

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №4

ОБСУЖДЕНО
решением педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №111 от 01.09.2016 г.
заведующего МАДОУ ЦРР –
детским садом №4
В.А.Фоминой



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Образовательная область
«Физическое развитие»
для группы раннего возраста (2 – 3 года)

Составитель:
Косикова Зоя Николаевна,
воспитатель МАДОУ ЦРР –
детского сада №4

г. Зеленоградск
2016 год

2. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155) (далее – ФГОС дошкольного образования);

- программой Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, (далее программа «Детство»),

- программой «Физическая культура в детском саду» / Л.И. Пензулаева, - Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016.

Целью деятельности МАДОУ ЦРР - детского сада № 4 по реализации образовательной области «Физическое развитие» является построение системы оздоровительных мероприятий в детском саду, предусматривающей охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность и привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Основными задачами является:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
3. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
4. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

ФГОС дошкольного образования по физическому развитию предусматривает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными

нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Физическое развитие предполагает создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду как первоосновы его полноценного воспитания и развития.

В период 2-3 лет высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 2-3 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ, ЕЕ МЕСТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Цель программы обеспечение разностороннего физического развития дошкольников возраста 2-3 лет посредством организации различных форм физического воспитания.

Задачи:

- вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях
- учить детей активно выполнять упражнения вместе с воспитателем
- приучать детей в движении реагировать на сигналы.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Построения: в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью воспитателя).

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа.

Положения и движения рук: вверх, вперед, в стороны, сгибание и разгибание рук, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед-назад, хлопки перед собой и над головой.

Положения и движения ног: шаги вперед, назад, в стороны; сгибание и разгибание (поочередное) ног стоя и лёжа; приседания, держась за опору; отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку.

Положение и движение туловища: наклоны вперед, в стороны, повороты вправо-влево, с боку набок; наклоны вперед из положения сидя и лёжа; подъемы из положения стоя на коленях, стоя на пятках; сгибание и разгибание ног из положения лёжа на спине; одновременные движения руками и ногами, лежа на спине.

Ходьба и равновесие: ходьба «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, между предметами, по дорожке (ширина 20см, длина 2-3 м.), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом); перешагивание через препятствия (высота 10-15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см); подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).

Бег: за воспитателем и к нему, в разных направлениях, между линиями (расстояние 25-30 см); в медленном темпе (30-40 сек, расстояние до 80 м) и на скорость (расстояние до 10 м).

Прыжки: подскоки на месте на носках, с доставанием предметов, слегка продвигаясь вперед; перепрыгивание через линии, веревку, через две линии (расстояние 10-30 см); прыжки на двух ногах (до 2 м); спрыгивание с предмета.

Катание, бросание, ловля: прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу; бросание мяча вперед снизу, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50-100 см); перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1 – 1,5 м); бросание предметов в цель (расстояние 1 м.) одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой.

Ползание и лазание: подтягивание на скамейке, лежа на животе; ползание на четвереньках (3-4- м), ползание под препятствием (высота 30 – 40

см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Одной из форм реализации данной программы является непрерывная образовательная деятельность продолжительностью 10 минут, осуществляемая 2 раз в неделю.

Наименование раздела образовательной области «Физическое развитие»	Количество часов
Построения	1 час
Исходные положения	50 минут
Положения и движения рук	1 час 15 минут
Положения и движения ног	1 час 15 минут
Положения и движения туловища	1 час 20 минут
Ходьба и равновесие	1 час 30 минут
Бег	1 час 10 минут
Прыжки	1 час 10 минут
Катание, бросание, ловля	1 час 20 минут
Ползание и лазание.	1 час 10 минут
ВСЕГО:	12 часов (72 занятия)

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сентябрь

Задачи	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие, учить ходить по ограниченной поверхности, ходить и бегать, меняя направление. Развивать умение ползать, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. Учить подлезать под верёвку и бросать предмет правой и левой рукой.			
1-я часть: Вводная	Чередование ходьбы и бега врассыпную за воспитателем, между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). Ходьба по дорожке- между двумя параллельными линиями.			
ОРУ	б/п	С погремушкой	На стуле	б/п
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по дорожке ш 30-35 см (между двух длинных верёвок) к кукле 2-3 раза.	1. Ползание на четвереньках (4-6м) к собачке – «Пойдём как собачка» 2-3 раза.	1. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5-3м, ш 25-20см) 2-3 раза. 2. Взойти на ящик и сойти с него (50, 50, 20 см) 2-3 раза.	1. Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (в 40-45см), доползти до собачки, погладить её и вернуться обратно. 2. Бросание правой и левой рукой вдаль (шишку или мячик).
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догоните меня»	«В гости к куклам»	«Бегите ко мне»
Мало- подвижные игры	Спокойная ходьба за воспитателем.	«Пойдём тихо, как мышки»	Ходьба за воспитателем вместе с куклами.	Спокойная ходьба за воспитателем.

