

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1

Принята
на педагогическом совете
МБДОУ детский сад № 1
Протокол № 1 от 25.08.2022 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №1
_____ Маринич Н.В.
Приказ № 68 от 25.08.2022 г.

Рабочая программа

Образовательная область: физическое развитие

Вид организованной образовательной деятельности: физическая культура

Возрастная группа: группа общеразвивающей направленности детей 3- 4 лет

Сведения о разработчиках: Долгова Г.В. - воспитатель, Селиванова Л.В.- воспитатель

р. п. Сосновка
2022 год

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Основные цели и задачи программы	3
1.3. Возрастные особенности развития детей 3-4 лет	4
1.4. Целевые ориентиры (Планируемые результаты освоения программы)	5
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание педагогической работы	5
2.2. Режим реализации программы	7
2.3. Перспективный план	
Календарно - тематическое планирование по физической культуре	8
2.4. План работы с родителями (законными представителями) воспитанников	18
2.5. Система мониторинга	19
3. Организационный раздел	
3.1. Предметно – пространственная среда группы	20
3.2. Методическое обеспечение	20
Список литературы	20

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** детей 3 – 4 лет разработана в соответствии с Основной образовательной программой МБДОУ детский сад №1 со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43,72.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Устав учреждения.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости. Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данный вид образовательной деятельности «Физическая культура», является одной из составляющих содержания образовательной области «Физическое развитие»

Основные цели и задачи: образовательная область «Физическое развитие»

- 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 наносящем 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.).
-

1.2. Основные цели и задачи программы.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. 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.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

1.3. Возрастные особенности развития детей 3 - 4 лет

Ребёнок 3-4 лет владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребёнок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Ребёнок 3-4 лет владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при

приёме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расчёской).

1.4.Целевые ориентиры (Планируемые результаты освоения программы)

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

2. Содержательный раздел

2.1.Содержание педагогической работы

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.
- Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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. Лазанье по лесенке-стремянке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (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 ребёнка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно 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 3 пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперёд, 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 вперёд-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, лёжа на спине: двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лёжа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочерёдно), 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; поочерёдно ставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без неё; приседать, вынося руки вперёд; приседать, обхватывая колени

руками и наклоняя голову. Поочерёдно 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.

Подвижные игры

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

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 своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.2.Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
106	3	15 минут	Групповая

Срок реализации программы – учебный год: с 01.09.2022. по 31.05.2023.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. (3-4)

№	Дата	Организованная образовательная деятельность			Реализация тем в режимных моментах и свободной деятельности
		Тема занятий	Программные задачи	Дополнительное методическое обеспечение	
1 2	2022год 01.09. 02.09.	Комплекс 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.23	П/игры «Солнышко и дождик», «Карусель» и др.
3 4	07.09. 08.09.	Комплекс 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.24	Подвижная игры «Догони меня», «Самолеты».
5	09.09. (на воздухе)		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному - игра «Поезд», в катании мяча – игра «Догони мяч», в прыжках «Попрыгаем, как зайки».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Догоните мяч»
6 7	10.09. 11.09.	Комплекс 3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.25	Подвижные игры «Ты, собачка, не лай», «Воробушки и кот».
8	12.09. (на воздухе)		Учить детей ходить и бегать стайкой, легко подпрыгивать на месте, в бросании мяча – игра «Брось мяч вперед».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч». «У медведя во бору»
09 10	21.09. 22.09.	Комплекс4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.26	Подвижные игры «Поезд», «Серый заяка умывается»

11	23.09. (на воздухе)		Упражнять в подпрыгивании - игра «Поймай комара», в ходьбе друг за другом, беге стайкой – подвижная игра «Самолеты».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	«Найди, что спрятано». Игровое упражнение «Лошадки»
12 13	28.09. 29.09.	Комплекс 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.28	Подвижные игры «Поезд», «Догони мяч». Игровое упражнение «Попрыгаем, как зайки».
14	30.09. (на воздухе)		Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в прыжках на месте – «Мой веселый звонкий мяч», ориентировке в пространстве – «Найди свой домик».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Игровое упр. «Пойдем по мостику». П/и «Воробушки и кот».
15 16	05.10 06.10	Комплекс 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.29	Подвижные игры «Зайцы и волк», «Пузырь».
17	07.10. (на воздухе)		Упражнять детей в равновесии – «Пройдем по мостику», в прыжках с места – «Перепрыгнем канаву», в беге колонной по одному.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Солнышко и дождик»
18 19	12.10. 13.10	Комплекс 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.30	Подвижная игра «Быстро в домик», игровое упр. «Птички»
20	14.10. (на воздухе)		Упражнять в ходьбе и беге: игровые упражнения: «Бабочки», «Ребята», «Зайчата», в равновесии – «Побежим по дорожке», в прыжках – «Через ручеек»	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Карусель»

