

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СИНЕГЛАЗКА»
муниципального образования город Ноябрьск

«Рассмотрено»

на заседании педагогического
совета

Протокол № _____

от _____ 2023 г.

Председатель педагогического
совета _____

«Согласовано»

Заместитель заведующего

от _____ 2023г.

«Утверждено»

Заведующий МАДОУ

«Синеглазка»

_____ С.Н. Босякова

от « _____ » _____ 2023 г.

**Рабочая программа
по образовательной деятельности «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
для второй младшей группы общеразвивающей направленности**

2 занятия в неделю

74 занятия в год

Составитель:

Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Синеглазка»

Содержание

I.	Целевой раздел.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	3
1.3	Целевые ориентиры и требования к результатам освоения рабочей программы по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности	5
II.	Содержательный раздел.....	5
2.1	Тематический план.....	5
2.2.	Содержание работы по освоению образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности	5
2.3	Способы проверки освоения содержания образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности.....	7
2.4	Календарно - тематическое планирование.....	10
III.	Организационный раздел.....	38
3.1	Программно-методическое обеспечение.....	38
IV.	Список литературы.....	38

Пояснительная записка.

Рабочая программа по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности составлена в соответствии с образовательной программой дошкольного образования.

Рабочая программа является нормативным документом, в котором представлены основные умения и навыки, подлежащие усвоению в процессе занятий, определены наиболее оптимальные и эффективные для детей второй младшей группы содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательного образовательного процесса.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МАДОУ «Синеглазка»
6. Образовательная программа МАДОУ «Синеглазка»

Количество занятий.

Общее количество	В неделю	Длительность
74	2 раза	15 минут

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности является организация игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев (дискотека для зайчат), комплекса занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», игровая беседа с элементами движений, игра, моменты радости.

Цель: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи по основной программе:

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

Задачи по национально региональному компоненту (далее - НРК): развивать разнообразные виды движений, учитывающие особенности игр народов Севера (прыжки на двух ногах с места, метание кольца на кеглю и т. д.).

Задачи по обновлению содержания образования: создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Особенность организации образовательного процесса образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для второй младшей группы общеразвивающей направленности заключается в проведении занятий 3 раза в неделю в физкультурном зале. В занятиях участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования при переходе от одной возрастной группы к другой, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически. Одним из важных факторов в физическом совершенствовании детей младшего дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим освоение более легким и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности. Систематические физические упражнения направлены на то, чтобы научить ребенка управлять своим телом, помочь ему своевременно овладеть важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем. На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. Формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу.

Предпочтительными формами организации образовательного процесса являются непрерывная образовательная деятельность в игровой форме, овладение детьми средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками в совместной деятельности по физической культуре и овладение навыками двигательной активности, а также в соблюдении детьми элементарных правил поведения в коллективной деятельности.

Оценка индивидуального развития воспитанника осуществляется в форме педагогической диагностики, проводится с использованием диагностического материала инструктором по физической культуре 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Целевые ориентиры и требования к результатам освоения рабочей программы по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы общеразвивающей направленности

К концу учебного года ребенок:

1. ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
2. по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие упражнения;
3. осваивает спортивные упражнения;
4. проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
5. понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности [1, стр. 116-127].

II. Содержательный раздел. Тематический план

№	Тема НОД	Количество непрерывной образовательной деятельности	В том числе практической
1.	Учебно-тренировочное	48	48
2.	Тренировочное	6	6
3.	Контрольно – диагностическое	13	13
4.	Образно-игровое	3	3
5.	Сюжетно – игровое	4	4
	Итого	74	74

Содержание работы по освоению образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» во второй младшей группе общеразвивающей направленности.

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	<p>Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую Ходьба на носках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба с выполнением задания Ходьба «змейкой» Ходьба приставным шагом вперед и назад Ходьба в горку и с горки Ходьба в разных направлениях Ходьба между предметами</p>	<p>Ходит со свободными, естественными движениями рук. Ходит с высоким подниманием колен. Перешагивает через предметы. Ориентируется в пространстве.</p>
Бег	<p>Бег в колонне Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку Бег за предметом или с ним Бег в разных направлениях Бег с одной стороны площадки на другую Бег по прямой и извилистой дорожке Бег в чередовании с ходьбой Бег между линиями Бег с остановкой Бег со сменой направления Бег с ловлей и увертыванием Бег в медленном и быстром темпе</p>	<p>Бегают легко, естественно размахивая руками Бегают в определенном направлении использует все пространство комнаты или площадки Упражняется в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом.</p>
Прыжки	<p>Ритмические приседания и выпрямления Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь) Прыжок вверх с касанием предмета головой Прыжок на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра) Прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 40-50 см) Прыжок с невысокого предмета (высота 15-20 см) Прыжок через предмет высотой 5-10 см Прыжок через 5-6 скакалок, лент (расстояние 15-20 см)</p>	<p>Подпрыгивает в ровном темпе или с замедлением и ускорением Мягко приземляется на полусогнутые ноги Спрыгивает с высоты (5-10 см в начале года, 15-20 в конце года) Овладевает правильным исходным положением отталкивается двумя ногами и мягко приземляется на полусогнутые колени Реагирует на ориентиры</p>
Ползание и лазанье	<p>Ползать в прямом направлении на расстояние 4-6 метров Проползти на коленях по доске, лежащей на полу, подтянуться и хлопнуть в ладоши над головой Проползти на коленях под дугой Выполнить подлезание на корточках под дугой или шнуром (высота 40-50 см) Переползти через бревно (верхний край приподнят на 40 см) Пролезть в обруч грудью вперед правым или левым боком Подняться по гимнастической стенке приставным шагом (1-1,5 метра) Лазать по наклонной лестнице</p>	<p>Преодолевают препятствия разными способами Развивает крупные и мелкие группы мышц Воспитывает в себе смелость, ловкость, повышает уверенность в своих силах, совершенствует координацию движений</p>

