

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад «Медвежонок»

<b>Принято</b> <b>На заседании педагогического совета № 1</b> <b>Протокол от 31.08.2023</b>	<b>Утверждаю</b> <b>Заведующий МБДОУ «Детский сад</b> <b>«Медвежонок» _____ Л.А.Ивлиева</b> <b>Приказ № 129 от 31.08.2023</b>
---	--



Подписан: Любовь  
Александровна Ивлиева  
DN: C=RU,  
OU=заведующий, O=""  
МБДОУ ""Детский сад ""  
Медвежонок""", CN=Любовь  
Александровна Ивлиева,  
E=ds111@city.tambov.gov.ru  
Основание: я подтверждаю  
этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Дата: 2023-08-31 15:44:07

**Рабочая программа**  
**по физическому развитию**  
**для детей 2-3 лет**

Тамбов  
2023-2024

## **1. Цель и задачи рабочей программы**

**Цель** – формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развития.

### **Задачи:**

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

## **2. Ориентация детей в образовательной области**

В данной рабочей программе представлена деятельность, ориентированная на детей данного возраста.

Настоящая программа включает четыре направления работы с детьми:

- основные движения (ходьба, бег, ползание, лазанье, катание, бросание, метание, прыжки);
- общеразвивающие направления (упражнения с предметами, упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног);
- музыкально-ритмические упражнения (игровые упражнения – хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.);
- подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Сюжетные игры, которые помогают самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как

зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

### 3. Структура организации образовательной области «физическая культура»

Название деятельности	Количество в неделю	Количество в месяц
Физическая культура	2	8
Двигательная активность (на улице)	1	4
Длительность 1 образовательной нагрузки составляет 10 минут		

В середине года (1 неделя февраля) в рабочей программе запланированы для воспитанников детского сада недельные каникулы, во время которых проводятся ООД только эстетическо-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

#### **4. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»**

В деятельность детей включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

#### **5. Организационные условия жизнедеятельности детей**

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса: *совместной деятельности взрослого и самостоятельной деятельности детей*.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой;
- двигательной;
- продуктивной;
- трудовой.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, реализуется через решение образовательных задач, которые одновременно сочетаются с выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – играми, утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.:

- игровые упражнения;
- утренняя гимнастика;
- подражательные движения;
- подвижная игра;
- гимнастика после дневного сна;
- физкультурные упражнения.

## **6. Формы организации**

- ООД тренировочного типа;
- тематические занятия;
- фронтальный способ;
- поточный способ;
- групповой способ;
- индивидуальный способ;
- контрольно-проверочные ООД.

## **7. Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:**

- обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития ребенка;
- обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- физкультминутки.

## **8. Развивающая предметно-пространственная среда**

Универсальным является специально предназначенное для групповой комнаты физкультурно-игровое оборудование – малогабаритное, лёгкое, с ярко выраженной развлекательно-развивающей направленностью:

- кегли (один-два набора);
- игра «Дартс» (с шариками на липучках);
- напольные и подвесные кольцобросы;
- поролоновые и матерчатые мячи;
- две-три скакалки, шнур;

- султанчики, ленточки, флажки, пластмассовые гантели (по два-три набора);
- два-три мешочка весом 200 г;
- два-три обруча;
- бубен, музыкальный молоточек;
- оздоровительно-профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань и материалы разной фактуры, массажные коврики и пр.).

### **9. Технические средства обучения**

- ауди и CD\DVD диски;
- экран;
- магнитофон с дисководом.

## Сентябрь

	<b>1, 2 занятие. Детский сад. Игрушки</b>	<b>3, 4 занятие. Семья</b>
Задачи	Учить детей ходить по наклонной доске, учить ловить и бросать мяч инструктору.	
1 часть. Ходьба и бег	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором.	Ходьба за инструктором, бег друг за другом.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом
Основные движения	1) Ходьба и бег за инструктором – «идем в лес». 2) Бросание мяча двумя руками на дальность из-за головы – «белочки веселятся» (3-4 раза).	«Звонкий мяч» 1) Ходьба и бег с мячом в чередовании, встать в рассыпную, (ходьба парами). 2) Бросание мяча на дальность от груди двумя руками за веревку 3-4раза Прокатывание мяча инструктору.
Подвижная игра	«Догони мяч».	«По дорожке, по тропинке».
3 часть	«Скажи и покажи».	Ходьба и бег стайкой за инструктором.
Двигательная активность в течение дня		
М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.18-19, Двигательная деятельность детей 3-5 лет		
	<b>5, 6 занятие. Осень. Во саду ли в огороде</b>	<b>7, 8 занятие. Дикие и домашние животные.</b>
Задачи	Учить детей ходить по наклонной доске, учить катать мяч двумя руками и одной рукой, в паре с инструктором, стоя и сидя (расстояние 50–100 см).	
1 часть. Ходьба и бег.	«Мы гуляем» 1) Ходьба и бег друг за другом. Обруч, держать в обеих руках перед собой – «машины едут быстро и медленно». 2) Ходьба по наклонной доске вверх, вниз (2-3 раза)	Ходьба и бег колонной за инструктором.

