

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 132

Рассмотрено

На педагогическом совете № 1
от "31" 08 2020г.



Утверждено:

Заведующий МАДОУ д/с №132
Д.Н.Сенникова
Приказ № 260-9
от "31" 08 2020г.

Рабочая программа
основной образовательной программы
дошкольного образования
области
Физическая культура
Первый год обучения

Инструктор по физической культуре
Ковалева Наталья Владимировна

Калининград, 2020г.

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. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г. и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений.

Рабочая образовательная программа по физическому воспитанию детей 2-3 лет разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию и составлена на основе следующих нормативных документов:

- ⚡ - Федерального закона от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ⚡ - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- ⚡ - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- ⚡ - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ⚡ - Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ д/с №132;
- ⚡ - Уставом МАДОУ д/с №132.

Цель: построение системы работы и создание условий, способствующих развитию двигательной активности ребенка.

Задачи:

- ✦ Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- ✦ Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- ✦ Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- ✦ Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
- ✦ Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- ✦ Обеспечивать физическое и психическое благополучие.

2. Планируемые результаты

Ранний возраст:

- ✦ Укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✦ Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- ✦ Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✦ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✦ Накопление и двигательного опыта детей;
- ✦ Овладение и обогащение основными видами движения;
- ✦ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Объем образовательной нагрузки

НОД	Количество занятий в неделю за период сентябрь – май	Количество занятий за период сентябрь – май
Физическое развитие	2/10мин	72/720мин
Итого за период	72 занятия /720мин.	

**Тематическое планирование
на 2019-2020 учебный год
(сентябрь-май)**

Дата	Тема недели
сентябрь	
2 – 6 сентября	Здравствуй, осень!
9 – 13 сентября	Неделя овощей и фруктов
16 – 20 сентября	Неделя решения логических задач
23 – 27 сентября	Растения нашей области
октябрь	
30 сентября – 4 октября	Неделя музыки
7 – 11 октября	Неделя грибов и ягод
14 - 18 октября	Неделя защиты животных
21 - 25 октября	Неделя безопасности
28 октября - 1 ноября	Неделя фокусов и анимации
ноябрь	
04 - 08 ноября	Неделя математики
11 - 15 ноября	Наши добрые дела
18 - 22 ноября	Друзья спорта
24 - 29 ноября	Мамочка моя
декабрь	
2 - 6 декабря	Зимушка, зима
9 - 13 декабря	Детское кино
16 - 20 декабря	Неделя кроссвордов и ребусов
23 – 27 декабря	Новогодние чудеса
январь	
13 - 17 января	Заповедники нашей России (области)
20 - 24 января	Зимние виды спорта
27– 31 января	Я и моя семья
февраль	
03 - 07 февраля	Мой дом, мой город
10 - 14 февраля	Мой край
17 - 21 февраля	Защитники Отечества
24 - 28 февраля	Изменения в природе
март	
02 - 06 марта	Женский праздник
9 - 13 марта	Уроки этикета
16 - 20 марта	Вода, вода, кругом вода
23 - 31 марта	Неделя театра
апрель	
01 - 10 апреля	Неделя смеха и улыбок
13 – 17 апреля	Неделя космоса
20 - 24 апреля	Неделя книги
27 апреля - 1 мая	Все профессии важны
май	
4 – 8 мая	Великая Победа!
11 – 15 мая	Неделя здоровья
18 - 22 мая	Опыты и эксперименты
25 – 29 мая	Декоративно-прикладное искусство

