкой на сигнал. Бег в колонне.	Комплекс упражнений № 19	Метание набивного мяча	«Поезд»	Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Набивной мяч	Сюжетное, тема: «Здравствуй лето»
72								
73		Ходьба и бег в колонне с остановкой на сигнал	Комплекс упражнений № 20	Гибкость	«Поезд»	Упр-ие на дыхание «Ветерок»	Куб с разметкой	
74								

