

Белоярский район  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района  
«Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»  
(МАДОУ «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»)

ПРИНЯТА:  
педагогическим советом  
МАДОУ Протокол № 1 от  
«\_\_»\_\_\_\_2022г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад «Звездочка»  
г. Белоярский»  
«\_\_»\_\_\_\_2022г. №\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для детей второй младшей группы (3-4 года)  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА «ДЕТСКИЙ САД «ЗВЕЗДОЧКА» Г. БЕЛОЯРСКИЙ»  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
инструктор по физической культуре:  
Шнайдер Е.А.

Белоярский  
2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников составлена в соответствии с «Законом об образовании», «Типового положения дошкольных учреждений», комплексной образовательной программы ДО «Вдохновение» под ред. В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой. — М. : Издательство «Национальное образование», 2019., парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Детство» автор Т.И Бабаева. А так же скорректировано с парциальными программами, пособиями, технологиями:

- программа физического развития детей 3 – 7 лет «Будь здоров, дошкольник» под редакцией Токаевой Т.Э.

- пособие «Физическая культура для малышей» под редакцией Лайзане С.Я.

- пособие «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет», под редакцией М. А. Руновой.

Физическое воспитание в МАДОУ направлено на *охрану и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.*

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» и направлена на:

-приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

-формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

-становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

-становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами.

Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни. Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений — прыжками, бегом, метанием, равновесием.

В 3-4 года крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машинку, каталку и т.д.). Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владения телом. Ребенок 3—4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Внимание у детей еще не устойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 12,5 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 3-4 лет могут колебаться от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Программа предусматривает во второй младшей группе занятия в спортивном зале два раза в неделю - 15мин.

Всего занятий: 62 занятий.

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Цель программы:** Совершенствование двигательной деятельности детей дошкольного возраста на основе развития физических качеств.

**Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества; быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

К концу четвертого года дети должны знать:

- разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловле;
- исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа);
- новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.
- освоить простейшие общие для всех правила в подвижных играх, возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.

Должны уметь:

- Построиться и перестроиться.
- Выполнять порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание).
- Катать, бросать, метать в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль: прокатывать предмет, выполнять упражнения с мячом.
- Лазить приставным шагом, перелезать и пролезать через предметы и под ними.
- Выполнять ритмические упражнения.

Диагностические срезы в младшем дошкольном возрасте проводится с помощью программного продукта «Общероссийская система мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, учащихся и молодежи» (тест – программа «Физкультурный паспорт»), разработанного Всероссийским НИИ Физической культуры и спорта Центр ОМОФВ Департамента образования г. Москвы.

## Список литературы:

1. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник»// Обруч. – 1996. - № 1.
2. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе "Детство". Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой и др. (СПб.: ООО "Издательство "Детство-Пресс", 2014).
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981
- 4.Глуценко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006
- 5.Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/ Авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009
- 6.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1972
- 7.Основная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой. — М. : Издательство «Национальное образование», 2019.
- 8.Яковлева Л.В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошко. учреждений: в 3ч./ Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.2 Конспекты занятий для второй младшей и средней групп.
9. Татьяна Токаева: Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС

| Месяц, Неделя                                      |   | Примерный тематический план   |   |   |                  |
|--|---|---|---|---|------------------|
|  |   | Содержание  |   |   |                  |
|  |   | <p><b>Цель:</b> Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей; подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности; осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.</p> |   |   |                  |
|  |   | Вводная часть   | Основная часть  | Подвижная игра                            | Количество часов |
| 1  | 2   | 3   |   | 4   | 5                |
| <b>НОД № 1 - 6</b>                                 |   |   |   |   |                  |
| <b>С<br/>Е<br/>Н<br/>Т<br/>Я<br/>Б<br/>Р<br/>Ь</b> | 13.09.2022<br>15.09.2022<br>«Карандаши»   | Построение стайкой.<br>Ходьба стайкой за педагогом. Бег обычный стайкой.  | Тест №1 «Прыжок в длину с места»                                  | Догонялки с персонажем                    | 2                |
|  | 12.09.2022<br>14.09.2022<br>«Непоседы»  | Ходьба и бег парами.  | Тест №2 «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд» |   |                  |
|  | 20.09.2022<br>22.09.2022<br>«Карандаши»   | Ходьба и бег врассыпную с чередованием с ходьбой стайкой.<br>Ходьба с остановкой по сигналу педагога.   | Тест №3 «Гибкость»  | Догонялки с персонажем                    | 2                |
|  | 19.09.2022<br>21.09.2022<br>«Непоседы»  |   | Тест №4 «Вис на перекладине»                                      |   |                  |
|  | 27.09.2022<br>29.09.2022<br>«Карандаши»<br>26.09.2022<br>28.09.2022<br>«Непоседы» |   | Тест №5 «Бег 30 метров»   | Догонялки с персонажем<br>«Бегите ко мне» | 2                |

