

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Искорка»  
с. Волово Воловского муниципального района Липецкой области  
(МБДОУ детский сад «Искорка»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 24 .08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 06-од от 24. .08. 2023 г.  
Заведующая МБДОУ детским садом «Искорка»  
\_\_\_\_\_ О.А. Семкина

**Рабочая программа**  
**II младшей группы общеразвивающей направленности**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
**на 2023 — 2024 учебный год**

Составители: воспитатели: Болшакова Н.В.  
Нападаева Л.М.

Волово, 2023 г.

## Содержание

1.	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1.	Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа	3
1.2.	Цели и задачи решаемые при реализации рабочей программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Планируемые результаты освоения программы дошкольного возраста	5
	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Описание образовательной деятельности по физическому развитию	5
2.2.	Объем регламентированной нагрузки по образовательной области	7
2.3.	Календарно-тематическое планирование по образовательной области	8
2.4.	Игровая деятельность детей на физкультурных занятиях	14
2.5.	Содержание работы по образовательной области в совместной деятельности воспитателя с детьми и режимных моментах	16
2.6.	Задачи воспитания в образовательной области	17
3.	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания	18
3.2.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	18

## **1 раздел. ЦЕЛЕВОЙ.**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **1.1. Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа**

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373;
- Образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Искорка» с. Волово Воловского муниципального района Липецкой области;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Искорка» с. Волово Воловского муниципального района Липецкой области;
- Положение о рабочей программе педагогов Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Искорка» с. Волово Воловского муниципального района.

#### **1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы**

Цель: Формирование интереса к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни

Задачи:

- обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;
- обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей;
- создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада;
- укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания;
- формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

### **Основные задачи:**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением 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 здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

### **1.3. Подходы к формированию рабочей программы**

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Искорка» по образовательной области «Физическое развитие», включает в себя регламентированные виды деятельности.

Рабочая программа

- конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»;
- определяет объем и содержание предлагаемого материала;
- оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам.

### **Принципы формирования программы**

Основными принципами формирования Программы являются:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

Физическое развитие	
Двигательная деятельность	При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Проявляет, инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго .соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами	С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату. С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

## 2 раздел. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ.

### 2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

Решение задач физического развития основано на выполнении следующих принципов:

**Дидактические**

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учёт индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребёнка
- Наглядность

#### **Специальные**

- Непрерывность
- Последовательность наращивания тренирующих воздействий
- Цикличность

#### **Гигиенические**

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

#### **Цели и задачи:**

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

#### **Содержание работы**

задачи	содержание
<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</p>	<p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем</p>

	самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<p><b>Физическая культура.</b> Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p> <p><b><u>Основные задачи по образовательной области «Физическое развитие» представлено в ФОП ДО п.22.4.1 стр.127-</u></b></p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать обхвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползания. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><b><u>Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие» представлено в ФОП ДО п.22.4.2.- стр.127</u></b></p>

## 2.2. ОБЪЁМ РЕГЛАМЕНТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Разделы	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Двигательная деятельность	3	12	108

( 1 занятие повторяется в течение недели 3 раза)

## 2.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РЕГЛАМЕНТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планируемая дата	Дата фактического проведения	Название темы	Программное содержание	Источник методической литературы
<b>Сентябрь 2023г</b>				
01.09-08.09 2023г		Мониторинг		
04.09.23г 06.09.23г 08.09.23г		Занятие №1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.23
11.09.23. 13.09.23 15.09.23г		Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.24
18.09.23г 20.09.23г 22.09.23г		Занятие №3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.25
25.09.23г 27.09.23г 29.09.23г		Занятие №4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-,2016.-80с. Стр.26
<b>Октябрь</b>				
02.09.23г 04.09.23г 06.09.23г		Занятие №5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М2016.-80с. Стр.28
09.10.23г 11.10.23г 13.10.23г		Занятие №6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-,2016.-80с. Стр.29
16.10.23г 18.10.23г 20.10.23г		Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.30
23.10.23г		Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в	Пензулаева Л.И. Физическая



25.10.23г 27.10.23г			другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.31
30.10.23г 01.11.23г 03.10.23г		Занятие №9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с.Стр.33
<b>Ноябрь</b>				
06.11.23г 08.11.23г 10.11.23г.		Занятие №10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.34
13.11.23г 15.11.23г 17.11.23г		Занятие №11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.35
20.11.23г 22.11.23г 24.11.23г		Занятие №12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.37
27.11.23г 29.11.23г 01.12.23г		Занятие №13	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.38
<b>Декабрь</b>				
04.12.23г 06.12.23г 08.12.23г		Занятие №14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.40
11.12.23г 13.12.23г 15.12.23г		Занятие №15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.41

18.12.23г 20.12.23г 22.12.23г		Занятие №16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.42
25.12.23г 27.12.23г 29.12.23г		Занятие №16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.42
<b>Январь 2024г</b>				
10.01.24г 12.01.24г		Занятие №17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.43
15.01.24г 17.01.24г 19.01.24г		Занятие №18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.45
22.01.24г 24.01.24г 26.01.24г		Занятие №19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.46
<b>Февраль</b>				
29.01.24г 31.01.24г 02.02.24г		Занятие №20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.47
05.02.24г 07.02.24г 09.02.24г		Занятие №21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.50
12.02.24г 14.02.24г 16.02.24г		Занятие №22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.51

19.02.24г 21.02.24г		Занятие №23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.52
			<b>Март</b>	
26.02.24г 28.03.24г 01.03.24г		Занятие №24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.53
04.03.24г 06.03.24г		Занятие №25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.54
11.03.24г 13.03.24г 15.03.24г.		Занятие №26	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.56
18.03.24г 20.03.24г 22.03.24г		Занятие №27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.57
25.03.24г 27.03.24г 29.03.24г		Занятие №28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.58
			<b>Апрель</b>	
01.04.24г 03.04.24г 05.04.24г		Занятие №29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.- Стр.60
08.04.24г 10.04.24г 12.04.24г		Занятие №30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.61
15.04.24г		Занятие №31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать	Пензулаева Л.И. Физическая

17.04.24г 19.04.24г			ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.62
22.04.24г 24.04.24г 26.04.24г.		Занятие №32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.63
29.04.24г 06.05.24 08.05.24г.		Занятие №33	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.65
			<b>Май</b>	
13.05.24г 15.05.24г 17.05.24г		Занятие №34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.66
20.05.24г 22.05.24г 24.05.24г		Занятие №35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.67
27.05.24г 29.05.24г 31.05.24г		Занятие №36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016.-80с. Стр.68
27.05.- 31.05.2024г.			Мониторинг	



## 2.4. ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Месяц	Название игры	Задачи
Сентябрь	«Бегите ко мне»	1. Учить начинать ходьбу по сигналу. 2. Развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)
	«Догони меня»	3. Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. 4. Развивать умение ползать
	«В гости к куклам»	5. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. 6. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание
	«Бегите ко мне»	7. Учить подлезать под веревку, бросать предмет вдалеке правой и левой рукой. 8. Развивать умение бегать в определенном направлении
Октябрь	«Бегите ко мне»	1. Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч. 2. Совершенствовать бег в определенном направлении. 3. Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость. 4. Развивать чувство равновесия
	«Догони мяч»	5. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах. 6. Учить бросать предмет в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдалеке из-за головы двумя руками. 7. Упражнять в ползании на четвереньках. 8. Совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении
	«Через ручеек»	9. Учить прыгать в длину с места, ходить парами в определенном направлении. 10. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений
	«Солнышко и дождик»	11. Учить ходить по наклонной доске, бросать и ловить мяч. 12. Упражнять в метании вдали от груди. 13. Воспитывать выдержку. 14. Приучать согласовывать движения с движениями других детей

Ноябрь	«Догони меня». «Догони мяч». «Солнышко и дождик». «Воробышки и автомобиль»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжке в длину с места, в бросании вдаль правой и левой рукой, в ползании на четвереньках, в ходьбе по наклонной доске, в ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.</li> <li>2. Учить переступать через препятствия, ходить по кругу, взявшись за руки, ходить на носочках, катать мяч, ходить в разных направлениях, не наталкиваясь.</li> <li>3. Закреплять умение реагировать на сигнал.</li> <li>4. Развивать ловкость и координацию движений</li> </ol>
Декабрь	«Поезд». «Самолеты». «Пузырь». «Птички в гнездышках»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросать вдаль левой и правой рукой, ползать по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений, формировать умение бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми, лазать по гимнастической стенке, согласовывать свои движения с движениями товарищей.</li> <li>2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, друг за другом со сменой направления.</li> <li>3. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия.</li> <li>4. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку.</li> <li>5. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми</li> </ol>
Январь	«Догони меня». «Воробышки и автомобиль». «Птички в гнездышках». «Жуки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать соблюдать направление при катании мяча, формировать умение выполнять задание самостоятельно.</li> <li>2. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке.</li> <li>3. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыжок в длину с места.</li> <li>4. Учить ползать по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), прыгать в глубину, катать мяч друг другу, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, учить умению ориентироваться в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.</li> <li>5. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному.</li> <li>6. Развивать чувство равновесия и координацию движений</li> </ol>
Февраль	«Воробышки и автомобиль». «Кошка и мышки». «Догоните меня». «Поезд»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить катать мяч в цель, прыжкам в длину, ходьбе по наклонной доске, по гимнастической скамейке, подпрыгивать, способствовать развитию координации движения, учить быть дружными, помогать друг другу.</li> <li>2. Совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.</li> <li>3. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, бросании и ловле мяча, в ползании по гимнастической скамейке.</li> <li>4. Способствовать развитию глазомера и воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия</li> </ol>

