

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Медвежонок»

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



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 3-4 лет

Тамбов
2023 - 2024

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка (цели и задачи, принципы реализации программы);

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

2. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности детей в подготовительной группе в возрасте 3-4 лет;

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»;

2.3. Объем образовательной нагрузки;

2.4. Календарно-тематическое планирование образовательного процесса «Физическое развитие».

3. Организационный раздел

3.1. Режим дня (холодный и теплый период);

3.2. Список литературы.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе программы дошкольного образования «Детство». / Под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой, образовательной программы ДООУ - в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей старшего дошкольного возраста. Рабочая программа рассчитана на 2023-2024 учебный год.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г №1155);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденной Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028
- Образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Медвежонок».

Цель рабочей программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи рабочей программы

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
- 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 здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

Принципы рабочей программы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, в рамках которой ребенок активно выбирает содержание своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- стимулирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; 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; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

2. Содержательный раздел

2.1. Возрастные особенности детей во второй младшей группе в возрасте 3-4 лет.

На четвертом году жизни у ребенка возрастает желание действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

В этом возрасте ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движения, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснение в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; 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; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организовывает активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.).

Упражнение в равновесии. Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег. Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего и др.).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

Катание, бросание, метание. Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий. Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

2.3. Объем образовательной нагрузки

Вторая младшая группа		
Продолжительность ООД	Периодичность в неделю	Количество ООД в год
15 минут	3 раза	114 образовательные ситуации

2.4. Календарно-тематическое планирование (Физическое развитие) Сентябрь

Недел я	Задачи	Структура занятия						Заключител ьная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать в рассыпную, упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Учить метать на	Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа. Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек);	Без предме тов		На двух ногах на месте толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.).	Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу,		«Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик»

	дальность правой и левой рукой. Упражнять в катании больших мячей, в ползании на четвереньках.					правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение.		
II						Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них.	
III	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах на месте в подлезании под шнур на четвереньках, учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по	Ходьба в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную). Бег с переходом на	С султанчиками	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.),	Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.)	Прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении		Ходьба в колонне по одному
IV						Скатывание мяча по наклонной	Подлезание под шнур с опорой на	«Мой веселый, звонкий

	ограниченной плоскости. Учить выполнять действия с мячом.	ходьбу, со сменой темпа.				доске	ладони и колени (высота шнура от пола 50 см)	мяч»
--	---	--------------------------	--	--	--	-------	--	------

Октябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						
		Вводная часть	Основная часть					Заключительная часть
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу, повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями. Упражнять детей в перекатывании мяча друг другу, прокатывать мяч в цель.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.	С кубиками	Ходьба и бег между двумя линиями		Перекатывание мяча друг другу из положения сидя		«Кот и птенчики»
II						Прокатывание мяча в ворота, в парах из положения стоя (ноги детей раздвинуты, расстояние между детьми 1,5 м)	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч	«Мыши и кот»
III	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в подпрыгивании вверх с касанием	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, бег	С мячом			Катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях	Подлезание под шнур с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола	«Огуречик»

	рукой предмета. Развивать умение в бросании мяча вверх, вниз и ловля его.	врассыпную, ходьба с приседанием.					50 см)	
IV					Перепрыгивание через шнуры (расстояние 2–3 м.) подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание , через предметы (высота 5 см.	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).		«Кто быстрее до флажка!»,

Ноябрь

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу, упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе.	С гантелями	Ходьба приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по	Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг	Прокатывание мяча между предметами, подбрасывание и ловля мяча.		«Лохматый пес»

	равновесия. Упражнять в прыжках в длину с места, в прокатывании мяча. Развивать силу и глазомер, закреплять умение подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. Упражнять в подлезании под веревку.	Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю.		наклонной доске (высота 30–35 см)	от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.)			
II						Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подлезание под веревку на четвереньках (высота веревки от пола 40-50 см)	«Кот и птенчики»
III	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу, учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола. Упражнять в прыжках.	Ходьба и бег по кругу друг за другом, в рассыпную, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой	С малым обручем	Ходьба по доске (ширина 20 см)		Ловля мяча от инструктора и бросание обратно. Бросание мяча вдаль из-за головы		«Лягушки»
IV					Прыжки через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.).	Отбивание мяча о пол и ловля его, ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 70–100 см).	Подлезание под дугу на четвереньках	«Через ручеек»