Бросание, ловля, метание	<p>Катание мяча с горки и бег за ним Катание мяча двумя руками в положении сидя и стоя Катание мяча друг другу (расстояние 1,5-2 м) из положения сидя, стоя Катание мяча через ворота с расстояния 1-2 м Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх Бросание мяча от груди двумя руками вперед Бросание двумя руками из-за головы Бросание и ловля от воспитателя (расстояние 1-1,5 м) Бросание мяча верх и о землю и попытки ловить Бросание большого мяча двумя руками через веревку Бросание малого мяча одной рукой через веревку Метание мяча двумя руками снизу и от груди в горизонтальную цель (1,5-2 м) Метание в цель одной рукой Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (1-1,5 м)</p>	<p>Правильно метает вперед-вверх Принимает правильное исходное положение в метании предметов Метает вдаль разными способами</p>
Равновесие	<p>Пройти или пробежать между двумя параллельными линиями (25 см) Пройти по шнуру или веревке (длина 8 - 10 см) Ходьба по доске (ширина 20-25 см) Ходьба с переступанием через «ручеек» (ширина 15-20 см) из двух лент или скакалок и через предметы (кубики, мячи) Ходьба через палку, веревку (высота 10-15 см от пола) Ходьба по доске (скамейке) с поворотом Ходьба по гимнастической скамейке и прыгивание</p>	<p>Сохраняет устойчивую позу Ходит приставным и чередующимся шагом Развивает координацию и ориентировку в пространстве Воспитывает самообладание и смелость</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнение для туловища Упражнение для ног Наклоны туловища назад отсутствуют. Большинство упражнений выполняются из исходных упражнений стоя. Некоторые упражнения для туловища проводятся из положения сидя и лежа. При выполнении общеразвивающих упражнений используют пособия: погремушки, флажки, султанчики, ленты, мячи, длинные рейки, кубики, мешочки с песком, стулья, гимнастические скамейки, коврики.</p>	<p>Начинает и заканчивает упражнения одновременно по сигналу воспитателя Двигается активно, естественно, не напряженно Правильно выполняет упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа Подражает показу воспитателя Повторяет движения с воспитателем, затем самостоятельно</p>

Способы проверки освоения содержания образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Оценка индивидуального развития детей по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для второй младшей группы общеразвивающей направленности проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

Методика проведения педагогической диагностики:

Во второй младшей группе проводится обследование основных видов движений. Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения на координационные способности: лазание.

Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега.

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно – координационные способности: челночный бег 2 на 5 м

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость: наклон туловища вперед.

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

Контрольные упражнения: доступны для выполнения детьми, соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста; отличаются простотой и четкостью получения результатов при обследовании; проводятся в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Уровни освоения образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Оценивание проходит по баллам: 0 – низкий, 1 – средний, 2 – высокий.

2 балла – правильно выполнены все элементы техники

1 балл – ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки

0 баллов – наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

Критерии оценки индивидуального развития детей второй младшей группы общеразвивающей направленности по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Координационные способности:

Лазание.

Лазание по гимнастической стенке производится во второй младшей группе произвольным способом. Ребенок правильно захватывает рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и правильно ставит на рейку ноги (серединой стопы).

Скоростно – силовые качества:

Прыжок в длину с места.

Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая её ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняет взмах руками. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т. д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса у детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок в высоту с места.

Ребенок принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Сильно оттолкнувшись от пола и помогая руками, ребенок перепрыгивает через веревку на высоте 15 см, затем 20 см, приземляясь на обе ноги.

Прыжок в высоту с разбега.

Ребенок выполняет разбег, при этом его корпус слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях. Приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Выполняется 2-3 попытки. Фиксируется лучший результат.

Силовые качества:

Метание набивного мяча (вес 1 кг).

Метание набивного мяча (весом 1 кг) производится стоя у черты – способом из-за головы двумя руками. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка отрываются от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Коридор для метания должен – шириной не менее 3 м. И длиной 15 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочком одной рукой из-за

головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Вес мешочка 200 гр.

Скоростно – координационные способности:

Челночный бег 2 на 5 м

Производится в зале или на спортивной площадке. Ребенок перемещается, как челнок, туда и обратно. Пробежав с высокого старта 5м, он пересекает обеими ногами ограничительную линию, поворачивается на 180 градусов и продолжает бег в противоположном направлении за ограничительную линию, преодолевая последний 5-метровый отрезок. Секундомер останавливается при пересечении ребенком финиша. Дается одна попытка.

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту):

Ребенок принимает исходное положение – ноги на ширине плеч и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз за минуту. Дается две попытки.

Гибкость:

Ребенок из положения, сидя на полу, наклоняется вперед и дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибаются, воспитатель придерживает слегка колени ребенка. Крайнее положение следует удерживать в течение двух секунд.

Определение развития силовой выносливости:

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, скрестив руки на груди. По команде ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель придерживает слегка колени ребенка), садится и вновь ложится. Считается количество подъемов. Дается 2 попытки.

Протокол оценки индивидуального развития детей освоению образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» детей второй младшей группы общеразвивающей направленности.

№	Показатель и ФИО ребенка	Возраст		Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка с		Дальность броска мешочка с		Наклон туловища вперед сидя,		Продолжительность бега, мин		Мышечная сила правой кисти, кг		Мышечная сила левой кисти, кг		Общий уровень двигательного	
		Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н	К		

Вывод

.....

Средние количественные показатели уровня двигательной подготовленности детей второй младшей группы общеразвивающей направленности.

№	Показатели	Пол	Возраст	
			3 года	4 года
1.	Лазание (вверх-вниз по гимнастической лестнице) по лестнице - стремянке	М	1,5 м	2 м
		Д	1,5 м	2 м
2.	Прыжок в длину с места (см)	М	42-65	53-76
		Д	38-64	51-74
3.	Дальность броска правой рукой (м)	М	1,8-3,5	2,5-4,0
		Д	1,5-2,5	2,5-3,5
4.	Дальность броска левой рукой (м)	М	1,6-3,0	2,0-3,5
		Д	1,3-2,0	2,0-3,0
5.	Метание мяча из-за головы (1 кг/см)	М	50-90	80-100
		Д	35-70	45-80
6.	Прыжок в высоту с места (см)	М	-	-
		Д	-	-
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	М	-	-

		Д	-	-
8.	Ловкость (подбрасывание и ловля мяча) /кол-во/	М	-	5-10
		Д	-	5-10
9.	Гибкость (наклон вперед из положения стоя /см)	М	-	0(-1)
		Д	-	1(-3)
10.	Сила (подъем из положения лежа на спине /кол-во)	М	-	3-7
		Д	-	2-5
11.	Время челночного бега 2*5м (сек)	М	-	4,5-4,0
		Д	-	4,6-4,0

Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» второй младшей группы общеразвивающей направленности

Месяц	План.	Факт.д.	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
СЕНТЯБРЬ	04.09.23		1	учебно-тренировочное	Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие; приучать ходить и бегать небольшими группами за воспитателем; Развивать ориентировку в пространстве, Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в чередовании за воспитателем стайкой. 2 ЧАСТЬ: -ходьба между двумя линиями 25 см шириной, 2-2,5 м длиной.	«Бегите ко мне» Цель: развивать умение действовать по сигналу, бегать в прямом направлении, не толкая друг друга.	кукла, 2 шнура.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	07.09.23		2	контрольно – диагностическое	Выявить координационные способности в лазании; Развивать смелость, координацию движений; Воспитывать интерес к занятиям по физкультуре.	Перестроение свободно по залу. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в чередовании за воспитателем стайкой. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице произвольным способом	«Бегите ко мне» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении, не толкая друг друга	Игрушка, лестница-стремянка	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014
СЕНТЯБРЬ	11.09.23		3	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества детей – умение прыгать в длину с места; Развивать силу, координацию движений; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с места.	«Наседка и цыплята» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу. С.34	Игрушка, мат, шапочка, насадки, кубики	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	14.09.23		4	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества детей – умение метать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой; Развивать силу, координацию движений; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка с песком на дальность правой рукой.	«Догоните меня» Цель: развивать умение бегать за воспитателем, изменяя направление движения. С.29	Кубики, мешочки	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