3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи
Сентябрь	1.	1. Ходьба и бег стайкой. 2. «По тропинке» - ходьба по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками.	1. Формировать умение выполнять ходьбу и бег стайкой. 2. Развивать чувство равновесия – ходить по ограниченной поверхности. 3. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм.
Сентябрь	2.	1. Игра м/подвижности «Идите ко мне» - ходьба по сигналу инструктора в заданном направлении. 2. «Мы спортсмены» - ходьба по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками.	1. Формировать умение начинать ходьбу по сигналу инструктора в заданном направлении. 2. Развивать чувство равновесия при ходьбе по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками. 3. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм.
Сентябрь	3.	1. Подвижная игра «Догоните меня» (бег в чередовании с ходьбой в разном направлении). 2. Ползание на четвереньках.	1. Формировать умение ходить и бегать меняя направление по сигналу. 2. Развивать умение ползать на четвереньках. 3. Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений.
Сентябрь	4.	1. Подвижная игра «Догоните меня» (бег в чередовании с ходьбой в разном направлении) 2. Ползание на четвереньках, в чередовании с ходьбой.	1. Формировать умение выполнять бег в чередовании с ходьбой в разном направлении. 2. Совершенствовать умение ползать в чередовании с ходьбой. 3. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх.
Сентябрь	5.	1. Ходьба по доске положенной на пол (дл. 3м, шир. 25см.) 2. Ходьба и бег по прямой за инструктором, по сигналу инструктора меняют направление.	1. Формировать умение выполнять ходьбу по доске положенной на пол. 2. Учить соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 3. Формировать умение бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. 4. Развивать внимание. 5. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.
Сентябрь	6.	1. Ползание на четвереньках. 2. Ходьба и бег по прямой за инструктором, по сигналу инструктора смена направления.	1. Совершенствовать умение выполнять ползание на четвереньках. 2. Совершенствовать умение бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. 3. Развивать внимание. 4. Воспитывать умение внимательно слушать задание взрослого.
Сентябрь	7.	1. Ходьба по доске положенной на пол, руки на пояс. 2. Ходьба и бег по прямой за инструктором, по	1. Совершенствовать навык ходьбы по доске, соблюдая равновесие. 2. Совершенствовать умение бегать по прямой, не мешая друг другу. 3. Развивать чувство равновесия.

		сигналу инструктора меняют направление	4. Воспитывать у детей интерес к правильному выполнению упражнений.
Сентябрь *	8.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по гимн. бревну, руки произвольно.	1. Совершенствовать умение выполнять ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Совершенствовать навык ходьбы по бревну, соблюдая равновесие. 3. Развивать внимание. 4. Воспитывать у детей интерес к правильному выполнению упражнений.
Октябрь	9.	1. «Разведчики» - ползание на четвереньках: доползти до игрушки, потрогать её, и вернуться обратно. 2. «Снайперы» - бросание мяча вперед двумя руками.	1. Совершенствовать умение ползать на четвереньках. 2. Формировать умение выполнять бросок мяча вперед двумя руками. 3. Развивать внимание. 4. Воспитывать у детей интерес к выполнению упражнений.
Октябрь	10.	1. «Разведчики» - ползание на четвереньках: подползти под веревку (выс. 45см.). 2. «Снайперы» - бросание мяча двумя руками вперед.	1. Совершенствовать умение подползать под веревку на четвереньках. 2. Формировать умение выполнять бросок мяча двумя руками. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать умение внимательно слушать задание взрослого.
Октябрь	11.	1. Ползание по доске. 2. «Канатоходцы» - ходьба по ребристой доске, руки произвольно.	1. Формировать умение ползать по доске любым способом. 2. Совершенствовать навык ходьбы по ребристой доске, руки произвольно. 3. Воспитывать умение внимательно слушать задание и желание его выполнять.
Октябрь	12.	1. Ходьба по бревну с последующим ползанием на четвереньках по полу, до определенного места. 2. Прокатывание мяча по полу 2-я руками.	1. Формировать умение выполнять ходьбу по бревну, соблюдая равновесие с последующим ползанием на четвереньках по полу, до определенного места. 2. Формировать умение прокатывать мяч двумя руками инструктору. 3. Воспитывать умение внимательно слушать задание и желание его выполнять.
Октябрь	13.	1. Броски мяча вдаль, поочередно правой – левой рукой. 2. «Зайка прыгает через канавку» - прыжки через веревку, положенную на пол на 2-х н., по сигналу инструктора	1. Формировать умение выполнять броски мяча вдаль, поочередно правой – левой рукой. 2. Формировать умение выполнять прыжки через веревку. 3. Развивать ловкость, чувство равновесия. 4. Воспитывать умение поддерживать дружеские отношения.
Октябрь	14.	1. «Муравьи идут по дорожке» - ползание на четвереньках между линиями. 2. «Идем по мостику» - ходьба по гимнастической скамейке, руки произвольно	1. Формировать умение ползать на четвереньках между линиями. 2. Совершенствовать навык ходьбы по скамейке сохраняя равновесие. 3. Развивать чувство равновесия. 4. Воспитывать умение внимательно слушать задание взрослого.