21 22	19.10. 20.10.	Комплекс 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.31	Игровое упражнение «Пойдем по мостику».
23	21.10. (на воздухе)		Упражнять детей в равновесии, в прыжках и беге: игровые упражнения – «Пойдем по мостику», «Попрыгаем, как зайчики» и подвижная игра «Бегите к флажку».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Игра с мячом «Догони мяч» Подвижная игра «Кот и воробышки».
24 25	26.10. 27.10.	Комплекс 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.33	Подвижная игра «Огуречик».
26	28.10. (на воздухе)		Упражнять в равновесии – «Побежим по дорожке», в прокатывании мяча «Докати до кегли» в прыжках «Поймай комара».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	«Подвижная игра поезд»
27 28	02.11. 03.11	Комплекс 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 и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.34	Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч».
29 30	09.11. 10.11.	Комплекс 11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» стр.35	Игровое упражнение «Кузнечики» Подвижная игра «Самолеты»
31	11.11. (на воздухе)		Упражнять в равновесии – «Шагаем из обруча в обруч», в прыжках «Из ямки в ямку», в беге – подвижная игра «Наседка и цыплята».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Игра с мячом «Лови»
32 33	16.11. 17.11.	Комплекс 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.37	Игровое упражнение «Прокати мяч по дорожке». П/и «Догони мяч»

34	18.11. (на воздухе)		Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеек»; с мячом – «Прокати до мяч до кегли и сбей ее».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».
35 36	23.11. 24.11.	Комплекс 13	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.38	Подвижные игры «Поймай комара», «Наседка и цыплята».
37	25.11. (на воздухе)		Упражнять в равновесии «Перешагни через предмет », в метании «Мяч в корзину», в беге «Воробышки и кот».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Лягушки»
38 39	30.11. 01.12.	Комплекс 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.40	И/упр. «Пройди-не задень». П/и «По ровненькой дорожке».
40	02.12. (на воздухе)		Упражнять в прыжках –«Спрыгни со скамейки», метании «Попади снежком в цель», в равновесии – подвижная игра «Самолеты».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Снег, снег кружится»
41 42	07.12. 08.12.	Комплекс 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.41	И/упр «Лягушки-попрыгушки». П/и «Пузырь»
43	09.12. (на воздухе)		Упражнять в метании «Кто дальше бросит», в равновесии – «Пройди по снежному валу», в беге – подвижная игра «Поезд».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Игра со снежками «Меткий снежок»
44 45	14.12. 15.12.	Комплекс 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.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.42	И/упр «Не упусти» Подвижная игра «Коршун и птенчики»

46	16.12. (на воздухе)		Упражнять в метании снежков «Кто дальше», в подпрыгивании «Поймай снежинку», подвижная игра «Снег, снег кружится» - равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Бегите ко мне»
47 48	21.12. 22.12	Комплекс 17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.43	Игровое упражнение «Пролезть в норку» Подвижная игра «У медведя во бору»
49	23.12. (на воздухе)	Развлечение «Зимой на воздухе»	Развивать двигательную активность детей, желание играть вместе и рядом, создавать хорошее настроение.	Приложение	Катание на санках с горки
50 51	2023 год 11.01. 12.01.	Комплекс 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.45	Подвижная игра «Лягушки». И/упр. «Пройти по дорожке».
52	13.01 (на воздухе)		Упражнять в прыжках – «Спрыгнем со снежного вала», в прокатывании мяча – «Между кеглями», подвижная игра «Поезд» - вариант «Зима».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Игры со снегом и снежками
53 54	18.01. 19.01.	Комплекс 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.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.46	Подвижная игра «Зайцы и волк» И/упр. «Мышки вылезли из норки»
55	20.01. (на воздухе)		Упражнять в подлезании - «Мышки», в подпрыгивании – «Поймай снежинку», в беге – подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Катание на санках
56 57	25.01. 26.01.	Комплекс 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.47	Подвижная игра «Лохматый пес»