Декабрь

Недел	Задачи	Структура занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключит

я								ельная часть
			Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
I	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча, закреплять умение ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, развивать ловкость и глазомер. Упражнять в лазании.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал, в рассыпную, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни	С платочком	Ходьба по доске (ширина 20 см)		Катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние 1,5 м)		«Воробышки и кот»
II					Мягкое спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол	Пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.	«Через ручеек»
III	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках, закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать, упражнять в сохранении равновесия при	Построение и ходьба парами друг за другом по кругу, держась за руки, бег в рассыпную, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону	С кольцом	Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см).	Спрыгивание с гимнастической скамьи. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.	Скатывание мяча по наклонной доске		«Кролики»
IV					Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Пролезание в обруч на четвереньках (обруч вертикально на	«Мыши в кладовой»

ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.							полу)	
---	--	--	--	--	--	--	-------	--

Январь

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
II	Упражнять в ходьбе со сменой темпа и беге враспынную, в ходьбе в разных направлениях, с высоким подниманием бедра, в метании, в лазанье, закреплять умение	Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, с подниманием колена, в разных направлениях (по	С мячом	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между предметами 10-15 см)	Спрыгивание с куба (высота 25 см).	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).		«Зимние забавы»

III	прыгать в длину, учить правильно приземляться, перебрасывать мяч друг другу.	прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную).			Из обруча в обруч, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.)	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см).	Пролезание в обруч, перелезание через скамью.	«Найди свое место»
IV	Учить ходить под ритмичную музыку с выполнением различных команд инструктора. Упражнять в равновесии, меткости (прокатывание мяча между предметами), в подлезании под дугу, развивать глазомер и ловкость	Ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком	С кубиками	Ходьба приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы.		«Попади в ворота». Дети прокатывают мяч между предметами и катят в «воротца» (ширина 50–60 см).	Подлезание под дугу (высота 50 см), не касаясь руками пола.	«Куры в огороде»

Февраль

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I	Закреплять умения правильно координировать	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен,	С косичкой	Ходьба по ребристой доске, руки на	На двух ногах вокруг кубов, между ними.	Отбивание мяча о пол		«Лягушки»

	движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, в ползании.	приставным шагом прямо и боком, ходьба и бег с остановкой по сигналу, образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ (хитрая лиса, быстрая белка).		пояс, приставным шагом, прямо и боком (ширина доски 15–20 см, длина 2–2,5 м.).				
II				Ходьба по ребристой доске, руки на пояс		Перекатывание мяча в парах, стоя на коленях	Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.	«Принеси флажок»
III	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи, упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с приседанием, с перешагиванием предметов, бег в рассыпную	С гантелями	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между предметами 10-15 см)		Перекатывание мяча в парах, из положения стоя	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м).	«Лохматый пес»
IV					На двух ногах вокруг кубов.	Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя руками.	Ползание на четвереньках между предметами.	«Воробышки и кот»

Март

Неделя	Задачи	Структура занятия						Заключительная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	
I		Ходьба по кругу,	С	Ходьба по		Отбивание мяча	Ползание	«Кот и

	Учить действовать по сигналу. Закреплять умение в ползании между предметами, прыгать в длину с места, отбивать и подбрасывать мяч о пол, лазать по наклонной лесенке, упражнять в ходьбе, беге врассыпную, с выполнением заданий.	выполняя разнообразные образно-игровые упражнения, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», ходьба и бег по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего и др.).	мячом среднего размера	скамье, с перешагиванием через предметы (высота 30–35 см).		о пол и ловля его.	между предметами (змейкой).	мышь» (мышь ходят по массажным дорожкам)
II					В длину с места до предмета (<i>расстояние до предмета 40-50 см</i>)	Бросание мяча вверх, ловля его (2–3 раза подряд).	Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.	«Попади в круг»
III	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли, в метании на дальность, учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, парами, в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, бег врассыпную	С ленточками	Ходьба по шнуру, выложенному на полу по кругу.	В длину с места до предмета (<i>расстояние до предмета 40-50 см</i>)	Прокатывание мячи и сбивание кегли		«Найди свое место»
IV				Ходьба по шнуру, выложенному на полу по кругу		Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя.	По наклонной лестнице	«Воробышки и кот»