| Месяц, Неделя                                |   | Содержание  |  |                     |                  |
|--|---|---|--|---------------------|------------------|
|  |   | <p><b>Цель:</b> Учить детей ходить и бегать в колонне по одному; действовать по сигналу педагога. Развивать глазомер, ловкость и умение действовать с мячом. Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов. Учить перепрыгивать через шнур. Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p> |  |                     |                  |
|  |   | Вводная часть   | Основная часть   | Подвижная игра      | Количество часов |
| 1  | 2   | 3   |  | 4                   | 5                |
| <b>НОД № 1 - 8</b>                           |   |   |  |                     |                  |
| <b>О<br/>К<br/>Т<br/>Я<br/>Б<br/>Р<br/>Ь</b> | 04.10.2022<br>06.10.2022<br>«Карандаши»<br>03.10.2022<br>05.10.2022<br>«Непоседы» | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг; кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен.  | ОРУ с кубиками.<br>Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).<br>Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5 м).<br>Прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м). | «Солнышко и дождик» | 2                |
|  | 11.10.2022<br>13.10.2022<br>«Карандаши»<br>10.10.2022<br>12.10.2022<br>«Непоседы» |   | ОРУ с кубиками.<br>Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).<br>Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5 м); прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м). Подлезание под дугу (высота дуги 40- 50 см).            | «Догони скорее мяч» | 2                |
|  | 18.10.2022<br>20.10.2022<br>«Карандаши»<br>17.10.2022<br>19.10.2022<br>«Непоседы» | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег враспынную; ходьба с приседанием.   | ОРУ с мячом.<br>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м. Подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40-50 см).   | «Поезд»             | 2                |

|            |             |  |  |                       |   |
|------------|-------------|--|--|-----------------------|---|
|            | 25.10.2022  |  | ОРУ с мячом.<br>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Ловля мяча от инструктора (расстояние между ребёнком и инструктором 70 - 100 см).<br>Подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40-50 см). | «Птички в гнёздышках» | 2 |
|            | 27.10.2022  |  |  |                       |   |
|            | «Карандаши» |  |  |                       |   |
|            | 24.10.2022  |  |  |                       |   |
|            | 26.10.2022  |  |  |                       |   |
| «Непоседы» |             |  |  |                       |   |

| Месяц, Неделя              |   | Содержание  |  |                |                  |
|----------------------------|---|---|--|----------------|------------------|
|                            |   | <b>Цель:</b> Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия. Учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала. Учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию. |  |                |                  |
|                            |   | Вводная часть   | Основная часть   | Подвижная игра | Количество часов |
| 1                          | 2   | 3   | 4  | 5              |                  |
| <b>НОД № 1 - 8</b>         |   |   |  |                |                  |
| Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | 01.11.2022<br>03.11.2022<br>«Карандаши»<br>31.10.2022<br>02.11.2022<br>«Непоседы» | Ходьба по кругу. Друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе.   | ОРУ с детскими гантелями.<br>Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м). Прокатывание мяча между предметами. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. Подлезание под верёвку на четвереньках (высота верёвки от пола 40-50 см).  | «Зайцы и волк» | 2                |
|                            | 08.11.2022<br>10.11.2022<br>«Карандаши»<br>07.11.2022<br>09.11.2022<br>«Непоседы» |   | ОРУ с детскими гантелями.<br>Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см).<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м). Прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см).<br>Подлезание под верёвку на четвереньках (высота верёвки от пола 40-50 см). |                |                  |