58	27.01. (на воздухе)		Упражнять в равновесии – «Ходьба по снежному валу», в прыжках – «Спрыгни со снежного вала», в беге «Птичка и птенчики».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Ходьба на лыжах
59 60	01.02. 02.02.	Комплекс21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.50	И/упр «Проползи через обруч». П/и «У медведя во бору»
61	03.02. (на воздухе)		Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками земли (снега) – «Пролезь и не задень», упражнять в ловле мяча – «Лови» - в ориентировке и беге – подвижная игра «Найди свой цвет».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Снег, снег кружится»
62 63	08.02. 09.02.	Комплекс22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивая ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.51	Игровое упражнение «Через ручеек». П/и «Зайцы и волк»
64	10.02. (на воздухе)		Упражнять в равновесии – ходьба по скамейке (снежному валу), перешагивая через кирпичики (снежки), в метании – бросание снежков вдаль правой и левой рукой, в равновесии – подвижная игра «Снег, снег кружится».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Игровое упражнение «Поймай снежинку»
65 66	15.02. 16.02.	Комплекс23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.52	Подвижная игра «Самолеты». Игровое упражнение «Брось через веревочку».

67	17.02. (на воздухе)		Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки»,
68	22.02.	Комплекс 24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.53	И/упр. «Пройди мишкой, проползи мышкой»
69 70	01.03. 02.03.	Комплекс 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.54	Подвижная игра «Бегите к тому, что назову»
71	03.03 (на воздухе)		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом - «Перешагни – не наступи», упражнять в прыжках с продвижением вперед подвижная игра «Лягушки»	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Игровое упражнение «Брось через веревку». П/и «Поезд»
72	09.03.	Комплекс 26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.56	Подвижная игра «Воробышки и кот»
73	10.03. (на воздухе)		Упражнять в равновесии – ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой – «Мы ловкие», в метании – перебрасывании мячей друг другу – «Не урони», в беге – подвижная игра «Воробышки и кот».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Игровое упражнение «Цыплята»
74 75	15.03. 16.03.	Комплекс 27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.57	Подвижная игра «Птица и птенчики»
76	17.03. (на воздухе)		Упражнять в катании мяча друг другу – «Прокати», равновесие – ходьба по скамейке с разным заданием для рук, в прыжках – подвижная игра «Лягушки».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «По ровненькой дорожке»

77 78	22.03. 23.03.	Комплекс 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.58	Подвижная игра «Лягушки»
79	24.03. (на воздухе)		Упражнять в ходьбе и беге между кеглями – «Будь ловким», в прыжках с продвижением вперед – «Перепрыгни через шнуры», в метании – подвижная игра «Сбей кеглю».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Пузырь»
80 81	29.03. 30.03	Комплекс 29	Выявить: умение ходить и бегать вокруг предметов, в прыжках через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.60	Подвижная игра «Мыши и кот»
82	31.03. (на воздухе)		Выявить: умение лазать по гимнастической лесенке произвольным способом, умение энергично отталкивается в прыжках на двух ногах в длину с места, умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Хороводная игра «Каравай»
83 84	05.04. 06.04.	Комплекс 30	Выявить: умение в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.61	Подвижные игры «Кролики», «Наседка и цыплята».
85	07.04. (на воздухе)		Выявить: умение в подлезании под шнур, не касаясь руками земли – «Цыплята», в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в беге стайкой – подвижная игра «Стайка».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Игровое упражнение «Из ямки в ямку»
86 87	12.04. 13.04.	Комплекс 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.61	Подвижная игра «Догони меня». И/упр. «Попади в круг».
88	14.04. (на воздухе)	Спортивное развлечение «В гости к зайчишке»	Создавать у детей хорошее настроение, положительный настрой и эмоции, упражнять в бросании мяча, ловле, катании, отбивании о землю.	Приложение	Подвижная игра «Зайка серый умывается»