Апрель

Недел я	Задачи	Структура занятия						Заключит ельная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
I	Учить выполнять строевые упражнения. Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в	Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	С платоч ком	Ходьба по гимнастической скамейке со свободным движением рук, (высота 30–35 см).	Перепрыгивани е через шнур (высота 5 см)	Бросание мяча о пол, вверх и ловля его двумя руками,		«Кто быстрее займет домик»
II	ползании по скамейке на четвереньках, закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину, учить перебрасывать мяч через веревку.							
III	Учить выполнять строевые упражнения. Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице, учить сохранять устойчивое	Повороты в шеренге с переступанием по показу, ориентиру. Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону, врассыпную, в колонне по одному.	С обруче м	Ходьба по гимнастической скамейке со свободным движением рук	Из обруча в обруч на двух ногах	Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками		«Найди свой домик»
IV	сохранять устойчивое			Ходьба по гимнастической скамейке со свободным движением рук				

равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Май

Недел я	Задачи	Структура занятия						Заключит ельная часть
		Вводная часть	Основная часть					
		Ходьба, бег, перестроения	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
I	Упражнять выполнять строевые упражнения. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, учить	Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному, бег со сменой ведущего.	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики	Перепрыгивание через шнур (высота 5 см)	Катание мяча по полу, не отрывая от него рук в колонне по одному.		«Добеги до флажка»
II	Ходьба по наклонной доске							Бросание мяча двумя руками от груди вдаль

	ходить и бегать со сменой ведущего, закреплять умение энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.							
III	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, учить сохранять	Ходьба и бег по кругу, бег враспынную с нахождением своего места в колонне	С мячом среднего размера	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики		Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание о пол	Подлезание под 3-4 препятствие (высота 50 см),	«Догони меня»
IV	устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в высоту, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под препятствие, воспитывать смелость.			Ходьба по скамейке боком, приставным шагом	Упражнение «Достань платочек»	Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль		«Сбей кеглю»

3. Организационный раздел

3.1 Режим дня (холодный и теплый период);

Режим дня в группе общеразвивающей направленности № 2, 3, 4, 5, 6 для детей 3-4 лет
(холодный период)

Деятельность	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Характер деятельности
Утренний прием, игры, совместная деятельность, самостоятельная деятельность						СД
Утренняя гимнастика						СОД в РМ
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.						СОД в РМ
Завтрак						КГН
Самостоятельная деятельность, детей по интересам, игры.						СД
ООД						СОД в РМ

						СД
Второй завтрак						КГН
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдение в природе, труд в природе; подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром, беседы с детьми.						СОД в РМ СД
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду.						
Обед						КГН
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, сон.						СОД в РМ СД
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж на профилактику простудных заболеваний. Совместно организованная деятельность.						СОД в РМ СД
Уплотненный полдник						КГН
Совместно организованная деятельность. Самостоятельная деятельность по интересам игры. Чтение художественной литературы. Индивидуальная работа.						СОД в РМ СД
Подготовка к прогулке Прогулка: наблюдение в природе, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим.						СОД в РМ СД

Уход домой		

Организация режима дня воспитанников

(теплый период)

Режимные моменты	
Утренний прием, осмотр игры, совместная деятельность, индивидуальная работа самостоятельная деятельность	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на участке.	8.00-8.06
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку.	8.06-8.15
Завтрак	8.15-8.45
Самостоятельные игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.45-9.15
Прогулка: оод, наблюдение в природе, подвижные игры, ролевые игры, индивидуальная работа по развитию движений, дидактические игры по экологии, развитию речи, ознакомлению с окружающим, беседы с детьми,	9.15-12.00
Второй завтрак	09.45-9.55
Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон.	12.30-15.00

Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные ванны, водные, гигиенические процедуры, профилактика плоскостопия закаливающие мероприятия, массаж на профилактику простудных заболеваний	15.00-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.50
Игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность, игровая, трудовая деятельность	15.50-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40-18.30
Игры, уход домой	18.30-19.00

3.2. Список литературы

1. 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.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий. – 2016г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3- 7лет. 2014г.
4. Разумовская О.К. Знай и умей. Игры для детей 3-7лет. Методическое пособие.2014г.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7лет. 2015г.
6. Волошина Л. Н., Курилова Т. В., «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет Н.Б. Конспекты - сценарии занятий по физической культуре для дошкольников 2006г.
7. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет.