

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

культурной практики «физическая культура»

Образовательная область «Физическое развитие»

Вторая группа раннего возраста (2 -3 года)

г. Калининград
2017 г.

1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МАДОУ д/с № 31, составленной на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой), разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Данная программа составлена для реализации культурной практики «физическая культура».

Основная форма реализации программы – 10 минут в процессе образовательной деятельности, осуществляемой три раза в неделю.

2. Цель и основные задачи

2.1. Цель:

формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

2.2. Задачи:

1. Оздоровительные задачи: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
2. Образовательные задачи: накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.
3. Воспитательные задачи: привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

3. Планируемые результаты освоения программы

К концу года ребенок:

1. Ходит и бегаёт, не наталкиваясь друг на друга.
2. Прыгает на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
3. Берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает мяч.
4. Ползает, подлезает под натянутую веревку, перелезает через бревно, лежащее на полу.

4. Планирование образовательной деятельности по физической культуре

| месяц | Программное содержание и (или) тема ОД | Кол-во занятий |
|----------|---|----------------|
| сентябрь | Упражнять в ходьбе стайкой за инструктором, в беге стайкой, ходьбе между предметами, в прыжках на всей ступне с подниманием на носочки, в прокатывании мяча одной рукой. | 1 |
| | Упражнять в построении стайкой, ходьбе стайкой за инструктором, в беге стайкой, в ходьбе между скакалками, выложенными на полу в виде прямоугольников, в прокатывании мяча, в ползании на четвереньках по прямой (3-4 м). | 1 |
| | Упражнять в построении врассыпную, в ходьбе врассыпную по залу, в ходьбе между предметами, в прыжках на всей ступне с подниманием на носки, в катании мяча двумя руками, в ползании на средних четвереньках по прямой. | 1 |
| | Упражнять в построении врассыпную, в чередовании ходьбы врассыпную с ходьбой 1 стайкой, бег врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу, в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах на месте с широкими махами руками, в катании мяча двумя руками, в ползании на средних четвереньках. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе стайкой и врассыпную, в беге врассыпную и стайкой, в ходьбе за инструктором | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| | по периметру зала, в ползании на ладонях и коленях. | |
| | Упражнять в ходьбе стайкой и врассыпную, в беге стайкой и врассыпную, в прыжках на двух ногах на месте, в прокатывании большого мяча, в подлезании под натянутую веревку (высота 50 см). | 1 |
| | Упражнять в ходьбе стайкой и врассыпную, в беге вокруг палочки, в ходьбе с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком), в катании мяча двумя руками инструктору, в построении в круг при помощи инструктора. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя, в беге врассыпную и стайкой, в ходьбе по дорожке между двумя шнурами (ширина – 40 см, длина – 2 метра), в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на ладонях и коленях, перелезая через бревно, лежащая на полу. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе и беге подгруппами и всей группой, упражнять в равновесии «Пройди по веревочке», в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м), в ловле мяча брошенного инструктором с расстояния 50-100 см). | 1 |
| | Упражнять в ходьбе подгруппами, в беге подгруппой в прямом направлении, в ходьбе по прямой дорожке (расстояние 2-3 м), в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в ползании на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 метра), в катании мяча двумя руками. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе парами, в беге, в прыжках на двух ногах на месте, в ползании по доске, лежащей на полу, в катании мяча одной рукой воспитателю. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе подгруппами и всей группой, в беге вокруг предмета, упражнять в ходьбе по прямой дорожке (расстояние 2-3 метра), в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в ползании | 1 |