|                                  |   |   |   |  |                         |
|----------------------------------|---|---|---|--|-------------------------|
|                                  | 15.11.2022<br>17.11.2022<br>«Карандаши»<br>14.11.2022<br>16.11.2022<br>«Непоседы» | Ходьба и бег по кругу друг за другом, враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким пониманием колен, змейкой.   | ОРУ с малым мячом.<br>Ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20 см). Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).<br>Ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору (расстояние от ребёнка до инструктора 70-100 см). Отбивание мяча о пол. Подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40-50 см). | «Лошадки»                                    | 2                       |
|                                  | 22.11.2022<br>24.11.2022<br>«Карандаши»<br>21.11.2022<br>23.11.2022<br>«Непоседы» |   | ОРУ с малым мячом.<br>Ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20 см). Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).<br>Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол. Подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40-50 см).   | «Лохматый пес»                               | 2                       |
| <b>Месяц, Неделя</b>             |   | <b>Содержание</b>   |   |  |                         |
|                                  |   | <b>Цель:</b> Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперёд при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах. Воспитывать бережное отношение к своему телу. |   |  |                         |
|                                  |   | <b>Вводная часть</b>  | <b>Основная часть</b>   | <b>Подвижная игра</b>                        | <b>Количество часов</b> |
| <b>1</b>                         |   | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>                                     | <b>5</b>                |
| <b>НОД № 1 - 6</b>               |   |   |   |  |                         |
| <b>Д<br/>Е<br/>К<br/>А<br/>Б</b> | 29.11.2022<br>01.12.2022<br>«Карандаши»<br>28.11.2022<br>30.11.2022<br>«Непоседы» | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой.   | ОРУ с платочками.<br>Равновесие: ходьба по доске (ширина доски 20 см).<br>Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см). Катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5 м).<br>Подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках.                                      | «Воробышки и кот»                            | 2                       |
|                                  | 06.12.2022<br>08.12.2022<br>«Карандаши»<br>05.12.2022<br>07.12.2022<br>«Непоседы» |   | ОРУ с платочками.<br>Равновесие: ходьба по доске (ширина доски 20 см).<br>Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20 см). Отбивание мяча о пол.<br>Подлезание под дугу (высота дуги 40 см) на четвереньках.  | «Трамвай»<br>(3 цветных флажка; 3 подгруппы) | 2                       |

|                |            |   |   |                         |   |
|----------------|------------|---|---|-------------------------|---|
| <b>Р<br/>Б</b> | 13.12.2022 | Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону. | ОРУ с кольцом (от кольцеброса):<br>Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (ширина доски 20 см). Спрыгивание с куба (высота куба 20 см); прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>Скатывание мяча по наклонной доске. Пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу). | «По ровненькой дорожке» | 2 |
|                | 15.12.2022 |   |   |                         |   |
|                | 12.12.2022 |   |   |                         |   |
|                | 14.12.2022 |   |   |                         |   |

| Месяц, Неделя                          |            | Содержание   |   |                       |                         |
|--|------------|--|---|-----------------------|-------------------------|
|  |            | <b>Цель:</b> Познакомить детей с построением и ходьбой парами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперёд при приземлении). Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость. |   |                       |                         |
|  |            | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>   | <b>Подвижная игра</b> | <b>Количество часов</b> |
| <b>1</b>                               | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>  | <b>5</b>              |                         |
| <b>НОД № 1 - 6</b>                     |            |  |   |                       |                         |
| <b>Я<br/>Н<br/>В<br/>А<br/>Р<br/>Б</b> | 10.01.2023 | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперёд, в стороны, к плечам, вверх); бег враспынную.   | ОРУ с мячом.<br>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см).<br>Спрыгивание с куба (высота куба 25 см). Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его. Подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см). | «Найди свой домик»    | 2                       |
|  | 12.01.2023 |  |   |                       |                         |
|  | 09.01.2023 |  |   |                       |                         |
|  | 11.01.2023 |  |   |                       |                         |
| 17.01.2023                             |            | ОРУ с кубиками.<br>Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см). Игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребёнка до ворот 60 см). Подлезание под дугу (высота дуги 40 см).  | «Мой веселый звонкий мяч»   | 2                     |                         |
| 19.01.2023                             |            |  |   |                       |                         |
| 16.01.2023                             |            |  |   |                       |                         |
| 18.01.2023                             |            |  |   |                       |                         |