Октябрь	15.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча двумя руками на дальность из – за головы. 2. Прыжки в длину с места через веревку (одновременно) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять бросок мяча из-за головы. 2. Формировать умение выполнять прыжки в длину с места через веревку. 3. Развивать чувство равновесия, глазомер, точность. 4. Воспитывать активное желание участвовать в подвижных играх.
Октябрь	16.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча и ловля его двумя руками с инструктором. 2. Ходьба по наклонной доске вверх. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение бросать мяч и ловить его двумя руками в паре с инструктором. 2. Формировать навык ходьбы по наклонной доске вверх. 3. Развивать чувство равновесия и глазомер. 4. Воспитывать умение внимательно слушать задание взрослого.
Октябрь	17.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. 2. Перешагивания через предметы лежащие на полу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение метать малый мяч на дальность правой и левой рукой. 2. Формировать умение перешагивать через предметы, лежащие на полу. 3. Развивать координацию движений. 4. Воспитывать умение реагировать на сигнал.
Октябрь *	18.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мячей по полу в парах. 2. Ползание по узкой дорожке (между двух веревок). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение катать мяч по полу в парах. 2. Формировать умение ползать по узкой дорожке (между двух веревок). 3. Развивать глазомер, ловкость. 4. Вызывать чувство радости от выполняемых действий.
Ноябрь	19.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вниз. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение метать шишки на дальность правой и левой рукой. 2. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске вниз. 3. Развивать глазомер, чувство равновесия. 4. Воспитывать умение слышать сигналы, команды и реагировать на них.
Ноябрь	20.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте. 2. Прыжки вперед на двух ногах 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение ползать на четвереньках, подлезать под рейку. 2. Формировать умение выполнять прыжки вперед на двух ногах. 3. Развивать ловкость и координацию движений. 4. Воспитывать стремление выполнить упражнения до конца.
Ноябрь	21.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места через веревку (фронтально). 2. Метание предмета в горизонтальную цель. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение прыгать в длину с места через веревку (фронтально). 2. Формировать умение метать предмет в горизонтальную цель. 3. Развивать глазомер и точность. 4. Воспитывать умение внимательно слушать задание взрослого.
Ноябрь	22.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Катание мяча в воротца. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке. 2. Совершенствовать навык катания мяча с попаданием в воротца. 3. Развивать глазомер, умение сохранять равновесие при выполнении упражнений.

			4. Воспитывать интерес совместным играм.
Ноябрь	23.	1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2. Прыжки в длину с места через веревку.	1. Совершенствовать навык ползания на четвереньках и подлезания под дугу. 2. Формировать умение прыгать в длину с места через веревку. 3. Развивать ловкость и чувство равновесия. 4. Воспитывать умение слышать сигнал и реагировать на него.
Ноябрь	24.	1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2. Прыжки в длину с места через 2 веревки.	1. Совершенствовать навык ползания на четвереньках и подлезания под дугу. 2. Совершенствовать навык прыжков в длину с места через 2 веревки. 3. Развивать координацию движений. 4. Воспитывать умение слышать сигнал и реагировать на него.
Ноябрь	25.	1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастич. скамейке.	1. Формировать умение выполнять метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. 2. Формировать умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Развивать глазомер и точность. 4. Способствовать воспитанию выдержки.
Ноябрь	26.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки произвольно. 2. Бросание и ловля мяча с воспитателем.	1. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске вверх и вниз, руки произвольно. 2. Совершенствовать навык бросания и ловли мяча с воспитателем. 3. Развивать ловкость, чувство равновесия. 4. Воспитывать желание активно участвовать в играх.
Декабрь	27.	1. Бросание на дальность мешочков с песком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	1. Формировать навык бросания на дальность мешочков с песком. 2. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке, руки в стороны. 3. Развивать меткость, чувство равновесия. 4. Воспитывать стремление выполнять задание самостоятельно.
Декабрь *	28.	1. Ходьба друг за другом по гимнастической скамейке. 2. Лазание по гимнастической стенке любым способом.	1. Совершенствовать навык ходьбы друг за другом по гимнастической скамейке. 2. Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке любым способом 3. Развивать чувство равновесия, координацию движений. 4. Вызывать чувство радости от выполнения упражнений.
Декабрь	29.	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.	1. Формировать навык бросания мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки в длину с места на двух ногах через веревку лежащую на полу. 3. Развивать внимание, координацию движений. 4. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.
Декабрь	30.	1. Бросание мяча на дальность из-за головы	1. Формировать умение бросать мяч на дальность из-за головы двумя руками.