СЕНТЯБРЬ	18.09.23	5	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества детей – умение метать мешочек с песком на дальность левой рукой; Развивать силу, координацию движений; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка с песком на дальность левой рукой.	Н/РК «Рыбаки и рыбки»* Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу.	. Большие мячи, мешочки, шапочка курицы	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год
	21.09.23	6	контрольно – диагностическое	Выявить умение метать мяч из-за головы двумя руками; Развивать силу броска; Воспитывать интерес к играм с мячом.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: - метание мяча из-за головы двумя руками	«Кто дальше бросит» <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Цель: развивать метание на дальность.	Большие мячи, набивной мяч, флажки 3-х цветов	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014
СЕНТЯБРЬ	25.09.23	7	учебно-тренировочное	Учить подлезать под шнур; Закреплять умение ходить между двумя линиями; упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте; Развивать гибкость, равновесие, силу толчка; воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег за воспитателем. 2 ЧАСТЬ: - подлезание под шнур; - ходьба между двумя линиями; -прыжки на двух ногах на месте;	«Найди свой домик» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение запоминать свое место.	. Большие мячи, 2 стойки, шнур, 2 веревки, флажки 3-х цветов	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год
	28.09.23	8	учебно-тренировочное	Закреплять умение подлезать под шнур; упражнять в ходьбе между двумя линиями; Развивать гибкость, равновесие; Воспитывать выдержанность, желание заниматься физкультурой.	Перестроение по зрительным ориентирам. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ с кубиками,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: - подлезание под шнур; - ходьба между двумя линиями;	И/у «Катание шаров» Цель: развивать координацию движений (катать воздушные шары гимнастической палкой).	2 стойки, шнур, веревки воздушные шары, гимнастические палки	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
ОКТАБРЬ	02.10.23	9	учебно-тренировочное	Учить ходить и бегать по кругу друг за другом; сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах на месте; развивать равновесие, силу толчка, мягкость приземления; воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в колонне по одному в чередовании с обычной ходьбой. Бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -бег между двумя линиями (25 см); -прыжки как «зайчики» на двух ногах под бубен.	«Наседка цыплята» Цель: развивать гибкость при подлезании под шнур, не толкая друга	и Погремушки, бубен, 2 веревки, 2 стойки с веревкой.	.Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	05.10.23		10	учебно-тренировочное	Упражнять в умении строиться в круг; упражнять в умении ходить и бегать по ограниченной площади по кругу; упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах; развивать равновесие, силу толчка, мягкость приземления; В интерес к физкультуре.	Перестроение свободно по залу. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках. 2 ЧАСТЬ: -ходьба и бег по кругу по ограниченной плоскости; -прыжки на двух ногах.	П/и «Совушка» Цель: развивать бег в прямом направлении М/п «Найди цыпленка» Цель: развивать ориентировку в пространстве	Погремушки, 2 шнура, игрушка цыпленка, 2 флажка.	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014
--	----------	--	----	----------------------	---	---	---	--	--	---