Октябрь

Задачи	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе. Ознакомить с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, бросать в горизонтальную цель. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках. Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определённом направлении, ходить по наклонной доске.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег за воспитателем - «Идём в лес». Следить, чтобы дети не шаркали ногами. Ходьба и бег со сменой темпа – «Машины едут и медленно».

ОРУ	С платочками	С мешочком	С шишками	С обручами
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по доске. С последующим ползанием на четвереньках по полу до определённого места 2-3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба по доске 2-3 раза.</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу 2-3 раза.</p>	<p>1. Бросание мешочков в горизонтальную цель- ящик (или обруч) правой и левой рукой на р 80 см. 2-3 раза</p> <p>2. Прыгать через верёвку на двух ногах – «Зайка прыгает через канавку». 6-8 раз</p> <p>3. Ползание на четвереньках между линиями (ш 40-35см) – «Муравьи идут по дорожке». 2-3 раза</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке – «Идём по мостику». 2-3 раза</p> <p>5. Бросание мяча вдаль из-за головы. 4-5 раз</p>	<p>1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 3-4 раза</p> <p>2. Прыжки в длину с места через верёвку. 4-6 раз</p> <p>3. Бросание мяча вдаль от груди. 3-4 раза</p> <p>4. Прокатывать мяч друг другу. 2-3 раза</p>	<p>1. Бросание мяча вдаль от груди. 3-4 раза</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске вверх вниз. 2-3 раза</p> <p>Бросание и ловля мяча воспитателю. 2-3 раза</p> <p>3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз руки в стороны. 2-3 раза</p>
Подвижные игры	«Догоните мяч»	«Догоните меня»	«Через ручеёк»	«Солнышко и дождик»
Мало-подвижные игры	Ходьба за воспитателем	Спокойная ходьба в рассыпную вместе с воспитателем	Спокойная ходьба парами за воспитателем.	Спокойная ходьба парами за воспитателем

Ноябрь

Задачи	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой. Закрепить умение реагировать на сигнал. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, бросать в горизонтальную цель. Воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.
---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1-я часть: Вводная	Ходьба за машиной, которую везёт воспитатель. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить, по кругу взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега друг за другом в одном направлении.			
ОРУ	С мешочком	На стуле	С платочком	С погремушкой
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 4-6 раз 3. Перешагивание через препятствие (кубики в 10-15 см). 1-2 раза 4. Катание мячей друг другу на р 1-1,5 м. 8-10 раз	1. Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. По 3 раза каждой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). 2-3 раза 3. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на в 40 см. Подлезание под рейку (поточно). 2-3 раза 4. Прыжки в длину с места через верёвку. 4-6 раз	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 6-8 раз 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза 4. Катание мяча в воротики (2-3 дуги) с расст 0,5-1 м. 2-3 раза	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно, - «Прыгаем через канавку». 6-8 раз 3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 3-4 раза
Подвижные игры	«Догоните меня»	«Догони мяч»	«Солнышко и дождик»	«Воробышки и автомобиль»
Мало-подвижные игры	Ходьба с остановками по сигналу	Ходьба. «Кто тише»	Ходьба за воспитателем	Ходьба друг за другом

Декабрь

Задачи	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать вдаль правой и левой рукой, быть внимательным. Упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления. Закреплять умение ходить в колонне по одному. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, прыжки в длину с места, ползание по гимнастической скамейке. Учить быстро, реагировать на сигнал.			
1-я часть: Вводная	Ходьба друг за другом, между предметами за воспитателем, между обручами, разложенными в рассыпную на полу, в колонне по одному. Ходьба и бег свободным широким шагом.			
ОРУ	С шишками	На стуле	С мячом	С флажками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	1. Метание вдаль правой и левой рукой. 2-3 раза каждой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке. 2-3 раза 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3-4 раза 4. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает каждому ребёнку мяч 2-3 раза.	1. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. 2-3 раза 2. Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 раза. 3. Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки, положенные на расст 15-20 см. 4-5 раз	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расст 80-100 см. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места через верёвку. 4-5 раз 3. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 4-5 раз 4. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. 2-3 раза	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-4 раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз 3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. По 3 раза каждой. 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3-4 раза
Подвижные игры	«Поезд»	«Самолёты»	«Пузырь»	«Птички в гнёздышках»
Мало-подвижные игры	Ходьба друг за другом	Ходьба с остановкой на сигнал	Ходьба змейкой за воспитателем	«Кто тише»