		<p>двумя руками.</p> <p>2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.</p>	<p>2. Совершенствовать навык ползания на четвереньках и подлезания под рейку.</p> <p>3. Развивать точность и координацию движений.</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность.</p>
Декабрь	31.	<p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на двух ногах, с продвижением.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске вверх и вниз, руки на поясе.</p> <p>2. Совершенствовать навык прыжков в длину с места на двух ногах, с продвижением.</p> <p>3. Развивать чувство равновесия, координацию движений.</p> <p>4. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм.</p>
Декабрь	32.	<p>1. Бросание на дальность мешочков с песком правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p>	<p>1. Формировать навык бросания на дальность мешочков с песком правой и левой рукой.</p> <p>2. Совершенствовать навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Развивать точность и глазомер.</p> <p>4. Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений.</p>
Декабрь	33.	<p>1. Катание мяча в воротца.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке произвольным шагом.</p>	<p>1. Совершенствовать навык прокатывания мяча в воротца.</p> <p>2. Формировать умение лазить по гимнастической стенке произвольным шагом.</p> <p>3. Развивать внимательность, концентрацию.</p> <p>4. Воспитывать умение поддерживать дружеские отношения.</p>
Декабрь	34.	<p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Формировать навык бросания мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Развивать внимание.</p> <p>4. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.</p>
Январь	35.	<p>1. Прыжки в длину с места на двух ногах.</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять прыжки в длину с места на двух ногах.</p> <p>2. Формировать навык бросания мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Развивать точность и ловкость.</p> <p>4. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.</p>
Январь	36.	<p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки на поясе.</p> <p>2. Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске вверх и вниз, руки на поясе.</p> <p>2. Формировать навык бросания мешочков с песком на дальность правой и левой рукой.</p> <p>3. Развивать меткость, чувство равновесия.</p> <p>4. Воспитывать умение внимательно слушать задание и желание его выполнять.</p>
Январь	37.	<p>1. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на двух ногах.</p>	<p>1. Формировать навык бросания мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Формировать навык прыжков в длину с места на двух ногах.</p> <p>3. Развивать меткость, координацию движений.</p>

			4. Воспитывать умение поддерживать дружеские отношения.
Январь *	38.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с последующим прыгиванием с нее на мат. 2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.	1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке с последующим прыгиванием с нее на мат. 2. Совершенствовать навык ползания на четвереньках и подлезания под рейку. 3. Развивать способность выполнять упражнения согласно технике. 4. Воспитывать стремление выполнить упражнения до конца.
Январь	39.	1. Бросание мяча на дальность из-за головы. 2. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь.	1. Формировать навык бросания мяча на дальность из-за головы. 2. Формировать умение прокатывать мяч друг другу сидя, ноги врозь. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать интерес к занятиям.
Январь	40.	1. Метание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2. Катание мяча в воротца с расстояния 1-1,5 м.	1. Формировать навык метания мяча на дальность из-за головы. 2. Совершенствовать навык прокатывания мяча в воротца с расстояния 1-1,5 м. 3. Развивать ловкость и точность в упражнениях с мячом. 4. Воспитывать интерес к результатам своих занятий.
Февраль	41.	1. Ползание на четвереньках до рейки, и подлезание под нее. 2. Прыжки в длину с места с продвижением вперед.	1. Совершенствовать навык ползания на четвереньках до рейки, и подлезание под нее. 2. Совершенствовать навык прыжков в длину с продвижением. 3. Развивать координацию движений. 4. Воспитывать стремление выполнить упражнения до конца.
Февраль	42.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске вверх и вниз друг за другом. 2. Формировать умение выполнять броски мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Развивать координацию движений, ловкость. 4. Воспитывать дисциплину при выполнении упражнений сообща.
Февраль	43.	1. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом. 2. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.	1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке друг за другом. 2. Формировать навык бросания мяча воспитателю и его ловлю. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать желание заниматься физкультурой.
Февраль	44.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по прямой с переступанием через предметы.	1. Совершенствовать навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Формировать навык ходьбы по прямой с переступанием через предметы. 3. Развивать внимание. 4. Воспитывать интерес к результатам своих занятий.
Февраль	45.	1. Прыжки на месте	1. Формировать умение подпрыгивать на месте