| | | |
|----------------|--|----|
| | на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 метра). | |
| | Всего в сентябре | 12 |
| октябрь | Упражнять в построении в колонну по одному, в ходьбе и беге в колонне по одному по зрительной ориентации, в ходьбе по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м), в прыжках на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, в катании мяча двумя руками. | 1 |
| | Упражнять в построении в колонну друг за другом, в ходьбе в колонне друг за другом по зрительной ориентации, в беге на носках, в ходьбе по дорожке (ширина 20 см, длина 2 метра), в прыжках на двух ногах на месте, в прокатывании мяча двумя руками под дугу. | 1 |
| | Упражнять в построении в колонну по одному, в ходьбе враспынную, в беге в колонне друг за другом, в ходьбе по дорожке (ширина 20 см, длина 2 метра), в отбивании мяча об пол, в ползании за катящимся предметом. | 1 |
| | Упражнять в построении в колонну друг за другом, в ходьбе в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам, в беге в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей, в ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в прокатывании мяча двумя руками перед собой. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом по краю зала, в беге друг за другом по краю зала, в ходьбе по дорожке (ширина 40 см, длина 4 - 6 м), в бросках большого мяча воспитателю снизу, в ползании (3 м) с перелезанием через скамейку. | 1 |
| | В ходьбе друг за другом по краю зала, в беге друг за другом по краю зала, в ходьбе по доске, лежащей на ковре, в перебрасывании большого мяча через шнур (высота 50 см), в прыжках на месте на двух ногах. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе и беге, друг за другом по краю | 1 |

| | | |
|---------------|---|----|
| | зала, в ходьбе на носках, в бросании большого мяча в корзину с расстояния 1.5 метров, в ползании (3 м) с подлезанием под шнур (высота 50 см). | |
| | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по краю зала, в ходьбе друг за другом по краю зала и перестроением в круг, в ползании (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см). | 1 |
| | Упражнять в ходьбе парами, в беге друг за другом в прямом направлении, в ходьбе по доске, в прыжках через шнур (линию), в ползании по доске. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по краю зала, в ходьбе на носках, в перебрасывании большого мяча через шнур (высота 50 см), в прыжках на месте на двух ногах. | 1 |
| | Упражнять в построении в колонну друг за другом, в ходьбе врассыпную, в беге в колонне, в ходьбе с перешагиванием через мешочки с песком, в прыжках через препятствия их мешочков с песком. | 1 |
| | Упражнять в построении в колонну друг за другом, в ходьбе в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам, в беге в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей, в ходьбе на носочках, в ползании (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см). | 1 |
| | Всего в октябре | 12 |
| ноябрь | Упражнять в построении врассыпную, в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе по извилистой дорожке, в прыжках на двух ногах, в ползании по гимнастической скамейке. | 1 |
| | Упражнять в построении в колонну друг за другом, в ходьбе в колонне, в беге в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа, в ходьбе по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), в прыжках на двух ногах на месте в паре, в ползании по доске на средних четвереньках (по «мостику»). | 1 |

| | |
|--|---|
| Упражнять в построении в колонну друг за другом, в ходьбе и беге друг за другом, В ходьбе по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), в прокатывании небольшого мяча между двумя веревками, в ползании по доске на средних четвереньках (по «мостику»). | 1 |
| Упражнять в построении в колонну парами, в ходьбе в колонне парами, в прыжках на месте вверх с целью достать предмет, в прокатывании мяча друг другу, в ползании по доске на средних четвереньках (по «мостику»). | 1 |
| Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в ходьбе и беге в колонне парами, в прыжках вверх на месте с целью достать предмет, в прокатывании мяча друг другу. | 1 |
| Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в ходьбе враспынную, в ходьбе друг за другом, в ползании на ладонях и ступнях, на ладонях и коленях, в прыжках на месте на двух ногах, в подлезании под дугу (высота 40 см). | 1 |
| Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в ходьбе враспынную, в ходьбе друг за другом, в бросании маленького мяча одной рукой через шнур (высота 40 см), в ползании за мячом на ладонях и коленях, в прыжках на месте на двух ногах. | 1 |
| Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в ходьбе в рассыпную, в бросании мешочков вдаль правой и левой рукой, в перепрыгивании через шнуры, лежащие на полу, в ходьбе по доске, лежащей на полу. | 1 |
| Упражнять в ходьбе по кругу взявшись за руки, в беге друг за другом под музыку, в кружении в медленном темпе, в прыжках на двух ногах через шнур (линию), в подлезании под воротца, в катании мяча двумя руками сидя. | 1 |
| Упражнять детей в ходьбе подгруппами, в беге в | 1 |