ОКТАБРЬ	09.10.23		11	учебно-тренировочное	Учить во время ходьбы и бега останавливаться по сигналу воспитателя; закреплять умение при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении; развивать мягкость приземления, меткость; воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -перешагивание через шнур, положенный на пол; -катание мячей в прямом направлении.	Поезд» Цель: учить двигаться в колонне друг за другом с.35 М/п «Найди колокольчик» Цель: развивать ориентировку в пространстве	. погремушки, шнур, мячи, колокольчик.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	12.10.23		12	учебно - тренировочное	Закреплять умение останавливаться во время ходьбы и бега по сигналу воспитателя; Закреплять умение при перепрыгивании через шнур мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении; Развивать быстроту реакции, силу толчка; Воспитывать желание заниматься физкультурой	Перестроение свободно по залу. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: - Перепрыгивание через шнур мягко приземляться на полусогнутые ноги; -прокатывание мяча в прямом направлении.	П/игра «Наседка и цыплята» Цель: развивать умение подлезать под шнур (высота 50 см), бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга	погремушки, шнур, мячи, колокольчик	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
ОКТАБРЬ	16.10.23		13	учебно-тренировочное	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу; Закреплять умение ходить и бегать по кругу; Упражнять в ползании на четвереньках; развивать силу, равновесие; Воспитывать желание быть здоровым и красивым.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ с платочком,	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу в одну сторону, остановиться, затем в другую. 2 ЧАСТЬ: -катание мяча друг другу, стоя на коленях (1,5 м); -ползание на четвереньках в прямом направлении.	«Поезд» Цель: развивать умение двигаться, держась друг за друга в колонне по одному, расходиться по залу и строиться в колонну, И/у «Мяч в корзину» Цель: Развивать умение бросать мяч из-за головы двумя руками в корзину.	платочки, мячи, корзины.	.Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	19.10.23	14	учебно-тренировочное	Закреплять умение энергично прокатывать мяч друг другу; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в умении ползать на четвереньках; Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие, умение одновременно выполнять ОРУ; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение свободно по залу. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ с платочком,	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу, ходьба на носках с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -катание мяча с силой друг другу; -ползание на четвереньках.	«Поезд» Цель: развивать умение двигаться, держась друг за друга в колонне по одному, расходиться по залу и строиться в колонну, М/п «Найди игрушку» Цель: развивать ориентировку в пространстве.	платочки, мячи, игрушка.	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014
ОКТАБРЬ	23.10.23	15	учебно-тренировочное	Учить останавливаться во время ходьбы и бега; подлезать под шнур; упражнять в умении ходить по уменьшенной площади опоры; развивать гибкость, равновесие; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочком	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см); -ходьба и бег между линиями.	«Прыжки по полоскам» С использованием нестандартного оборудования. Цель: развивать умение прыгать в длину с места.	. Платочки, 2 стойки со шнуром, 2 веревки.	.Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	26.10.23	16	Сюжетно - игровое	«У лисички в гостях» Учить детей изменять движения в зависимости от игрового образа, плавно выполнять движения; Учить правильно группироваться, поджимая ноги, обхватывая руками, прижимая голову к груди; Учить выполнять группировку из и.п. лежа на полу, перекачаться со спины на бок. Учить прыгать в длину с высоты с активным взмахом рук вперед и с отталкиванием обеими ногами; Развивать ориентировку в пространстве, ловкость бега с увертыванием, умение забрасывать мягкий мяч в цель.			НРК «Ловля оленей» *	Мячи,	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
НОЯБРЬ	30.10.23	17	учебно-тренировочное	Учить ходить и бегать по кругу друг за другом; сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; Упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах на месте; Развивать равновесие, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в колонне по одному в чередовании с обычной ходьбой. Бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -бег между двумя линиями (25 см); -прыжки как «зайчики» на двух ногах под бубен.	«Наседка и цыплята» Цель: развивать гибкость при подлезании под шнур, не толкая друг друга	. Погремушки, бубен, 2 веревки, 2 стойки с веревки	. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	02.11.23	18	учебно-тренировочное	Упражнения в умении строиться в круг; Упражнять в умении ходить и бегать по ограниченной площади по кругу; Упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах; Развивать чувство равновесия, силу толчка, мягкость приземления; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение свободно по залу. Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках. 2 ЧАСТЬ: -ходьба и бег по кругу по ограниченной плоскости; -прыжки на двух ногах.	«Бегите в флажку» Цель: развивать бег в прямом направлении М/п «Найди кошечку» Цель: развивать ориентировку в пространстве.	Погремушки, 2 шнура, игрушка кошки, 2 флажка.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Н О Я Б Р Ъ	06.11.23	19	учебно-тренировочное	Учить во время ходьбы и бега останавливаться по сигналу воспитателя; Закреплять умение при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении; развивать мягкость приземления, меткость; воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -перешагивание через шнур, положенный на пол; -катание мячей в прямом направлении.	«Поезд» Цель: учить двигаться в колонне друг за другом с.35 М/п «Найди колокольчик» Цель: развивать ориентировку в пространстве.	Погремушки, шнур, мячи, колокольчик.	. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	09.11.23	20	учебно-тренировочное	Закреплять умение останавливаться во время ходьбы и бега по сигналу воспитателя; умение при перепрыгивании через шнур мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении; развивать быстроту реакции, силу толчка; воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение свободно по залу. Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -перепрыгивая через шнур мягко приземляться на полусогнутые ноги -прокатывание мяча в прямом направлении.	«П/игра «Наседка и цыплята» Цель: развивать умение подлезать под шнур (в50 см), бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга	Погремушки, длинный шнур, мячи, 2 стойки со шнуром.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Н О Я Б Р Ъ	13.11.23	21	учебно-тренировочное	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу; закреплять умение ходить и бегать по кругу; упражнять в ползании на четвереньках; развивать силу, равновесие; воспитывать желание быть здоровым и красивым	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с платочком	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу в одну сторону, остановиться, затем в другую. 2 ЧАСТЬ: -катание мяча друг другу, стоя на коленях (1,5 м); -ползание на четвереньках в прямом направлении.	«Рыбки» * И/у «Мяч в корзину» Цель: Развивать умение бросать мяч из-за головы двумя руками в корзину.	.мячи, платочки, корзины.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
	16.11.23	22	учебно-тренировочное	Закреплять умение энергично прокатывать мяч друг другу; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в умении ползать на четвереньках; развивать силу толчка, умение сохранять равновесие, умение одновременно выполнять ОРУ; воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение свободно по залу. Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с платочком.	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу, ходьба на носках с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -катание мяча с силой друг другу; -ползание на четвереньках.	«Поезд» Цель: развивать умение двигаться, держась друг за друга в колонне по одному, расходиться по залу и строиться в колонну «Найди игрушку» Цель: развивать ориентировку в пространстве.	мячи, платочки, игрушка.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Н О Я Б Р Ъ	20.11.23	23	учебно-тренировочное	У останавливаться во время ходьбы и бега; У подлезать под шнур; УПР в умении ходить по уменьшенной площади опоры; Р гибкость, равновесие; В дружеские отношения	Перестроение в круг Самомассаж дыхательная гимнастика ОРУ с платочком	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см); -ходьба и бег между линиями.	«Прыжки по полоскам» <u>С использованием нестандартного оборудования</u> Цель: развивать умение прыгать в длину с места.	платочки, 2 стойки со шнуром, 2 веревки.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	23.11.23	24	Сюжетно - игровое	<u>«У оленевода в гостях»</u> Учить детей изменять движения в зависимости от игрового образа, плавно выполнять движения; правильно группироваться, поджимая ноги, обхватывая руками, прижимая голову к груди; выполнять группировку из положения лежа на полу, перекачиваться со спины на бок. Учить прыгать в длину с высоты с активным взмахом рук вперед и с отталкиванием обеими ногами; развивать ориентировку в пространстве, ловкость бега с увертыванием, умение забрасывать мягкий мяч в цель.			НРК «Ловля оленей» *		Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014
Н О Я Б Р Ъ	27.11.23	25	учебно-тренировочное	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической доске; упражнять в прыжках из обруча в обруч, мягко приземляясь на согнутые ноги; упражнять в умении бегать враспынную, используя всю площадь зала; Развивать равновесие, силу толчка; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег друг за другом. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической доске; -прыжки из обруча в обруч, мягко приземляясь на согнутые ноги;	«Наседка и цыплята» Цель: развивать умение подлезать под веревку (50 см), выполнять действия по сигналу.	султанчики, доска, 5 обручей, 2 стойки, шнур.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	30.11.23	26	учебно-тренировочное	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по доске (15 см); упражнять в подлезании под дугу (высота 40-50 см); упражнять в умении с силой катить мяч в прямом направлении и догонять его; Развивать умение действовать по сигналу, силу, ловкость; Воспитывать интерес к играм.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по доске (15 см); -подлезание под дугу (высота 40-50 см); -с силой катить мяч в прямом направлении и догонять его;	«Зайки» <u>С использованием художественного слова</u> Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять бег с увертыванием.	султанчики, доска, 2 дуги, мячи на группу.	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», с.106
Д Е К А Б Р Ъ	04.12.23	27	учебно-тренировочное	Упражнять мягко приземляться при спрыгивании со скамьи на полусогнутые ноги; Закреплять умение ходить и бегать по кругу; упражнять в прокатывании мячей в прямом направлении; Развивать умение мягко приземляться, равновесие, силу толчка; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу. 2 ЧАСТЬ: -спрыгивание со скамьи (степ-платформы) на полусогнутые ноги; -прокатывание мячей в прямом направлении;	«Найди свой домик» Цель: развивать умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, находить свое место.	султанчики, мячи на группу, скамья гимнастическая, обручи.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», с.32