		<p>«Достань до платочка».</p> <p>2. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь.</p>	<p>на двух ногах с доставанием предмета.</p> <p>2. Формировать умение прокатывать мяча друг другу сидя, ноги врозь.</p> <p>3. Развивать ловкость и точность.</p> <p>4. Воспитывать дисциплину при выполнении упражнений по очереди.</p>
Февраль	46.	<p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на двух ногах.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Формировать навык прыжков в длину с места на двух ногах (ноги вместе).</p> <p>3. Развивать ловкость.</p> <p>4. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.</p>
Февраль	47.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамье, руки в стороны.</p> <p>2. Совершенствовать навык прыжков в длину с места на двух ногах.</p> <p>3. Развивать способность сохранять равновесие при выполнении сложных упражнений.</p> <p>4. Воспитывать интерес к результатам своих занятий.</p>
Февраль	48.	<p>1. Бросание мяча на дальность из-за головы.</p> <p>2. Катание мяча в «воротца» с расст. 1м.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять бросок мяча на дальность из-за головы.</p> <p>2. Совершенствовать навык прокатывания мяча в «воротца».</p> <p>3. Развивать глазомер и точность.</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность.</p>
Март	49.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с последующим спрыгиванием с нее на мат.</p> <p>2. Бросание мяча вдаль из-за головы.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке с последующим спрыгиванием с нее на мат.</p> <p>2. Формировать умение выполнять бросок мяча вдаль из-за головы.</p> <p>3. Развивать ловкость, точность и чувство равновесия.</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность.</p>
Март	50.	<p>1. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять бросок мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>3. Развивать меткость и глазомер.</p> <p>4. Воспитывать стремление выполнить упражнения до конца.</p>
Март	51.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке на носках.</p> <p>2. Совершенствовать навык ползания на четвереньках до рейки, подлезание под нее</p> <p>3. Развивать внимание.</p> <p>4. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм.</p>
Март	52.	<p>1. Прыжки в длину с места на двух ногах.</p> <p>2. Ходьба по шнуру, положенному на пол.</p>	<p>1. Совершенствовать навык прыжков в длину с места на двух ногах.</p> <p>2. Формировать умение выполнять ходьбу по шнуру, положенному на пол.</p> <p>3. Развивать способность сохранять равновесие.</p> <p>4. Воспитывать умение внимательно слушать</p>

			задание и желание его выполнять.
Март	53.	1. Бросание и ловля мяча с воспитателем. 2. Ходьба по наклонной доске.	1. Формировать умение выполнять бросок мяча и его ловлю с воспитателем. 2. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске с последующим заданием. 3. Развивать чувство равновесия, глазомер, точность. 4. Воспитывать активное желание участвовать в подвижных играх.
Март	54.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно.	1. Совершенствовать навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Формировать навык прыжков в длину с места через веревки, положенные параллельно. 3. Развивать чувство дистанции. 4. Воспитывать дисциплину при выполнении упражнений сообща.
Март	55.	1. Ходьба на четвереньках друг за другом. 2. Прыжки с гимнастической скамейки на мат.	1. Совершенствовать навык ходьбы на четвереньках друг за другом. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки с гимнастической скамейки на мат. 3. Развивать ловкость и чувство равновесия. 4. Воспитывать умение слышать сигнал и реагировать на него.
Март	56.	1. Ходьба по гимнастической скамейке и прыжки с нее. 2. Бросание мяча воспитателю, и ловля его.	1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке и прыжки с нее. 2. Формировать навык бросания мяча воспитателю, и ловля его. 3. Развивать внимание. 4. Воспитывать выдержку и терпение.
Апрель	57.	1. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах.	1. Совершенствовать навык бросания мешочков с песком в горизонтальную цель. 2. Совершенствовать навык прыжков в длину с места на двух ногах. 3. Развивать точность и координацию движений. 4. Воспитывать самостоятельность.
Апрель	58.	1. Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по шнуру, положенному на пол.	1. Совершенствовать навык бросания мяча на дальность двумя руками из-за головы. 2. Совершенствовать навык ходьбы по шнуру, положенному на пол. 3. Развивать чувство равновесия и глазомер. 4. Воспитывать выдержку.
Апрель	59.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание мяча вверх и вниз через веревку.	1. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске вверх и вниз. 2. Формировать навык бросания мяча вверх и вниз через веревку. 3. Развивать ловкость и точность. 4. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.