	3) Прокатывание мяча в парах двумя руками, бросание и ловля мяча от инструктора. Игра «солнышко и дождик»	
ОРУ	Без предметов	С кольцом от кольцеброса
Основные движения	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросание предметов на дальность правой, левой рукой.	Упражнять детей в ползании на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); ориентироваться в пространстве и реагировать на сигнал.
Подвижная игра	«Воробышки и автомобиль!»	«Пойдём в гости».
3 часть	Ходьба в колонне по одному за инструктором	«Пастушок дудит в рожок».
Двигательная активность в течение дня		
Двигательная активность в течение дня		
М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.18-19, Двигательная деятельность детей 3-5 лет		

## Октябрь

	<b>1, 2 занятие Всемирный день животных. Дикае и домашние животные.</b>	<b>3, 4 занятие. Международный день врача. Я, части тела и лица человека.</b>
Задачи	Учить выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, упражнять в ходьбе гимнастической скамье, в ходьбе по кругу.	
1 часть. Ходьба и бег.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков. Ходьба на носках, пятках.	«Мы милашки, куклы-невалашки» - ходьба по гимнастической скамейке; - прыжки на двух ногах на месте (10 –15 раз), с продвижением вперед,



ОРУ	С кубиками	Без предметов.
Основные движения	«Догони и принеси». Развиваем внимание, развиваем умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации.	«Обезьяны». Развивать у детей навык лазанья и ориентировку в пространстве, воспитывать смелость. Ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м).
Подвижная игра	«У медведя во бору».	«Кошка и мышки».
3 часть	«Найди цыплёнка».	Ходьба в колонне по одному за инструктором.
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.20-21, Двигательная деятельность детей 3-5 лет.	
	<b>5, 6 занятие. Одежда и обувь.</b>	<b>7, 8 занятие. Хлеб-всему голова</b>
Задачи	Учить бросать мяч на дальность. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в прыжках в длину с места. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, воспитывать смелость, внимание.	
1 часть. Ходьба и бег.	Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч, держа в обеих руках перед собой – «машины едут быстро и медленно».	Ходьба друг за другом. Бег с остановкой и переходом на ходьбу
ОРУ	С большим мячом	С маленьким мячом.
Основные движения	Бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; Прыжки в длину через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см).	«Пузырь» -учить детей выстраиваться в круг, постепенно сужать и расширять его, четко выполнять команды воспитателя. - ползание на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см)
Подвижная игра	«Букет листьев».	«Перелёт птиц».
3 часть	«Деревья и птицы».	Ходьба в колонне по одному.

Двигательная активность в течение дня	
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.20-21, Двигательная деятельность детей 3-5 лет

## Ноябрь

	<b>1, 2 занятие. День народного единства. Россия-Родина моя.</b>	<b>3, 4 занятие. Наш родной город.</b>
Задачи	Учить метать мяч на дальность в горизонтальную цель за рейку, упражнять в ходьбе по наклонной доске, учить подпрыгивать вверх с касанием рукой предмета.	
Ходьба и бег.	1) Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления. 2) Ползание четвереньках и подлезание под рейку 2-3 раз. Метание мяча на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50 –100 см.	
ОРУ	С гантелями.	С платочками.
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.22-23, Двигательная деятельность детей 3-5 лет	
Основные движения	«Пройди по мостику» - упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия.	«Серенькая собачка» - ходьба в прямом направлении, по наклонной доске; - ползание на четвереньках; - перелезание через бревно.
Подвижная игра	«Найди свой домик».	«Найди пару».
3 часть	Поиграем.	«Где спрятался мышонок».
	<b>5, 6 занятие. Всё мы делаем вместе.</b>	<b>7, 8 занятие. Поздняя осень. Лес,</b>

		<b>грибы и ягоды.</b>
Задачи	Учить ходить и бегать в колонне по одному по дорожке (ширина 25–30 см), упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивать глазомер.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу друг за другом, ходьба на носках, на пятках.	Ходьба и бег в рассыпную, со сменой направления, ходьба с высоким подниманием колен.
ОРУ	С малым обручем	С кольцом от кольцеброса
Основные движения	Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка).	Ходьба и бег по доске, расположенной на полу. Бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками, одной рукой, правой рукой и одной левой. Подлезание под дугу на четвереньках.
Подвижная игра	«Воробьишки и кот».	«Догони мяч».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	«Воздушный шар».
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.22-23, Двигательная деятельность детей 3-5 лет	