	07.12.23	28	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать со скамьи на полусогнутые ноги; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье; упражнять в метании мячей в корзину произвольным способом; Развивать мягкость приземления, равновесие; Воспитывать интерес к упражнениям.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье; -прыгивание со скамьи (степ-платформы) на полусогнутые ноги; -метание мячей в корзину произвольным способом;	«Воробышки и кот» Цель: развивать умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	султанчики, 2 гимнастические скамьи, 2 мата, мячи, корзины.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
ДЕКАБРЬ	11.12.23	29	учебно-тренировочное	Учить катить мячи друг к другу, прокатывая между кубиками; Закреплять умение подлезать под дугу (50 см), не задевая ее и не трогая руками пол; Развивать меткость, силу, ловкость; Воспитывать желание быть сильными.	Перестроение свободно по залу. Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с большим мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег на носках. 2 ЧАСТЬ: -катить мячи друг к другу, прокатывая между предметами; - подлезание под дугой (50 см), не задевая ее и не трогая руками пол;	«Воробышки и кот» Цель: развивать умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	мячи большие, кубики, гимнастические скамьи	. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», с.48
	14.12.23	30	учебно-тренировочное	Учить подлезать под шнур, не касаясь руками пола; Закреплять умение ходить и бегать по кругу, держась за руки; упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по доске; Развивать равновесие, гибкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение свободно по залу. Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с большим мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег по кругу, взявшись за руки. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур, не касаясь руками пола; - ходьба по доске, держа спину ровной.	НРК «Ловля оленей» * Цель: развивать умение бегать враспынную.	2 стойки, 2 доски, мячи, мячи большие.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
ДЕКАБРЬ	18.12.23	31	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать со скамьи на полусогнутые ноги (высота 20 см); упражнять в прокатывании мячей друг другу между предметами; упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; Развивать мягкость приземления, меткость, координацию движений; Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, с.10 ОРУ с большим мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег по кругу, взявшись за руки. 2 ЧАСТЬ: -прыгивание со скамьи на полусогнутые ноги (высота 20 см); -прокатывание мячей друг другу между предметами	«Птичка и птенчики» Цель: развивать умение бегать враспынную. М/и «Найди птичку»,	2 гимнастические скамьи, мячи на группу, кубики.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	21.12.23	32	Образно - игровое	«Зайчики» С помощью игрового образа заинтересовать, активизировать детей, учить передвигаться в колонне друг за другом. Тренировать двигательные навыки. Познакомить с техникой лазания произвольным способом. Учить изменять движения по звуковому сигналу и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.			НРК «Охотники и утки» *		Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014

ДЕКАБРЬ	25.12.23	33	учебно-тренировочное	Продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч вокруг предмета; упражнять в умении ходить и бегать враспынную; развивать мягкость приземления, ловкость, ориентировку в пространстве; Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с погремушками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -спрыгивание с высоты 15 см; -прокатывание мяча вокруг кубика.	«Трамвай» Цель: развивать умение ускорять и замедлять движение, двигаясь парами.	гимнастическая скамья, кубики, погремушки, мат.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
	28.12.23	34	учебно-тренировочное	Развивать умение прыгать со скамьи, мягко приземляясь; упражнять в ходьбе по доске, в умении прокатывать мяч в ворота; Развивать мягкость приземления, равновесие, меткость; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с погремушками	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье; -спрыгивание с гимнастической скамьи; -прокатывание мяча в ворота.	НРК «Каю и собаки» * Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении.	погремушки, гимнастическая скамья, доска, мячи, дуги.	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014
ЯНВАРЬ	11.01.24	35	учебно-тренировочное	Упражнять в прокатывании мячей друг другу; в подлезании под дугой; Развивать меткость, силу броска, гибкость; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба парами, бег друг за другом. 2 ЧАСТЬ: -прокатывание мячей друг другу; - подлезание под дугой.	«Белые медведи»* Цель: развивать умение прыгать вприседе. «Найди кошечку» Цель: развивать ориентировку в пространстве.	кубики, мячи, 2 дуги, игрушка кошки.	.Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	15.01.24	36	учебно-тренировочное	Упражнять в умении подлезать под шнур, не касаясь пола руками; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; формировать правильную осанку при ходьбе по доске; Развивать гибкость, правильную осанку; Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур, не касаясь, пола руками; -ходьба по доске, руки на поясе.	«Салют» <u>С использованием художественного слова</u> Цель: упражнять в подбрасывании мяча вверх, в умении ловить его двумя руками.	Кубики, 2 стойки, шнур, доска, мячи.	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», с.108

ЯНВАРЬ	18.01.24	37	учебно-тренировочное	Учить в умении подлезать под дугу, не касаясь руками пола; ходить по скамье, руки на поясе, перепрыгивать через шнур с продвижением вперед; Развивать равновесие, гибкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег друг за другом. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под дугу, не касаясь руками пола; -ходьба по скамье, руки на поясе; -перепрыгивание через шнур с продвижением вперед.	«Найди свой цвет» Цель: развивать ориентировку в пространстве.	Кубики, 2 дуги, скамья, 5 шнуров.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	22.01.24	38	Образно - игровое	«Веселые белочки» Тренировать в лазание по гимнастической стенке; Учить удерживать равновесие и проявлять выносливость в двигательных действиях; группироваться из разных и.п.; держать мяч свободно расставленными пальцами рук, ходить, высоко поднимая колени.			Подвижная игра народов Севера: «Каюр и собаки»		Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
ЯНВАРЬ	25.01.24	39	учебно-тренировочное	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в ходьбе и беге враспынную; в прыжках из обруча в обруч; Развивать равновесие, силу толчка, мягкость приземления; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение в круг ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба, перешагивая через шнуры; -прыжки из обруча в обруч.	«Мыши в кладовой» Цель: Развивать умение быстро реагировать на сигнал, подлезать под веревку, не задевая ее. «Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартного оборудования</u>	5-6 шнуров, 5-6 обручей, шнур, ленты на резинке.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», с.40
	29.01.24	40	учебно-тренировочное	Закреплять умение перешагивать через шнуры переменным шагом; упражнять в прыжках из обруча в обруч; в подлезании под дугу; Развивать силу толчка, мягкость приземления, гибкость; Воспитывать желание правильно выполнять движения.	Перестроение в круг ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени; бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -перешагивание через шнуры; -перепрыгивание из обруча в обруч; -подлезание под дугу.	«Льдинки, ветер и мороз» * НРК Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	5 шнуров, 6 обручей, 2 дуги, платочки 3х цветов (по количеству детей), ленты.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