Апрель	60.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой. 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык метания шишек на дальность правой и левой рукой. 2. Формировать навык прыжков в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки. 3. Развивать способность ориентироваться в пространстве. 4. Воспитывать умение сдерживать себя.
Апрель	61.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2. Бросание мяча на дальность двумя руками через натянутый шнур. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык ползания на четвереньках и подлезания под дугу. 2. Формировать навык бросания мяча на дальность двумя руками через натянутый шнур. 3. Развивать точность и меткость. 4. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к занятиям.
Апрель	62.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки в стороны. 2. Построение в колонну по одному. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Формировать умение выполнять построение в колонну по одному. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать интерес к участию в совместных играх.
Апрель	63.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м. 2. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (выс. 50 см). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык бросания мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу. 2. Совершенствовать умение выполнять ползание (3 м) с подлезанием под шнур (выс- 50 см). 3. Развивать точность и координацию движений. 4. Воспитывать самостоятельность.
Апрель	64.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру, положенному на пол. 2. Перебрасывание большого мяча через шнур (выс. 50 см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по шнуру, положенному на пол. 2. Совершенствовать навык перебрасывания большого мяча через шнур (высота - 50 см). 3. Развивать точность и ловкость. 4. Воспитывать у детей стремление к правильному выполнению упражнений.
Май	65.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через шнур (линию). 2. Ползание по доске. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык прыжков через шнур (линию), руки произвольно. 2. Совершенствовать навык ползания по доске на четвереньках (как котенок). 3. Развивать чувство равновесия. 4. Воспитывать умение внимательно слушать задание и желание его выполнять.
Май	66.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по извилистой дорожке (между двумя веревками). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык ходьбы по извилистой дорожке. 2. Совершенствовать навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 3. Развивать чувство дистанции. 4. Воспитывать дисциплину при выполнении упражнений сообща.
Май	67.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание небольшого мяча между двумя веревками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение прокатывать небольшой мяч между двумя веревками, лежащими на полу.

		2. Ползание по доске на средних четвереньках.	2. Совершенствовать навык ползания по доске на средних четвереньках (по «мосту»). 3. Развивать внимание, ловкость. 4. Воспитывать умение внимательно слушать задание взрослого.
Май	68.	1. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу.	1. Совершенствовать умение перепрыгивать через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через узкий ручеек, а теперь через широкий») 2. Совершенствовать навык ходьбы по доске, лежащей на полу, руки в стороны. 3. Развивать меткость и глазомер. 4. Воспитывать стремление выполнять задание самостоятельно.
Май	69.	1. Бросание мяча из-за головы двумя руками. 2. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь.	1. Формировать умение совершать бросок мяча двумя руками из-за головы. 2. Совершенствовать навык катания мяча друг другу сидя, ноги врозь. 3. Развивать силовые качества. 4. Воспитывать выдержку и смекалку.
Май	70.	1. Прокатывание мяча под дугу двумя руками. 2. Игровое упражнение «Принеси флажок».	1. Формировать умение прокатывать мяч под дугу двумя руками. 2. Совершенствовать навык ходьбы и бега. 3. Развивать внимание и концентрацию. 4. Воспитывать интерес к действиям сообща.
Май	71.	1. Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Отталкивание мяча движением ног вперед, из положения сидя на полу.	1. Совершенствовать умение ползать по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Совершенствовать навык отталкивания мяча движением ног вперед, из положения сидя на полу. 3. Развивать уверенность в собственных способностях. 4. Воспитывать внимание и умение сдерживать себя.
Май	72.	1. Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание). 2. Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстояние. *	1. Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении в колонне по одному. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. 3. Формировать умение ползать на четвереньках по прямой. 4. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.*

4. Учебно – методическое обеспечение

№ п/п	Автор(ы)	Название	Город, издательство, год
1.	М.С.Анисимова, Т.В.Хабарова	Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста	Санкт – Петербург ДЕТСТВО – ПРЕСС 2014
2.	Т.С.Грядкина	Образовательная область «Физическая культура»	Санкт – Петербург ДЕТСТВО – ПРЕСС 2013
3.	Е.А.Мартынова Н.А.Давыдова Н.Р.Кислюк	Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 года по программе «Детство»	Волгоград Издательство «Учитель» 2016

4.1 Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование
1	Гимнастическая скамейка
2	Бревно круглое напольное
3	Бревно круглое напольное
4	Мячи теннисные для метания
5	Гантели малые
6	Мат поролоновый
7	Мячи резиновые разного диаметра
8	Мячи латексные большие
9	Мячи для сухого бассейна
10	Мячи резиновые для метания
11	Мячи поролоновые для метания
12	Обруч разного диаметра
13	Кубики пластмассовые
14	Кубики деревянные
15	Ленточки с кольцом
16	Косички
17	Платочки
18	Султанчики
19	Дощечки для ходьбы
20	Туннель «Гусеница»
21	Конусы
22	Модули мягкие
23	Флажки
24	Дуги
25	«Следы»
26	Атрибуты для подвижных игр
27	Ровная доска
28	Ребристая доска
29	Гимнастическое бревно