## Декабрь

	<b>1, 2 занятие. Зима</b>	<b>3, 4 занятие. Дикие животные</b>
Задачи	Учить прокатывать мяч друг другу под воротца, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, перелезать через бревно, скамью; в умении находить себе пару.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег в рассыпную	Ходьба и бег в рассыпную
ОРУ	С платочком.	Без предмета.
Основные движения	«В гости к лисичке» - Упражнять в лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным	«Кто дальше» - Катание мяча двумя руками и одной рукой в воротца (под дугой), развивать умение

	способом. Перелезть через бревно, скамью; упржнять в пролезании в приподнятый над полом обруч.	ориентироваться в пространстве.
Подвижная игра	«Гуси».	«Наседка и цыплята»
3 часть	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Куры»
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.24-25стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	
	<b>5, 6 занятие. Зимние забавы.</b>	<b>7, 8 занятие. Новый год.</b>
Задачи		
Ходьба и бег	«Пройди по мостику» - упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия	Построение и ходьба друг за другом.
ОРУ	С кольцом.	С погремушками.
Основные движения	Ходьба по доске, руки на поясе, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги, скатывание мяча по наклонной доске.	Прыжки на двух ногах продвижением вперёд, подбрасывание мяча и ловля его.
Подвижная игра	«Кролики».	«Снежинка».
3 часть	«Угадай, кто кричит».	Ходьба в колонне по одному.
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.25-26стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	

**Январь**

	<b>1, 2 занятие. Каникулы</b>	<b>3, 4 занятие. Рождество</b>
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении, в рассыпную, с остановкой. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками с расстояния 50-100см. Закреплять умение в ползании на четвереньках.	
Ходьба и бег	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, бег в рассыпную.	Ходьба на носках, на пятках.
ОРУ	С мячом.	С маленьким мячом.
Основные движения	Ходьба с перешагиванием через кирпичики (расстояние между ними 10-15 см.). Мягкое прыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 25 см), подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками с расстояния 50-100см.	Ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.)
Подвижная игра	«Снежки».	«Найди свой цвет».
3 часть	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба колонной за инструктором.
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.27-28стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	
	<b>5, 6 занятие. Неделя здоровья.</b>	<b>7, 8 занятие. День доброты.</b>
Задачи	Упражнять в прыжках с продвижением вперед, в подпрыгивании вверх с касанием рукой предмета. Учить катать мяч в заданном направлении. Упражнять в подлезании под дугу.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по одному с выполнением заданий инструктора, бег в рассыпную.	
ОРУ	С кубиками.	С султанчиками.
Основные движения	Ходьба переменным шагом через шнуры, лежащие на полу, прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч. Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.	Игра попади в ворота мячом (ворота 60 см, расстояние до ворот 1,5 м), подлезание под дугу.
Подвижная игра	«Снежки».	«Найди свой домик».

3 часть	Ходьба колонной по одному.	«Весёлые медвежата».
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.27-28стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	

## Февраль

	<b>1, 2 занятие. Мебель</b>	<b>3, 4 занятие. Транспорт</b>
Задачи	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях. Упражнять в подлезании под веревку. Упражнять в прыжках.	
Ходьба и бег	«Воробышки пташки, серые рубашки» Ходьба и бег за инструктором. Ходьба по кругу взявшись за руки. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз, 3 раза.	Прыжки в длину с места через две веревки, положенные параллельно (15-20 см, 6-8 раз).
ОРУ	С косичкой.	С обручем.
Основные движения	Ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Подлезание под веревку (высота 40–30 см).	Прыжки вокруг кегли, перекачивание мяча друг другу стоя на коленях.
Подвижная игра	Догони мяч.	«Поезд».
3 часть	«Снежки».	«Покажи, что я назову».
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.28-29стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	
	<b>5, 6 занятие. Посуда</b>	<b>7, 8 занятие. День защитника.</b>
Задачи	Закреплять умение ходить с перешагиванием через кирпичики, учить ходить, обходя предметы; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	
Ходьба и бег	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу, бег врассыпную, с переходом на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу, бег врассыпную.