ФЕВРАЛЬ	01.02.24	41	учебно-тренировочное	Учить приземляться на согнутые ноги при прыгивании; упражнять в прокатывании мячей друг другу; в подлезании под дугой; Развивать мягкость приземления, ловкость, гибкость; Воспитать дружеские отношения.	Перестроение по зрительным ориентирам, ОРУ без предметов, с.27, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2,	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, выполняя задание: «зайки» – прыжки на двух ногах с продвижением, «лягушки» приседают, бег в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -спрыгивание со скамьи; -подлезание под дугой; -прокатывание мячей друг другу.	«Птички в гнездышках» Цель: развивать умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	Скамья, 2 дуги, мячи (на подгруппу).	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», с.59
	05.02.24	42	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгивать с высоты 15-20 см; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, перешагивая через кубики; Развивать равновесие, мягкость приземления; Воспитывать желание быть сильным, смелым.	Перестроение по зрительным ориентирам, ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба высоко поднимая колени, в приседе, бег в чередовании с обычной ходьбой в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по скамье, перешагивая через кубики; -спрыгивание со скамьи.	«Наседка и цыплята» Цель: развивать умение по сигналу подлезать под веревкой, высотой 40-50 см.	Оборудование: 2 скамьи, 5 кубиков, 2 стойки, шнур.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
ФЕВРАЛЬ	08.02.24	43	учебно-тренировочное	Учить бросать мяч через шнур; Закреплять умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола; упражнять в ходьбе переменным шагом; Развивать меткость, гибкость, равновесие; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение по зрительным ориентирам, ОРУ с ленточками, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному переменным шагом (через шнуры), бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -бросание мяча через шнур двумя руками от груди; -подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот» Цель: развивать умение мягко приземляться при прыгивании со скамьи, бегать по залу враспынную, быстро реагировать на сигнал.	Ленточки (по количеству), 4 стойки, 2 шнура, мячи по количеству, 2 скамьи.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», с.48
	12.02.24	44	контрольно – диагностическое	Закреплять умение метать снежки на дальность; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье; в перепрыгивании из обруча в обруч; Развивать силу броска, равновесие, мягкость приземления; Воспитывать интерес к занятиям по физкультуре.	Перестроение по зрительным ориентирам, ОРУ с ленточками, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье; -перепрыгивание из обруча в обруч; -метание «снежков» на дальность.	«Охота на куропаток» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении, не толкая друг друга.	гимнастическая скамья, 8 обручей, «снежки», ленточки (по количеству).	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

ФЕВРАЛЬ	15.02.24	45	учебно-тренировочное	Учить пролезать в обруч боком; упражнять в ходьбе по доске; в перешагивании из обруча в обруч; Развивать гибкость, равновесие, мягкость приземления; Воспитывать желание правильно выполнять движения.	Перестроение в круг ОРУ с ленточками, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, выполняя задание (руки вверх, руки в стороны); бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -пролезание в обруч, не касаясь руками обруча; -ходьба по доске; -перепрыгивание из обруча в обруч.	«Найди свой цвет» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, ориентироваться в пространстве.	ленточки (по количеству), 9 обручей, доска, цветные флажки (по количеству детей).	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», с.56
	19.02.24	46	Сюжетно-игровое	«Теремок» С помощью сказочных персонажей учить детей принимать образы разных зверей. Учить самостоятельно, поточным способом переходить от снаряда к снаряду; тренировать выполнение группировок и перекатов в имитационных движениях.			«У медведя во бору» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать в прямом направлении.	игрушки- лягушка, зайчик, лиса, волк, шапка медведя; гимнастическая лестница, гимнастическая скамья, наклонная доска, медболы, канат-веревка, гимнастический мат.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
ФЕВРАЛЬ	22.02.24	47	учебно-тренировочное	Учить ходить по шнуру, положенному прямо (3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; Развивать равновесие, мягкость приземления, ориентировку в пространстве; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений.	Перестроение в круг ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3.	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по шнуру, положенному прямо (3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой; -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (2 м).	«Чей автомобиль дальше укатится» Цель: развивать умение катить мяч в прямом направлении с силой.	Шнур, мячи по количеству детей.	Яковлева Л.А. Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», ч.2, с.78
	26.02.24	48	учебно-тренировочное	Закреплять умение ходить по шнуру, положенному полукругом, приставляя пятку к носку другой ноги (3 м); упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; Развивать равновесие, силу толчка, мягкость приземления; Воспитывать дружеские отношения в коллективе.	Перестроение в круг ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3.	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, маленькими шагами, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по шнуру, положенному прямо (3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой; -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (2 м).	«Курочка и цыплята» Цель: развивать умение подлезать под шнур.	Шнур, 2 стойки, веревка, шапочка курочки.	Яковлева Л.А. Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», ч.2, с.18

ФЕВРАЛЬ	29.02.24	49	учебно-тренировочное	Учить прыгать в длину с места; Закреплять умение прокатывать мяч между предметами; Развивать силу толчка, мягкость приземления, меткость, ловкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой. С.64	Перестроение в круг ОРУ без предметов, с.21 Самомассаж и дыхательная гимнастика №3. с.11	1 ЧАСТЬ: Ходьба и бег парами. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см); -прокатывание мяча между предметами.	«Кролики» Цель: развивать умение прыгать ша двух ногах с продвижением вперед.	2 шнура, мячи по количеству, 4 кубика.	. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», М 1983 г.
	04.03.24	50	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать в длину с места; упражнять в прокатывании мяча между предметами; Развивать силу толчка, мягкость приземления, меткость, ловкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в круг ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см); -прокатывание мяча между предметами.	«Ручейки и озёра» (народов Севера).	2 шнура, мячи по количеству, 4 кубика.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
МАРТ	07.03.24	51	учебно-тренировочное	Учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по скамье на ладонях и коленях; Развивать ловкость, равновесие; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в круг ОРУ с платочками, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу в чередовании. 2 ЧАСТЬ: -бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; -ползание по доске на ладонях и коленях	«Поймай комара» Цель: развивать умение прыгать в высоту с места.	. 2 доски, платочки на группу, мячи на группу, веревка с комаром.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», М Просвещение, 1983 г.
	11.03.24	52	учебно-тренировочное	Закреплять умение бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по скамье на ладонях и коленях; Развивать ловкость, равновесие; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в круг ОРУ с платочками, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег на носках. 2 ЧАСТЬ: -бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; -ползание по доске на ладонях и коленях; Оборудование: 2 доски, платочки на группу, мячи на группу, веревка с комаром.	«Поймай комара» Цель: развивать умение прыгать в высоту с места.		Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

МАРТ	14.03.24	53	учебно-тренировочное	Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски; в прыжках в длину с места; Развивать ловкость, равновесие; Воспитывать смелость.	Перестроение в круг ОРУ с платочками, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег по кругу. 2 ЧАСТЬ: -влезание на наклонную лестницу; -ходьба с перешагиванием через бруски; -прыжки в длину с места.	«Самолеты» Цель: развивать бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	Наклонная лестница, 6 брусков, 2 шнура, платочки на группу.	Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет», с.26
	18.03.24	54	Образно - игровое	«Автомобили» Учить видеть в снарядах и пособиях игровые образы и выполнять движения соответственно тому или иному образу; продолжать учить детей перешагивать через медболы (набивные мячи), подтягиваться на гимнастической скамье на животе, забегать по наклонной доске и спрыгивать с нее. Тренировать равновесие во время ходьбы по канату.			«Чей автомобиль дальше укатится» Цель: развивать умение катить мяч в прямом направлении с силой.	Обручи, кегли, гимнастические скамьи, набивные мячи, 2 мата, мячи большие на группу.	Яковлева Л.А. Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», ч.2, с.78
МАРТ	21.03.24	55	учебно-тренировочное	Упражнять в ходьбе по скамье (высота 25 см); в прыжках в длину с места (расст. между шнурами 10 см); в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении; развивать равновесие, правильную осанку, силу толчка; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, Дыхательная гимнастика Массаж: «Моем» кисти рук. ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по скамье; -прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см); -ползание по прямой на ладонях и коленях.	«Бой с мячами» Цель: развивать меткость, глазомер, умение действовать по сигналу, умение метать на дальность. Игровое упражнение «Колобок»	. 2 скамьи гимнастические. 2 шнура, мячи на группу.	Яковлева Л.А. Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», ч.2, с.82
	25.03.24	56	учебно-тренировочное	Учить приземляться на две ноги одновременно в прыжке в длину с места (15 см); упражнять в бросании мяча о пол; Развивать ловкость, мягкость приземления; Воспитывать интерес к играм.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба широким шагом и маленькими шагами, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (15 см); -бросание мяча о пол двумя руками.	«По ровненькой дорожке» Цель: развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом. Игровое упражнение «Насос» Релаксация	2 шнура, мячи на группу.	Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет», стр. 34

МАРТ	28.03.24	57	контрольно – диагностическое	Выявить координационные способности детей в лазании; выявить силовые качества – умение метать мешочек с песком на дальность правой рукой; развивать смелость, силу; Воспитывать желание правильно выполнять движения.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, Дыхательная гимнастика Массаж: -Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -лазание по лестнице-стремянке (1,5-2 м); -метание мешочка на дальность правой рукой.	«Зайчата» Цель: упражнять в беге. Игровое упражнение «Цапля» Релаксация «Волшебный сон»	лестница, мешочки на группу.	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», с.106
	01.04.24	58	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества – метание мешочка на дальность левой рукой; выявить силовые качества детей в прыжке в длину с места; развивать силу толчка, броска; воспитывать уверенность в своих силах.	Перестроение в круг Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег в среднем темпе. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка на дальность левой рукой; -прыжок в длину с места.	«Зайчата» Цель: упражнять в беге. Игровое упражнение «Паровозик» Релаксация	лестница, мешочки на группу.	Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет», стр. 34
АПРЕЛЬ	04.04.24	59	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества детей – метание мяча (1 кг) из-за головы двумя руками; определить гибкость детей – наклон туловища, из положения стоя; развивать силу, гибкость; Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение свободно по залу по зрительным ориентирам Дыхательная гимнастика Массаж: -Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. ОРУ с султанчиками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мяча из-за головы двумя руками (1 кг); - наклон туловища из положения стоя.	«Ручейки и озера» Цель: развивать бег в колонне по одному, выполнять действия по сигналу. Релаксация	2 набивных мяча, гимнастический мат или резиновый коврик.	Кенеман А.В. «Детские народные подвижные игры», с.99
	08.04.24	60	контрольно – диагностическое	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; УПР в ползании по доске; Развивать ловкость, равновесие; Воспитывать дружеские отношения между детьми. С.70	Перестроение свободно по залу по зрительным ориентирам Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ с султанчиками	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег врассыпную, построение в колонну, проверка осанки. 2 ЧАСТЬ: -бросание мяча вверх и ловля двумя руками; -ползание по доске, опираясь на ладони и колени.	«Лягушки» Цель: развивать умение прыгать в полном приседе. Игровое упражнение «Маленький мостик» Релаксация «Волшебный сон»	2 доски, мячи на группу детей.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», с.34

АПРЕЛЬ	11.04.24	61	учебно-тренировочное	Учить влезать на наклонную лесенку; упражнять в ходьбе по доске; в бросании мяча вверх и ловле двумя руками; Развивать ловкость, равновесие, правильную осанку; Воспитывать желание быть сильным, правильно выполнять движения.	Перестроение свободно по залу по зрительным ориентирам Дыхательная гимнастика Массаж: -Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. Несколько раз зевнуть и потянуться .ОРУ с султанчиками	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, широким шагом, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -влезание на наклонную лесенку; -ходьба по доске, сохраняя правильную осанку и равновесие; -бросание мяча вверх и ловля двумя руками;	«Лягушки» Цель: развивать умение прыгать в полном приседе. Релаксация Игровое упражнение «Крокодил»	наклонная лесенка, доска, мячи на группу.	. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», с.34
	15.04.24	62	Предметно-образное	«Мой веселый, звонкий мяч» Развивать умение отбивать мяч о пол; развивать умение забрасывать мяч в горизонтальную цель; упражнять в умении перебрасывать мяч двумя руками от груди через сетку; развивать меткость, ловкость; выявить двигательные навыки при разных видах прокатывания. Воспитывать интерес к играм с мячом.			«Бой с мячами» Игровое упражнение «Покачай малышку» Релаксация	резиновые мячи.	Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», ч.2, стр.81
АПРЕЛЬ	18.04.24	63	учебно-тренировочное	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; кпражнять в ползании по доске; Развивать ловкость, равновесие; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение свободно по залу по зрительным ориентирам Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ С кольцами	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: - бросание мяча вверх и ловля двумя руками; -ползание по доске, опираясь на ладони и колени «кошечка»	«Ручейки и озера» Цель: развивать бег в колонне по одному, выполнять действия по сигналу. Релаксация «Волшебный сон»	набивные мячи, гимнастический мат или резиновый коврик.	Кенеман А.В. «Детские народные подвижные игры», с.99
	22.04.24	64	контрольно – диагностическое	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по доске; Развивать ловкость, равновесие; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение свободно по залу по зрительным ориентирам Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ С кольцами	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег врассыпную, построение в колону, проверка осанки. 2 ЧАСТЬ: -бросание мяча вверх и ловля двумя руками; -ползание по доске, опираясь на ладони и колени «кошечка»	«Лягушки» Цель: развивать умение прыгать в полном приседе. Игровое упражнение «Маленький мостик» Релаксация «Пластилиновый человечек»	2 доски, мячи на группу детей.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», с.34