|  |   |   |   |                         |   |
|--|---|---|---|-------------------------|---|
|  | 24.01.2023<br>26.01.2023<br>«Карандаши»<br>23.01.2023<br>25.01.2023<br>«Непоседы»   | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба парами, с приседанием); бег в рассыпную. | ОРУ с кубиками.<br>Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см). Игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребёнка до ворот 60 см). Подлезание под дугу (высота дуги 40 см). | «Наседка и цыплята»     | 2 |
| <b>Месяц,<br/>Неделя</b>                     | <b>Содержание</b>   |   |   |                         |   |
|  | <b>Цель:</b> Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд. Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи. Упражнять в прокатывании мяча по скамейке. Воспитывать дружеское отношение друг к другу. |   |   |                         |   |
|  | <b>Вводная часть</b>  | <b>Основная часть</b>   | <b>Подвижная игра</b>   | <b>Количество часов</b> |   |
| <b>1</b>                                     | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>                |   |
| <b>НОД № 1 - 8</b>                           |   |   |   |                         |   |
| <b>Ф<br/>Е<br/>В<br/>Р<br/>А<br/>Л<br/>Ь</b> | 31.01.2023<br>02.02.2023<br>«Карандаши»<br>30.01.2023<br>01.02.2023<br>«Непоседы»   | Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд; ходьба и бег с остановкой по сигналу.  | ОРУ с косичкой (короткий шнур).<br>Ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м). Подлезание под веревку (высота веревки от пола 40-50 см).   | «Зайка беленький сидит» | 2 |
|  | 07.02.2023<br>09.02.2023<br>«Карандаши»<br>06.02.2023<br>08.02.2023<br>«Непоседы»   |   | ОРУ с косичкой (короткий шнур).<br>Ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5 м). Подлезание под веревку (высота веревки от пола 40-50 см).   | «У медведя во бору»     | 2 |
|  | 14.02.2023<br>16.02.2023<br>«Карандаши»   | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по   | ОРУ с детскими гантелями.<br>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см). Прыжки   | «Воробушки и кот»       | 2 |

|  |   |  |  |                |   |
|--|---|--|--|----------------|---|
|  | 13.02.2023<br>15.02.2023<br>«Непоседы»  | его сигналу (ходьба на носках, с приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную. | на двух ногах вокруг себя. чередуя с ходьбой на месте. Катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках (на расстояние 4-5 м).   |                |   |
|  | 21.02.2023<br>28.02.2023<br>«Карандаши»<br>20.02.2023<br>22.02.2023<br>«Непоседы» |  | ОРУ с детскими гантелями.<br>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15 см). Прыжки на двух ногах вокруг себя. чередуя с ходьбой на месте. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. Ползание на четвереньках (на расстояние 4-5 м). | «Лохматый пес» | 2 |

| Месяц, Неделя              |   | Содержание   |  |                |                  |
|----------------------------|---|--|--|----------------|------------------|
|                            |   | <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице. Учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. Воспитывать дружелюбие к партнерам по игре. |  |                |                  |
|                            |   | Вводная часть  | Основная часть   | Подвижная игра | Количество часов |
|                            |   | 1  | 2  | 3              | 4                |
| <b>НОД № 1 - 8</b>         |   |  |  |                |                  |
| <b>М<br/>А<br/>Р<br/>Т</b> | 02.03.2023<br>07.03.2023<br>«Карандаши»<br>27.02.2023<br>01.03.2023<br>«Непоседы» | Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную.   | ОРУ с мячом среднего размера.<br>Ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м). Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см).<br>Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание по наклонной лестнице вверх вниз (на высоту трёх реек). | «Кролики»      | 2                |
|                            | 09.03.2023<br>14.03.2023<br>«Карандаши»<br>06.03.2023<br>13.03.2023<br>«Непоседы» |  | ОРУ с мячом среднего размера.<br>Ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3 м). Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см).<br>Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание по наклонной лестнице вверх                             |                | «Зайцы и волк»   |