Январь

Задачи	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезать под рейку. Упражнять детей в метании правой и левой рукой вдаль. Учить прыгать в глубину. Способствовать развитию чувства равновесия. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.			
1-я часть: Вводная	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Ходьба и бег широким, свободным шагом, ходьба и бег врассыпную. По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем.			
ОРУ	С платочками	С кубиками	С мешочком	С мячом
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Катание мяча в воротики (2-3 дуги, на расст 80-100 см) 3-4 раза</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске. 2-3 раза</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>4. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расст 80-100 см) по 2-3 раза каждой рукой.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз</p> <p>2. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. По 2-3 раза.</p> <p>3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 2-3 раза</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза</p> <p>2. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. 3-4 раза</p> <p>2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. 3-4 раза</p> <p>3. Бросание мяча вдаль из-за головы. 4-6 раз</p> <p>4. Катание мяча друг другу, сидя ноги врозь. 10-12 раз</p> <p>5. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными верёвками, расст между ними 35-30 см – «Кошка идёт по дорожке». 2-3 раза</p>
Подвижные игры	«Догони меня»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнёздышках»	«Жуки»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Кто тише»	Ходьба. Идти, по кругу взявшись за руки.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.

Февраль

Задачи	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места. Учить детей быть дружными, помогать друг другу. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, Учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. Учить подпрыгивать, ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями, с флажком в руке. Бег в рассыпную. Ходьба и бег с кубиками.			
ОРУ	С флажками	С платочками	С погремушкой	С шишками
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Метание вдаль двумя руками из-за головы. 3-4 раза</p> <p>2. Катание мяча в воротики на расст 1-1,5 м 3-4 раза.</p> <p>3. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под рейку. 2-3 раза</p> <p>4. Прыжки в длину с места. 5-6 раз</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза</p> <p>2. Прыжки в длину с места, стоя у верёвки. 5-6 раз</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза.</p> <p>4. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. 2-3 раза</p>	<p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2-3 раза</p> <p>2. Подпрыгнуть вверх и коснуться шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см. 1-2 раза</p> <p>3. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. 2-3 раза</p> <p>4. Катание мяча друг другу. 4-6 раз</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и спрыгнуть с неё на мат. 2-3 раза</p> <p>2. Катание мяча под дугу на расст 1-1,5 м . 2-3 раза</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2-3 раза</p> <p>4. Прыжки в длину с места. 4-6 раз</p>
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»	«Кот и мышки»	«Догоните меня»	«Поезд»
Мало – подвижные игры	Ходьба с остановкой по сигналу	Ходьба на носках и обычным шагом	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише»

Март

Задачи	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с неё, ходить парами, становиться в круг, взявшись за руки. Способствовать развитию координации движений, умению сохранять определённое направление при метании предметов.			
1-я часть: Вводная	Чередование ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами, в колонне по одному, «змейкой». Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную.			
ОРУ	С мячом	С мешочками	С флажками	С погремушкой
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание мяча вдаль из-за головы. 4-5 раз 2. Катание мяча в воротики на расст 1-1,5 м. 4-5 раз 3. Ходьба по гимнастической скамейке в конце скамейки спрыгнуть. 2-3 раза	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза 4. Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под неё. 3-4 раза	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. 6-7 раз 2. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. 3-4 раза 3. Бросание и ловля мяча воспитателю. 1-2 раза 4. Ходьба по наклонной доске с последующем заданием – доползти на четвереньках до определённого места. 2-3 раза	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места через верёвки, положенные на расст 20-25 см. 6-7 раз 3. Ходьба на четвереньках друг за другом – «Кошечки идут» . 4. Спрыгивание с гимнастической скамейки. 3-4 раза 5. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расст 100 см от обруча. 2-3 раза
Подвижные игры	«Кошка и мышки»	«Пузырь»	«Солнышко и дождик»	«Мой весёлый звонкий мяч»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.	Ходьба обычным шагом и на носках	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках

Апрель

Задачи	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, развитию глазомера. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди. Развивать умение бросать предмет в определённом направлении. Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления, в колонне по одному, ходьба и бег в медленном и быстром темпе. Бег враспынную.			
ОРУ	б/п	С погремушкой	С лентой	С обручем