ОРУ	Без предметов.	С погремушками.
Основные движения	Ходьба с перешагиванием через кирпичики, руки в стороны. Катание мяча по полу друг другу в положении стоя (1,5 м.).	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Ходьба и бег змейкой между конусами. Ползание на четвереньках.
Подвижная игра	«Воробьишки и кот».	«Цветные автомобили».
3 часть	Ходьба в колонне по одному с движением рук.	Игра «Едет-едет паровоз».
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.28-29стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	

## Март

<b>1, 2 занятие. Весна. Международный</b>	<b>3, 4 занятие. Неделя безопасности.</b>
---	---

	<b>женский день.</b>	<b>(пожарная безопасность)</b>
Задачи	Учить прыгать в длину с места, отбивать мяч об пол и ловля его двумя руками.	
Ходьба и бег	Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора.	Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора.
ОРУ	С мячом среднего размера.	С маленьким мячом.
Основные движения	Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (3 м.).	Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками.
Подвижная игра	«Найди свой домик».	«Найди пару».
3 часть	«Пузырь».	«Держи не урони».
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.30-31стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	
	<b>5, 6 занятие. Всемирный день Земли.</b>	<b>7, 8 занятие. Международный день театра.</b>
Задачи	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании кегли мячом; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, со сменой направления.	Ходьба и бег колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, бег врассыпную.
ОРУ	С короткой косичкой.	С кольцом.
Основные движения	Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (4 м). Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.).	Прокати и сбей (сбивание мячом кегли на расстоянии 1-1,5 м). Лазание на четвереньках по наклонной лестнице (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см).
Подвижная игра	«Кролики».	«Кто больше соберёт».
3 часть	Ходьба змейкой за инструктором.	«Великаны и гномы».
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.30-31стр.	



	Двигательная деятельность детей 3-5 лет	
--	---	--

## Апрель

	<b>1, 2 занятие. День космонавтики</b>	<b>3, 4 занятие. Международный день детской книги. Читаем любимые книги</b>
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в бросании мяча, в лазании по гимнастической стенке; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег на носочках.	Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному.
ОРУ	С обручем.	С султанчиками.
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (расстояние между которыми 10–30 см).	Бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой.
Подвижная игра	«Найди свой домик».	«Птички в гнездышках»
3 часть	«Угадай, кто кричит».	«Поймай бабочку».
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.32-33стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	
	<b>5, 6 занятие. День почтовой марки</b>	<b>7, 8 занятие. Всемирный день здоровья. Туалетные принадлежности. Продукты питания.</b>
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, друг за другом, с изменением направления, в рассыпную. Развивать равновесие. Упражнять в бросании мяча.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу, ходьба на носках, на пятках.	Ходьба и бег в рассыпную, ходьба на носках, на пятках.
ОРУ	С платочком.	С погремушкой.

Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20-25 см) со свободными движениями рук. Перепрыгивание через предметы (высота 10-15 см.). Ползание по скамейке на четвереньках.	Перебрасывание мяча в паре с инструктором (расстояние 50–100 см).
Подвижная игра	«Журавли и лягушки».	«Лягушки ловят жучков».
3 часть	«Пузырь»	«Кто тише».
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.32-33стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	

## Май

	<b>1, 2 занятие. День Победы</b>	<b>3, 4 занятие. Лето, насекомые, цветы.</b>
Задачи	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать мяч на дальность из-за головы, учить ходить парами.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег со сменой ведущего.
ОРУ	С коротким шнуром.	С кубиками.
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики (высота кубика 25 см). Прыжки с гимнастической скамьи.	Перебрасывание мяча через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); Катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному.
Подвижная игра	«Перебрось мяч».	Добежать до флажка.
3 часть	«Найди игрушку».	Кто быстрее доползёт до мяча.
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.33-34стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	

	<b>5, 6 занятие. Лето. Игры с песком и водой.</b>	<b>7, 8 занятие. ПДД знать каждому положено! Внимание-дети</b>
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия. Упражнять в подбрасывании мяча, в прыжках.	
Ходьба и бег	Ходьба и бег по кругу, с остановкой по сигналу.	Ходьба и бег врассыпную, парами.
ОРУ	С мячом.	С мячом.
Основные движения	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние между которыми 10–30 см). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.	Подбрасывание мяча вверх (2-3 раза) и ловля его двумя руками с расстояния 50 –100 см.
Подвижная игра	«Мыши в кладовой».	«Догони мяч».
3 часть	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба колонной по одному.
Двигательная активность в течение дня		
	М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова стр.33-34стр. Двигательная деятельность детей 3-5 лет	

### Итог

#### К концу года ребенок может:

- ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;

- вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;
- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки);
- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;
- приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

### **3.2. Список литературы**

1. Программа «Детство»: Учебно-методическое пособие\Т.И. Бабаева и др. Сост. и ред. Т.И. Бабаева, М.В., З. А., Михайлова -СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.-288с.

2. Бабаева, Т.И. Гогоберидзе А.Г. Михайлова. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство», разработанной авторским коллективом кафедры дошкольной педагогики Института детства РГПУ им. А. И. Герцена - Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС 2017 г.
- 3.С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей».
4. Е.Н. Вавилова «Учить, бегать, прыгать, лазать, метать».