АПРЕЛЬ	25.04.24	65	тренировочное	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе на повышенной опоре; в перепрыгивании через шнуры (расстояние 30-40 см); Развивать равновесие, силу толчка, мягкость приземления; Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	Перестроение в круг, Самомассаж и дыхательная гимнастика, №3, стр.11 Ору без предметов с.24	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу, ходьба на носках, пятках. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по скамье (высота 30 см); -перепрыгивание через шнуры (расстояние 30-40 см);	«Мыши в кладовой» Цель: развивать умение подлезать под веревку (высота 50 см), не задевая головой, быстро реагировать на сигнал.	6 шнуров, 2 стойки со шнуром, 2 скамьи гимнастические.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.40
	29.04.24	66	Учебно - тренировочное	У прыгать в длину с места через шнуры (расстояние 15 см); упражнять в подбрасывании мяча вверх; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье; Развивать мягкость приземления. равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские чувства, внимательность.	Перестроение в круг, Самомассаж и дыхательная гимнастика, №3 Ору без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег на носочках враспынную по залу, ходьба на пятках. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (расстояние 15 см); -ходьба по гимнастической скамье (высота 30 см); -подбрасывание мяча вверх двумя руками.	«Поезд» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение двигаться парами, по сигналу ходить враспынную, по сигналу строиться парами.	2 шнура, мячи на группу, 2 гимнастические скамьи.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
МАЙ	02.05.24	67	учебно-тренировочное	Учить ходить колонной по одному, выполняя задания воспитателя; закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; УПР в ползании по скамье на ладонях и коленях; УПР в ходьбе по гимнастической скамье; Развивать равновесие, ловкость, координацию движений; Воспитывать внимание, память.	Перестроение в круг, Самомассаж дыхательная гимнастика, №3, Ору без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; -ползание по скамье на ладонях и коленях; -ходьба по гимнастической скамье.	«Воробышки и кот» Цель: развивать бег в разных направлениях с изменением направления.	мячи на группу, 2 гимнастические скамьи, шапочка кота.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.48
	07.05.24	68	тренировочное	Закреплять умение влезать на гимнастическую лестницу, не пропуская перекладин; УПР в прыжке в длину с места; УПР в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; Развивать ловкость, равновесие, силу, мягкость приземления; Воспитывать смелость, внимание. стр.75	Перестроение в круг, Самомассаж дыхательная гимнастика, №3, Ору без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -лазание по наклонной гимнастической лестнице; -прыжок в длину с места через 2 шнура (расстояние 15 см); -кидание мяч вверх и ловля двумя руками.	«Найди свой цвет» Цель: развивать умение различать цвета, быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве.	мячи на группу, 2 шнура, гимнастическая лестница, флажки на группу детей.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

МАЙ	13.05.24	69	тренировочное	Упражнять умение влезать на гимнастическую лестницу, не пропуская перекладин; в прыжке в длину с места; в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; Развивать ловкость, равновесие, силу, мягкость приземления; Воспитывать смелость, внимание.	Перестроение в круг, Самомассаж и дыхательная гимнастика, №3, Ору с флажками,	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -лазание по наклонной гимнастической лестнице; -прыжок в длину с места через 2 шнура (расстояние 15 см); -кидание мяч вверх и ловля двумя руками.	«Мы – веселые ребята» Цель: развивать умение выполнять действия согласно указаниям взрослого.	. мячи на группу, 2 шнура, гимнастическая лестница, флажки на группу.	. Теплюк С.Н. «занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста», 2003, стр.124
	16.05.24	70	тренировочное	Упражнять в прыжках в длину с места; в ходьбе по доске, руки на поясе; в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками; Развивать равновесие, ловкость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение в круг, Самомассаж и дыхательная гимнастика, №3, ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с места через шнуры (15 см); -ходьба по доске, руки на поясе; -бросание мяча вверх и ловля двумя руками.	«Ручеек» <u>С использованием художественного слова.</u> Цель: развивать умение ползать между предметами, подлезать под препятствиями (высота 50 см).	Оборудование: 2 шнура, доска, мячи и флажки на группу, 3 дуги (высота 50 см).	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», стр.106
МАЙ	20.05.24	71	учебно-тренировочное	Учить бросать мяч о пол и ловить двумя руками; УПР в прыжках через шнуры (на расстоянии 30-40 см); УПР в ходьбе по доске, руки на поясе; Развивать равновесие, мягкость приземления, Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. Стр. 76	Перестроение в круг, Самомассаж и дыхательная гимнастика, №3, стр.11 Ору с флажками, стр.26	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по доске, руки на поясе; -прыжки через шнуры (расстояние 30-40 см); -кидание мяча о пол и ловля двумя руками.	«Ручеек» <u>С использованием художественного слова.</u> Цель: развивать умение ползать между предметами, подлезать под препятствиями (высота 50 см)	. Доска, 6 шнуров, мячи и флажки на подгруппу, 3 дуги.	. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», стр.106 Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	23.05.24	72	Сюжетно - игровое	«Зайчика, походи» Учить детей преодолевать двигательные трудности с положительным эмоциональным настроением. Учить прыгать на батуте, самостоятельно переходить с пролета на пролет гимнастической лестницы с правильным захватом рук и постановкой ног, действовать по зрительному сигналу, двигаться соответственно словам песни. Корректировать опорно-двигательный аппарат. Упражнять в выполнении перекатов из разных исходных положений.			«Зайка побегай-ка» Цель: упражнять в прыжках с продвижением вперед, в подлезании под шнур на высоте 40-60 см.	батут, гимнастическая лестница, гимнастические маты.	Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», ч.2, стр.89

МАЙ	27.05.24	73	тренировочное	Упражнять умение влезать на гимнастическую лестницу, не пропуская перекладин; в прыжке в длину с места; в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; Развивать ловкость, равновесие, силу, мягкость приземления; Воспитывать смелость, внимание.	Перестроение в круг, Самомассаж и дыхательная гимнастика, №3, Ору с флажками,	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -лазание по наклонной гимнастической лестнице; -прыжок в длину с места через 2 шнура (расстояние 15 см); -кидание мяч вверх и ловля двумя руками.	«Мы – веселые ребята» Цель: развивать умение выполнять действия согласно указаниям взрослого.	. мячи на группу, 2 шнура, гимнастическая лестница, флажки на группу.	. Теплюк С.Н. «занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста», 2003, стр.124
	30.05.24	74	тренировочное	Упражнять в прыжках в длину с места; в ходьбе по доске, руки на поясе; в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками; Развивать равновесие, ловкость; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение в круг, Самомассаж и дыхательная гимнастика, №3, ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с места через шнуры (15 см); -ходьба по доске, руки на поясе; -бросание мяча вверх и ловля двумя руками.	«Ручеек» <u>С использованием художественного слова.</u> Цель: развивать умение ползать между предметами, подлезать под препятствиями (высота 50 см).	Оборудование: 2 шнура, доска, мячи и флажки на группу, 3 дуги (высота 50 см).	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», стр.106

I. Организационный раздел.

3.1 Программно-методическое обеспечение.

Средства обучения:

Мячи разного размера; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки; маты; валики; **модули** разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубы; кубики; **дуги** для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; мячи-хоппы; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; корзины; ленты; корригирующие и массажные дорожки.

II. Список литературы.

Основная методическая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Дополнительная методическая литература:

1. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 3-лет. М.М.Безруких, ВЛАДОС 2001г.
4. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
5. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
6. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
7. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
8. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия», Н.И.Крылова - Изд.: «Учитель», Волгоград.
9. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами», В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском сад». Программа и методические рекомендации/ М.: Мозайка-Синтез, 2005.
12. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания/М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005;
13. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников/ Москва, АЙРИС ПРЕСС 2011.