|                      |   |  |  |                           |                         |
|----------------------|---|--|--|---------------------------|-------------------------|
|                      |   |  | вниз (на высоту трёх реек).  |                           |                         |
|                      | 16.03.2023<br>21.03.2023<br>«Карандаши»<br>15.03.2023<br>20.03.2023<br>«Непоседы» | Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег враспынную.  | ОРУ с ленточками.<br>Ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см).<br>Игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребёнка до кегли 1-1,5 м).<br>Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). | «Мой веселый звонкий мяч» | 2                       |
|                      | 23.03.2023<br>28.03.2023<br>«Карандаши»<br>22.03.2023<br>27.03.2023<br>«Непоседы» |  | ОРУ с ленточками.<br>Ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4 м). Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45 см).<br>Игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребёнка до кегли 1-1,5 м).<br>Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). |                           | «Птички в гнездышках»   |
|                      | <b>Месяц,<br/>Неделя</b>  | <b>Содержание</b>  |  |                           |                         |
|                      |   | <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Воспитывать дружеские взаимоотношения. |  |                           |                         |
|                      |   | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>  | <b>Подвижная игра</b>     | <b>Количество часов</b> |
|                      | <b>1</b>  | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>4</b>                  | <b>5</b>                |
|                      | <b>НОД № 1 - 6</b>  |  |  |                           |                         |
| <b>А<br/>П<br/>Р</b> | 30.03.2023<br>04.04.2023<br>«Карандаши»<br>29.03.2023<br>03.04.2023<br>«Непоседы» | Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, враспынную, в колонне по одному.   | ОРУ с обручем.<br>Ходьба по скамейке (высота скамейки 15—20 см). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек).   | «Самолеты»                | 2                       |
|                      | 06.04.2023<br>11.04.2023  |  | ОРУ с обручем.<br>Ходьба по скамейке (высота скамейки 15—20 см). Прыжки  |                           | «Солнышко и дождик»     |

|                      |   |   |   |              |   |
|----------------------|---|---|---|--------------|---|
| <b>Е<br/>Л<br/>Ь</b> | «Карандаши»<br>05.04.2023<br>10.04.2023<br>«Непоседы»                             |   | из обруча в обруч на двух ногах. Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м). Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек).   |              |   |
|                      | 13.04.2023<br>18.04.2023<br>«Карандаши»<br>12.04.2023<br>17.04.2023<br>«Непоседы» | Ходьба и бег по кругу, в рассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием. | ОРУ с платочком.<br>Ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (высота скамейки 15-20 см).<br>Перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом - 5 см). Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.<br>Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота скамейки 30 см, ширина - 20 см). | «Кот и мыши» | 2 |

| <b>Месяц, Неделя</b> |   | <b>Содержание</b>  |   |                          |                         |
|----------------------|---|--|---|--------------------------|-------------------------|
|                      |   | <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге в колонне и в рассыпную. Продолжать развивать динамическую силу ног в прыжке в длину. Закрепить навык влезания и спуск с гимнастической стенки. Воспитывать дружеские взаимоотношения через подвижные игры. |   |                          |                         |
|                      |   | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>   | <b>Подвижная игра</b>    | <b>Количество часов</b> |
| <b>1</b>             | <b>2</b>  | <b>3</b>   | <b>4</b>  | <b>5</b>                 |                         |
| <b>НОД № 1 - 8</b>   |   |  |   |                          |                         |
| <b>М<br/>А<br/>Й</b> | 20.04.2023<br>25.04.2023<br>«Карандаши»<br>19.04.2023<br>24.04.2023<br>«Непоседы» | Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего Бег с дополнительным заданием.   | Тест №1 «Прыжок в длину»<br><br>Тест №2 «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд» | «Подбрось и поймай»      | 2                       |
|                      | 27.04.2023<br>02.05.2023<br>«Карандаши»   | Ходьба и бег по кругу; бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне  | Тест №3 «Гибкость»  | «Воробушки и автомобиль» | 2                       |

|  |   |  |                              |           |    |
|--|---|--|------------------------------|-----------|----|
|  | 26.04.2023<br>03.05.2023<br>«Непоседы»  |  | Тест №4 «Вис на перекладине» |           |    |
|  | 04.05.2023<br>11.05.2023<br>«Карандаши»<br>05.05.2023<br>12.05.2023<br>«Непоседы» |  | Тест №5 «Бег 30 метров»      | «Кролики» | 2  |
|  | ИТОГО ЧАСОВ   |  |                              |           | 62 |