| | | |
|----------------|---|----|
| | медленном темпе, в ходьбе по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), в прыжках на двух ногах через шнур, в перелезании через бревно. | |
| | Упражнять в ходьбе с изменением темпа, в беге в прямом направлении, в ходьбе по доске, в прыжках вверх с касанием предмета, в перелезании через бревно. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в беге в медленном темпе (30-40 сек), в ходьбе по прямой дорожке, в прыжках на двух ногах, в перелезании через бревно. | 1 |
| | Всего в ноябре | 12 |
| декабрь | Упражнять в построении в колонну парами, в ходьбе с высоким подниманием колена в колонне парами, в беге в колонне парами, в ходьбе по шнуру прямо, в прыжках вверх с места с целью достать предмет. | 1 |
| | Упражнять в построении в колонну, в ходьбе и беге парами, чередующимся с бегом в рассыпную, в ходьбе по шнуру прямо, в прыжках на месте с целью достать предмет, в прокатывании мяча друг другу. | 1 |
| | Упражнять в построении в одну колонну, в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в ходьбе по шнуру змейкой, в бросании мяча вперед снизу, в ползании под препятствием. | 1 |
| | Упражнять в построении парами, в ходьбе парами, в ходьбе по узенькой дорожке, в спрыгивании с высоты (с куба 10 см), в бросании мяча вперед снизу, в ползании под препятствием (высота 30-40 см). | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом с остановкой по сигналу, в ходьбе на носках, в ползании друг за другом на ладонях и коленях, в беге в рассыпную, в перестроении в круг с помощью педагога, в | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | прыжках на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча). | |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом с остановкой по сигналу, в ползании друг за другом на ладонях и коленях, в беге в рассыпную, в ходьбе друг за другом, в перестроении в круг при помощи педагога, в прокатывании большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 метр, в беге за мячом, в прыжках из одного обруча в другой. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом с остановкой по сигналу, в ползании друг за другом на ладонях и коленях, в беге в рассыпную, в ходьбе друг за другом, в перестроении в круг при помощи педагога, в прокатывании маленького мяча вдаль, ползании за ним и возвращении шагом по дорожке шириной 40 см. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом с остановкой по требованию педагога, в ползании друг за другом на ладонях и коленях, в беге в рассыпную, в ходьбе друг за другом, в перестроении в круг при помощи педагога, в ходьбе по гимнастической скамейке, в подлезании под четыре последовательно расположенные дуги (высота 40 см), в ходьбе в рассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе с изменением темпа, в беге в прямом направлении, в ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах через шнур, в ползании по наклонной доске, в бросании мяча двумя руками снизу. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе с переходом на бег и наоборот, в беге в прямом направлении, в ходьбе по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы, в прыжках на двух ногах, в перелезании через бревно, в бросании мяча вперед. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, в беге друг за другом, в прыжках на двух ногах на месте, в | 1 |

| | | |
|---------------|---|----|
| | подлезании под веревку (30-40 см), в катании мяча педагогу. | |
| | Упражнять в переходе на бег и наоборот, в беге друг за другом, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в ползании на четвереньках по доске. | 1 |
| | Всего в декабре | 12 |
| январь | Упражнять в построении в колонну, в ходьбе в колонне друг за другом, в беге в колонне друг за другой в медленном темпе, в перешагивании через препятствия из кубиков (высоты 10 см), в прыгивании с высоты (с куба или скамейки, высота 15 см), в бросании мяча вперед снизу. | 1 |
| | Упражнять в построении друг за другом, в ходьбе и беге в колонне с ускорением и замедлением темпа, в перешагивании через препятствия из кирпичиков, в прыгивании с высоты вниз (высота 15 см), в ползании между ножками стула произвольным способом. | 1 |
| | Упражнять в построении и ходьбе друг за другом, в ходьбе в колонне с остановкой по требованию педагога, в беге в колонне с остановкой по сигналу, в перешагивании через препятствия (10-15 см), в ползании между ножками стула. | 1 |
| | Упражнять в построении в круг по ориентиру, в ходьбе в колонне с остановкой по сигналу, в прыжках через короткие и длинные линии, в бросании мяча от груди, в пролезании в обруч (тоннель). | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом по периметру зала, в беге в рассыпную с остановкой по сигналу, в ходьбе на носочках, в ползании на ладонях и ступнях, в бросании большого мяча через шнур, в подлезании под шнур в ограниченное пространство. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом по периметру зала, в беге в рассыпную с остановкой по сигналу, в | 1 |

| | | |
|----------------|--|---|
| | <p>ходьбе на носочках, в перестроении в круг при помощи воспитателя, в ползании на ладонях и ступнях, в подлезании под шнур в ограниченное пространство.</p> | |
| | <p>Упражнять в ходьбе друг за другом по краю зала. В беге врассыпную с остановкой по сигналу, в ходьбе на носках, в перестроении в круг при помощи воспитателя, в ползании на ладонях и коленях друг за другом, в прыжках с места через дорожки разной ширины.</p> | 1 |
| | <p>Упражнять в ходьбе друг за другом по периметру зала, в беге врассыпную с остановкой на сигнал, в ходьбе на носочках, в построении в круг при помощи педагога, в ходьбе врассыпную с остановкой, в бросании мяча из положения сидя, в пролезании на ладонях и коленях в тоннель.</p> | 1 |
| | <p>Упражнять в ходьбе врассыпную, в беге с изменением темпа по сигналу, в кружении в медленном темпе, в прыжках на двух ногах, в подлезании под веревку (высота 40 см), в прокатывании мяча.</p> | 1 |
| | Всего в январе | 9 |
| февраль | <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную на носках, в ходьбе из обруча в обруч, в прыжках через веревку, в бросании мяча от груди.</p> | 1 |
| | <p>Упражнять в ходьбе на носках друг за другом и врассыпную, в беге врассыпную на носках, в ходьбе из обруча в обруч, в прыжках в длину через две линии (расстояние 10-30 см), в перелезании через бревно.</p> | 1 |
| | <p>Упражнять в ходьбе на носках, высоко поднимая колени и перешагивая через препятствия, в беге стайкой по кругу с ускорением и замедлением, в ходьбе из обруча в обруч, в перелезании через бревно.</p> | 1 |
| | <p>Упражнять в ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, в прыжках на двух ногах (по</p> | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | дорожке длиной до 2 метров), в перелезании через бревно (высота 20 см). | |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, в беге врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу, в перестроении в круг, в прыжках в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см), в бросании маленького мяча в корзину, расположенную в кругу, в ходьбе по гимнастической скамейке и схождении с нее. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, в беге врассыпную с остановкой и подпрыгиванием к зрительному ориентиру, с выполнением заданий («подойдите ко мне», «бегите ко мне», «ползите ко мне»), в перестроении в круг, в прыжках на двух ногах через гимнастические палки, в беге за мячом. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, в беге врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу, в ходьбе с выполнением заданий, в построении в круг, в прыжках через дорожку шириной 15 см. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, в беге врассыпную с выполнением заданий, в перестроении в круг, в беге за мячом, в бросании большого мяча вдаль от груди двумя руками. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в ходьбе по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), в прыжках через две параллельные линии (10-30 см), в бросании мяча через шнур. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении, в ходьбе по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), в лазании по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см), ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см). | 1 |

| | | |
|-------------|---|----|
| | Упражнять в ходьбе с изменением направления по зрительному ориентиру, в беге между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см), в ходьбе по гимнастической скамейке, в бросании мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). | 1 |
| | Упражнять в ходьбе парами, в беге между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см), в ходьбе по прямой дорожке (расстояние 3-4 м), В прыжках в длину с места с продвижением вперед, в бросании мяча двумя руками. | 1 |
| | Всего в феврале | 12 |
| март | Упражнять в построении в круг, в ходьбе и беге по кругу (взявшись за руки), в ходьбе из обруча в обруч с мячом в руках, в прыжках на двух ногах с мячом в руках (до 2 м), в бросании мяча из-за головы. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе по кругу (взявшись за руки), в ходьбе с мячом в руках, переступая через препятствия (кубики), в прыжках на двух ногах с мячом в руках (до 2 метров), в ходьбе по гимнастической скамейке. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через камешки, в беге с ускорением и замедлением темпа, в ходьбе из обруча в обруч, в ловле мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см). | 1 |
| | Упражнять в ходьбе с перешагиванием через препятствия из кубиков, в беге с «переменной мест», в ходьбе по ребристой дорожке, в прыжках на месте, в ловле мяча, брошенного инструктором. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, врассыпную, парами, в беге врассыпную, в перестроении в круг, в перешагивании через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга, в бросании большого мяча вдаль от груди. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, врассыпную, в | 1 |

| | | |
|---------------|---|----|
| | парах, в беге врассыпную, в построении в круг, в ползании к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезании под него, в бросании большого мяча на расстояние 2 метра. | |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, врассыпную, парами, в беге врассыпную, в перестроении в круг, в прыжках через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см), в ходьбе с изменением темпа по сигналу (бубен или погремушка) | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, врассыпную, парами, в беге врассыпную, в перестроении в круг, в прыжках из обруча в обруч, расположенных вплотную друг к другу, в пролезании через тоннель. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе с обхождением вокруг предметов, в беге в колонне по одному, в кружении в медленном темпе, в прыжках с обруча в обруч, в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении, в ходьбе по бревну (ширина 20-25 см), в прыжках через две линии (10-30 см), в катании мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см). | 1 |
| | Упражнять в ходьбе с обхождением предметов, в беге в прямом направлении, в ходьбе по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), в подлезании под веревку (высота 30-40 см), в бросании маленьких мячиков вдаль. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе врассыпную, в беге между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см), в ходьбе по бревну (ширина 20-25 см), в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, в метании маленьких мячиков вдаль. | 1 |
| | Всего в марте | 12 |
| апрель | Упражнять в ходьбе с дополнительным заданием с остановкой по сигналу и поворотом вокруг себя, в | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | беге в медленном темпе (30-40 сек), в прыжках с продвижением вперед, в лазании по гимнастической скамейке на четвереньках. | |
| | Упражнять в ходьбе с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу) с поворотом вокруг себя, в беге в медленном темпе, в прыжках, в лазании по лестнице-стремянке (наклонной лестнице) и спуске с нее. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге со сменой темпа по звуковому сигналу, в перебрасывании мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м), в лазании по лестнице-стремянке (наклонной лестнице) и спуске с нее. | 1 |
| | Упражнять в построении в круг, в беге со сменой темпа, в бросании предметов в цель (расстояние 1 метр), в лазании по лестнице-стремянке (наклонной лестнице) и спуске с нее. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках, в беге по периметру зала, в рассыпную, в перестроении в круг, в перелезании через гимнастическую скамейку, в подлезании под дугу 40 см. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом с высоким подниманием колена, на носочках, в беге по периметру зала, в рассыпную, в ходьбе в рассыпную, в прыжках в длину с места через «ручеек» шириной 20 см, в подлезании под дугу высотой 40 см, в перелезании через гимнастическую скамейку. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, на носочках, с высоким подниманием коленей, в беге по краю зала, в рассыпную, в ходьбе в рассыпную, в ходьбе через палки, лежащие на полу, в бросании маленького мяча вдаль одной рукой,. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках, в беге по краю | 1 |