Март	«Кошка и мышка». «Пузырь». «Солнышко и дождик». «Мой веселый, звонкий мяч»	1. Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, сохранять направление при метании и катании мячей, ходить парами, ходьбе по наклонной доске, метанию на дальность правой и левой рукой, ползанию на четвереньках и подлезанию под веревку (рейку), бросать и ловить мяч, дружно играть, помогать друг другу, прыгать с высоты, умению сохранять определенное направление при броске предметов.
		2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, в прыжках в длину с места, в ползании по гимнастической скамейке. 3. Развивать координацию движений. 4. Способствовать развитию ловкости, преодолению робости
Апрель	«Пузырь». «Воробышки и автомобиль». «Солнышко и дождик». «Птички в гнездышках»	1. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину. 2. Учить бросать и ловить мяч, ползать с подлезанием, дружно играть и быстро реагировать на сигнал и бросать мяч вверх и вперед, соразмерять бросок с расстоянием до цели. 3. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. 4. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель, метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ходьбу по наклонной доске, ползание по гимнастической скамейке. 5. Развивать умение бросать предмет в определенном направлении
Май	«Пузырь». «Солнышко и дождик». «Мой веселый, звонкий мяч». «Воробышки и автомобиль»	1. Закреплять умение ходить по наклонной доске, катать мяч. 2. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание вдаль одной рукой, ходьбу по гимнастической скамейке, ползание и подлезание под дугу. 3. Учить метанию вдаль из-за головы, согласовывать свои движения с движениями других детей. 4. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. 5. Способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве, воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности. 6. Развивать чувство равновесия и глазомер

## 2.5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ И РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

Формы реализации Программы Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. В качестве адекватных форм работы с детьми используются:



Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы организации образовательной деятельности
Физическое развитие	Двигательная	- Игра - Игровая утренняя гимнастика - Упражнения - Ситуативный разговор

### Методы и средства реализаций Программы

	Методы	Средства
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядно-зрительные - показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры.</li> <li>• Словесные - объяснения, пояснения, указания; подача команд, образный сюжетный рассказ, беседа.</li> <li>• Практические - повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательная активность, игровые занятия физкультурой</li> <li>• Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)</li> <li>• Психологические факторы (гигиена сна, питания)</li> </ul>

### Используемые здоровьесберегающие технологии

#### Медико-профилактические .

1. Организация и контроль питания детей
2. Закаливание
3. Организация профилактических мероприятий .
4. Организация обеспечения требований СанПиНа
5. Организация здоровьесберегающей среды

#### Физкультурно-оздоровительные

1. Развитие физических качеств, двигательной активности
2. Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки

#### 2.6. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и

безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **III раздел. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.**

#### **3.1. Методическое обеспечение Программы**

Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. - М.: Айрис-Дидактика, 2007.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. 2 изд-е испр. и доп. М.;

МОЗАИКА-СИНТЕЗ;; 2016-48с

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы упражнений: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2016г.

Комаровой. Младший, средней, старший дошкольный возраст/ авт.-сост. О.В.Музыка.-Волгоград: Учитель,2011г.

Комаровой. Младший, средней, старший дошкольный возраст/ авт.-сост. О.В.Музыка.-Волгоград: Учитель,2011г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. (3-4 лет) Вторая младшая группа. М., Мозаика-Синтез, 2016г.

Б о р и с о в а М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва; 2016

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.- М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ;; 2016-144с.

#### **Наглядно-дидактические пособия:**

Картинки: «Органы чувств человека»; «Тело человека (части тела)»; «Я и моё тело (части тела, органы чувств, внутренние органы)»; «Здоровье и физическое развитие»; Дидактические игры спортивной направленности:

*Серия «Мир в картинках»:* «Спортивный инвентарь».

*Серия «Рассказы по картинкам»:* «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

*Серия «Расскажите детям о...»:* «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

*Плакаты:* «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

#### **3.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

##### **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**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 бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».