№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё. 3-4 раза</p> <p>2. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. 2-3 раза</p> <p>3. Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу.</p> <p>4. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2-3 раза</p> <p>5. Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз</p>	<p>1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 4-6 раз</p> <p>2. Катание мяча друг другу. 8-12 раз</p> <p>3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза</p> <p>4. Бросание мяча вверх и вперёд через сетку или ленту. 8-12 раз</p>	<p>1. Метание шишек вдаль правой и левой рукой. 2-3 раза</p> <p>2. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные верёвки, положенные на расст 25-30 см. 6-8 раз</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке в конце спрыгнуть. 2-3 раза</p> <p>4. Бросание и ловля мяча. 2-3 раза</p>	<p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2-3 раза</p> <p>2. Бросание мяча вдаль от груди. 4-6 раз</p> <p>3. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2-3 раза</p> <p>4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза</p>
Подвижные игры	«Пузырь»	«Воробышки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»	«Птички в гнёздышках»
Мало-подвижные игры	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя	Ходьба в рассыпную и парами	Ходьба. «Кто тише»	Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках

Май

Задачи	Закрепить умение ходить по наклонной доске. Совершенствовать метание вдаль одной рукой ползание и подлезание под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Совершенствовать метание вверх и вперёд, приучать быстро, реагировать на сигнал.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную за воспитателем со сменой направления.			
ОРУ	На стульях	б/п	С обручем	С мячом
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 3-4 раза 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 3. Прыжки в длину с места на двух ногах. 5-6 раз 4. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза 5. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза 2. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза 3. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 4-5 раз 4. Катание мяча друг другу. 8-12 раз</p>	<p>1. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками от груди. 8-12 раз 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. 2-3 раза 3. Катание мяча друг другу. 8-12 раз</p>	<p>1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расст 2,5-3 м. 3-4 раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. 6-8 раз 3. Бросание мяча вверх и вдаль через сетку. 6-8 раз 4. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с неё. 2-3 раза</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Пузырь»</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p>	<p>«Мой весёлый звонкий мяч»</p>	<p>«Воробышки и автомобиль»</p>
<p>Мало- подвижные игры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках</p>	<p>Ходьба. «Кто тише»</p>	<p>Ходьба за воспитателем по сигналу остановиться</p>	<p>Ходьба обыкновенным шагом и на носках</p>

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно, наблюдается согласованность в движении рук и ног (в ходьбе и беге)
- Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним
- Выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

8. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Физкультурное оборудование		
тип оборудования	наименование	размеры, масса
для ходьбы, бега и равновесия	валик мягкий	длина 150 см диаметр 20 см
	горка детская	
	модуль «Змейка»	длина 100 см высота 15 см
	мягкие "кочки" с массажной поверхностью	диаметр 15-20 см
	коврик, дорожка массажная, со следочками	25*25 см., 180*40 см.
	двухсторонняя сборно-разборная дорожка из ковриков с элементами-вкладышами для обозначения направления движения	12 ковриков размером 50*50 * 1,5 см
	кольцо мягкое	диаметр 120 см высота 30 см диаметр отверстия 60 см
	обруч большой	диаметр 95 - 100 см
Для прыжков	мяч-попрыгунчик	диаметр 40 - 45 см
	обруч плоский (цветной)	диаметр 50-55 см.

	шнур короткий	длина 75 см
	кегли (набор)	
	мешочки с песком	масса 120 - 200 г.
Для катания, бросания, ловли	мяч резиновый	диаметр 10 см
	шар цветной (фибро-пластиковый)	диаметр 20-25 см
	полукольцо мягкое	диаметр 5 - 6 см
	лабиринт игровой	диаметр 120 см. высота 30 см.
Для ползания и лазанья	наборы "следочков" ладоней и ступней (по 6 пар, из нескользящего полимерного материала с массажной поверхностью)	15-20 см
	мячи-физиороллы с различной конфигурацией	диаметр 40 см, длина 80 см
	мячи фитболы с гладкой или массажной поверхностью	диаметры 40-60 см.
Для общеразвивающих упражнений	колечко резиновое	диаметр 5-6 см.
	лента цветная (короткая)	длина 50 см
	мяч массажный	диаметр 8-10 см
	валик массажный	диаметр 5 см

		длина 15 см
	кольцо массажное гибкое	диаметр 17 см
	мяч резиновый	диаметр 15 - 20 см
	обруч плоский	диаметр 35 - 50 см
	палка гимнастическая короткая	длина 75 - 80 см
	колечко с лентой	диаметр 5 см.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, 280 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016, 102 с.
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей – Москва «Просвещение», 2002.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, - М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2016, 47 с.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет, М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016, 144 с.
6. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду – М., 2008.
7. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве – М., 2006.
8. Утробина К.К. Л. И. физкультура в детском саду для детей, – М., 2009.
9. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал.