

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол №1 от «10» января 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

«Детский сад № 25 «Колосок»


И.М. Хаткова

Приказ № 9 от «10» января 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 25 «Колосок»
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022 учебный год



Составил инструктор по ФЗК:
Шалаева Д.В.

г. Майкоп, 2022 год.

Содержание

I Целевой раздел.	
1.Пояснительная записка	Стр. 3
2.Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»	Стр.3
3.Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»	Стр. 6
Формы организации и объем образовательного процесса	Стр. 8
II Содержательный раздел	
1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 3-4 лет	
1.1 Возрастные особенности детей 3-4 лет	Стр. 10
1.2 Содержание работы по физическому воспитанию в группе	Стр. 10
1.3 Учебно-тематический план работы по реализации основных задач во второй младшей группе	Стр. 12
2. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»	
III Организационный раздел	
Условия реализации программы	19
Материально-техническое обеспечение реализации программы	20
Методическое обеспечение реализации программы	21

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад №25 «Колосок» города Майкопа. Учебная программа реализуется посредством основной образовательной программы, разработанной на базе МБДОУ «Детский сад №25 «Колосок».

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Разработка программы осуществлялась в соответствии с

- Конституцией РФ
- Федеральным законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012
- Требованиями СанПиН
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155.
- Уставом МБДОУ «Детский сад №25 «Колосок»
- Образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 25 «Колосок» (принята на заседании педагогического совета 10 января 2022 г.).

2. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение и укрепление и охрана здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития через решение следующих задач:

- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- 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.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов** воспитания и развития детей.

Данная рабочая программа опирается на принципы основной общеобразовательной программы МБДОУ «Детский сад №25 «Колосок».

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение 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 в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.**
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Цель рабочей программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа состоит из 1 раздела, рассчитана на 1 года обучения младшая группа с 3 до 4 лет

Непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 3-4 лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическая культура»

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием занятий, циклограммой деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. В соответствие с основной образовательной программой, разработанной в МБДОУ «Детский сад №25 «Колосок».

Связь с другими образовательными областями

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	Безопасность: формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении. Социализация: формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Коммуникация: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой. Самообслуживание: воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ФЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	Музыка: развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.
Речевое развитие	Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме

Формы организации и объем образовательного процесса

Формы педагогической работы	Младшая группа
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе.	1 раз в неделю
Форма организации занятия	Фронтальное
Объем (время)	15 мин.
Количество в неделю	3
Количество в месяц	12
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год
Неделя здоровья	февраль

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	• щадящий режим • организация микроклимата в жизни группы • гибкий режим • профилактические, оздоровительные мероприятия
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	• планирование физкультурных занятий • планирование спортивных и физкультурных мероприятий
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	• проведение утренних гимнастик, гимнастики пробуждения, пальчиковых, бодрящих гимнастик. • физ.занятия в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники. • подвижные игры, спортивные игры • пешие прогулки

		• индивидуальные работа по развитию движений
4	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности	• подвижные игры • самостоятельная деятельность на прогулке, в группе • динамические паузы • использование сезонных видов спорта
5	Закаливание детского организма	• проветривание помещения • прогулки на свежем воздухе • соблюдение режима, структуры прогулки • гигиенические и водные процедуры • хождение босиком • гигиеническое мытье ног • рациональная одежда на прогулке, в группе на занятиях на свежем воздухе
6	Работа с родителями	• день открытых дверей • родительские собрания • участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях МБДОУ • пропаганда ЗОЖ
7	Медико-педагогический контроль	• проверка условий санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования • мониторинг за состоянием здоровья детей • рациональное питание
8	Работа по охране жизни и здоровья детей	• создание условий для занятий • соблюдение техники безопасности • соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при подготовке и проведении занятий • инструктажи

1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 3-4 лет

Возрастные особенности детей 3-4 лет

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

Содержание работы по физическому воспитанию

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в младшей группе

Январь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1,2	адаптационный период		
3	развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	1	23
	упр-ть в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на 2-х ногах на месте.	2	24
	игровые упр-я на равновесие—«Пойдем по мостику», п/и с мячом.		28
4	раз-ть умение действовать по сигналу вос-ля; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	3	25
	развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	4	26
	игровые упражнения и знакомые п/и		28
5	развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; форм-ть умение группироваться при лазании под шнур		
	упр-ть прыжках на 2-х ногах на месте, игровые упр-я на равновесие—«Пойдем по мостику»		
	игровые упражнения и знакомые п/и		

Февраль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	5	28
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; П/И "Поймай комара"	5	28
	Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара", "Бегите ко мне" и др.		
2	Упр-ть в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	6	29
	упр-ть в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, П/и "Поезд"	6	29
	Игровые упражнения "Пойдем по мостику", ""Попрыгаем, как зайки (как мячики)". Подвижные игры "Поезд", "Найди свой домик".		
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	7	30
	Упражнять детей в ползании; игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный	7	30

	на пол, землю)		
	Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – "Докати до кегли", "Чей мяч дальше!". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку".		33
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара"	8	31
	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "По мостику"	8	31
	Игровое упражнение с мячом – катание мячей друг другу, Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра "Наседка и цыплята".		33

Март

Неделя дата	Задачи	№ заняти я	стр.
1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	9	33
	Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); П/и "Мыши в кладовой"	9	33
	Игровые упражнения с мячом – "Прокати мяч и доползи", равновесие – "Пробеги по мостику (по дорожке)" П/и "Мыши в кладовой"		38
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. П/и "Наседка и цыплята"	10	34
	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. П/и "Наседка и цыплята"	10	34
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижная игра "Догони мяч".		38
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	11	35
	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. П/и "Найди свой домик"		35
	Игровые упражнения: прыжки – до обруча, с мячом – "Прокати до мяча до кегли и сбей ее". Подвижная игра "Поймай комара".		38
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; развивая координацию движений; в равновесии.	12	37

	Упражнять детей в ползании, в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара".	12	37
	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; ползание – лазание под дугу "мышки", Подвижная игра "Зайка серый умывается".		38

Апрель

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	13	38
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и прыжках, в ходьбе и беге врассыпную.	13	38
	Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (лисята) (высота 40–50 см); равновесие – "Перешагни через кубик"; с мячом – "Поймай мяч, брошенный воспитателем". Подвижная игра: "Найди свой домик", "Бегите ко мне" и др.		43
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	14	40
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прокатывании мяча. Подвижная игра "Найди свой домик"	14	40
	Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижная игра "Пузырь".		43
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	15	41
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	15	41
	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом – прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.		43
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	16	42
	Упражнять детей в ползании на повышенной опоре, развивать ориентировку в пространстве, при выполнении ходьбы и бега врассыпную.	16	42
	Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», "Лягушки"		43
	Игровые упражнения: на равновесие "Пройди по мостику»; метание "попади снежком в корзину». Подвижная игра "Птица и птенчики".		43

Май

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	17	43
	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	17	43
	Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки вылезли из норки"; ходьба по доске (ширина 15–20 см), катание мячей друг другу в прямом направлении. Подвижная игра "Лягушки"		49
2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	18	45
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	18	45
	Игровые упражнения: ходьба по доске, с мячом – катание в ворота; вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижная игра "Лохматый пес".		49
3	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	19	46
	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	19	46
	Игровые упражнения: прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижная игра: "Найди свой цвет".		49
4	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	20	47
	Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	20	47
	Игровые упражнения: катание мяча в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола – "мышки" ("котята", "цыплята"). Подвижная игра "Поймай снежинку".		49

Июнь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать	21	50

	координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.		
	Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	21	50
	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки", "кролики"; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному валу; катание мячей в прямом направлении. Подвижная игра "Найди свой цвет".		54
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	22	51
	Упражнять детей в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	22	51
	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через бруски; прыжки – прыжки с h 15–20 см ("воробышки"). Подвижная игра "Лохматый пес".		54
3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	23	52
	Упражнять детей в бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	23	52
	Игровые упражнения: прыжки–через шнуры; бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра: "По ровненькой дорожке".		54
4	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	24	53
	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.		
	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (h 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижная игра: "Поезд".		54

Июль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	25	54
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	25	54
	Игр. упр-я: лазание под шнур (h 40–50 см) "мышки",		59

	прыжки "Допрыгай до предмета"; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра "Найди свой цвет".		
2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	26	56
	Упражнять детей в прыжках в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	26	56
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, катание мяча – "Сбей кеглю"; ползание – "Проползи по мостику" (по доске). Подвижная игра "Зайка серый умывается".		59
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	27	57
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	27	57
	Игровые упражнения: прыжки с высоты; метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; равновесие – ходьба с различными положениями рук по скамейке. Подвижная игра: "Лохматый пес"		59
4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	28	58
	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	28	58
	Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч; метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; Подвижная игра "Птица, птенчики".		59
5	Игровые упражнения: с мячом (бросание вверх и ловля его двумя руками); "Проползи по мостику". Подвижная игра "Зайка серый умывается".		
	Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч; катание мяча по дорожке; равновесие – ходьба с различными положениями рук по скамейке. Подвижная игра "Найди свой цвет".		
	спортивное развлечение «Мы растем сильными и смелыми»		

Август

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	29	60
	Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	29	60

	Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); метание – бросание мячей через шнуры; ходьба по доске, положенной на пол. Подвижная игра "Поймай комара".		64
2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	30	61
	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	30	61
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая, кубики; прокатывание мяча между предметами; лазанье по доске на четвереньках. П/и "Поезд", "Лягушки".		64
3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	31	62
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	31	62
	Игровые упражнения: прыжки через бруски; прокатывание мяча в ворота; друг другу; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. П/и "Мы топаем ногами", "Найди свой цвет".		64
4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	32	63
	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	32	63
	Игровые упражнения: лазание под дугу (h 50 см), ползание на четвереньках между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. П/и "Сбей кеглю", "Воробышки и кот".		64

2. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие».

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребёнок может:

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 180 см), в высоту с разбега (не 50 см); прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Условия реализации программы

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для НОД физической культурой в МБДОУ оборудован спортивный зал, оснащенный:

1. Гимнастическая скамейка—4шт., длина—4000мм., высота—300мм., вес более 30 кг. Безопасны.
2. Бревно гимнастическое—1шт., длина—2400мм., ширина верхней поверхности—100мм, высота—150мм., устойчивое, выдерживает вес более 30 кг.
3. Мостик- качалка, лестница - 1шт., длина—2200мм., высота—150мм., выдерживает вес более 30 кг. Безопасна.

Подвижные игры:

1. Кольцеброс (набор)—1

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

Методическое обеспечение реализации программы:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой., – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.