| | | |
|------------|---|----|
| | зала, врассыпную, в ходьбе врассыпную, в построении в круг, в прыжках вверх до игрушки, подвешенной на расстоянии 10-15 см выше вытянутой руки ребенка, подлезание поочередно под дуги 40 и 50 см. | |
| | Упражнять в ходьбе с обхождением вокруг предметов, бег в колонне по одному, в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м), в бросании мяча через веревку, натянутую на уровне роста ребенка. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе друг за другом, в беге друг за другом, в лазании по гимнастической стенке вверх и вниз (не выше 2 ступеньки), метание мячиков вдаль правой и левой рукой, в ходьбе по ребристой доске, в перешагивании через палки, лежащие на полу. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе приставным шагом, в беге в колонне по одному, в ходьбе по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы, в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, в бросании мяча через шнур натянутый на уровне груди ребенка. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе по прямой дорожке (расстояние 3-4 м), в лазании по гимнастической стенке вверх и вниз (максимально вторая ступенька), в бросании мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка. | 1 |
| | Всего в апреле | 12 |
| май | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе по профилактической дорожке, в беге с дополнительным заданием: догонять убегающих, в подъеме на возвышение и спуск с него (высота до 20 см), в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, в подъеме на возвышение и спуск с него (высота до 20 см), в бросании предметов в цель с расстояния | 1 |

| | |
|---|---|
| до 1 метра, влезании на гимнастическую стенку произвольным способом. | |
| Упражнять в построении друг за другом, в ходьбе и беге за инструктором, в беге на скорость (до 10 м), в подъеме на возвышение и спуск с него, в метании маленьких мячиков на дальность правой и левой рукой. | 1 |
| Упражнять в построении друг за другом по команде инструктора, в ходьбе и беге за инструктором, в ходьбе по толстому шнуру, в беге, в подъеме на возвышение и спуск с него (высота до 20 см), в прыжках из обруча в обруч, продвигаясь вперед. | 1 |
| Упражнять в ходьбе друг за другом по периметру зала, на носках, в рассыпную, в беге друг за другом, в рассыпную, в ходьбе парами, в ходьбе между предметами, в бросании большого мяча вдаль от груди двумя руками. | 1 |
| Упражнять в ходьбе друг за другом по периметру зала, на носках, в рассыпную, в беге друг за другом, в рассыпную, в ходьбе парами, в подлезании под шнур, в бросании вдаль мячиков через шнур, расположенный на высоте 1 метр. | 1 |
| Упражнять в ходьбе друг за другом по периметру зала, на носках, в рассыпную, в беге друг за другом, в рассыпную, в ходьбе парами, в бросании мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м, прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м. | 1 |
| Упражнять в ходьбе друг за другом по периметру зала, на носках, в рассыпную, в беге друг за другом, в рассыпную, в ходьбе парами, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в беге между шнурами (ширина 30 см). | 1 |
| Упражнять в ходьбе и беге за инструктором, в беге в прямом направлении, в ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье по наклонной | 1 |

| | | |
|--------------|---|-----|
| | доске, приподнятой одним концом на высоту 20 см, в метании предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 1 м. | |
| | Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа, в ходьбе по бревну (ширина 20-25 см), в прыжках через 2 параллельные линии (10-30 см), в перелезании через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м), в бросании мяча произвольным способом. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе с переходом на бег и наоборот, в лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м), в ловле мяча брошенного педагогом, в прокатывании мяча в ворота с расстояния 1-1,5 м. | 1 |
| | Упражнять в ходьбе с переходом на бег и наоборот, в кружении в медленном темпе, в прыжках вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки, в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1 |
| | Всего в мае | 12 |
| Всего | | 105 |

5. Методическое обеспечение

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». /В. В. Гербова, Н. Ф. Губанова, О. В. Дыбина и др. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 2-7 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.