89 90	19.04. 20.04.	Комплекс 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Огуречик, огуречик»
91	21.04. (на воздухе)		Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижные игры «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята».
92 93	26.04. 27.04.	Комплекс 33	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.65	И/упр. «Дотронься до мяча». П/и «Птички летают»
94	28.04. (на воздухе)		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную - «Зверята», в метании мяча – «Мяч в корзину», в прыжках с продвижением вперед – подвижная игра «Лягушки»	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	П/и «Самолеты». И/упр «Брось через веревочку».
95 96	03.05. 04.05.	Комплекс 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет».стр.65	И/упр. «Прыгни в кружок». П/и «Не опоздай»
97	05.05. (на воздухе)		Упражнять в метании – бросание мяча вверх и о землю, в прыжках с места «Через ручеек», в беге «Воробышки и автомобиль».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Подвижная игра «Птица и птенчики»
98 99	10.05. 11.05.	Комплекс 35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет».стр. 67	И/ упр. «Брось через веревку». Подвижная игра «Поезд»

100	12.05. (на воздухе)		Упражнять в равновесии – ходьба и бег по буму, в метании – бросание мешочков вдаль, правой и левой рукой, в прыжках – подвижная игра «Поймай комара».	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	Хороводная игра «Каравай»
101 102	17.05. 18.05.	Комплекс 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр. 69	Подвижная игра «Коршун и насадка».
103	19.05. (на воздухе)		.Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.70	Подвижная игра «Найди свой цвет».
104	24.05. 25.05	Комплекс 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.61	Подвижная игра «Догони меня». И/упр. «Попади в круг».
105	26.05 (на воздухе)		Упражнять в ходьбе и беге враспынную - «Зверята», в метании мяча – «Мяч в корзину», в прыжках с продвижением вперед – подвижная игра «Лягушки»	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»,	П/и «Самолеты». И/упр «Брось через веревочку».
106	31.05	Комплекс 24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет», стр.53	И/упр. «Пройди мишкой, проползи мышкой»

2.4. План работы с родителями (законными представителями) воспитанников

Цель: повышение уровня знаний родителей по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста.

Дата	Работа с родителями	Цели
Сентябрь	Консультация. Зачем нужно ребенку развивать мелкую моторику рук.	Активизация педагогических умений родителей в развитии мелкой моторики рук ребенка в семье.
Октябрь	Индивидуальная беседа. У вашего ребенка плохой аппетит? Рекомендации: Как организовать рациональное питание дома.	Помочь родителям разобраться в причинах плохого аппетита ребенка, вооружить практическими советами
Ноябрь	Конкурс. Нестандартное физкультурное оборудование руками родителей Индивидуальная беседа Одежда детей в группе и на улице	Активизация родительского участия в жизни детского сада
Декабрь	Консультация. Семь родительских заблуждений о морозной погоде.	Повышение родительской компетентности о пользе прогулок зимой.
Январь	Консультация. Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.	Ознакомление родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях детского сада.
Февраль	Рекомендации. Спортивный уголок дома.	Привлечь родителей к созданию условий для физического развития ребенка дома
Март	Консультация. Роль семьи в физическом воспитании ребенка.	
Апрель	Консультация. Подвижные игры в жизни ребёнка.	Повышение педагогической компетенции родителей по проблеме организации подвижных игр с ребенком в условиях семьи
Май	Памятка. Закаливание - первый шаг на пути к здоровью.	Выяснить отношение родителей к закаливанию.

2.5. Система мониторинга

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится воспитателем в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

**Карта наблюдений детского развития
Образовательная область «Физическое развитие»: «Физическая культура» (3-4)**

п/п	Фамилия, имя ребенка	• умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;		• умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;		• сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы		• может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом		• энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;		• может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить		метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.		
1.																	
2.																	
3.																	
Итоговый показатель по группе (среднее значение)																	

Оценка уровня:

- **«высокий»** уровень – полностью самостоятельно справился с заданием, выполнив его без ошибок;
- **«средний»** уровень – отвечает на вопросы с помощью воспитателя ;
- **«низкий»** уровень – знания поверхностны, неустойчивы;

3. Организационный раздел

3.1. Предметно-пространственная среда группы

-активное пространство

спортивный уголок

-рабочее пространство

Центры развития

-центр «Физкульт – ура»

-центр для развития мелкой моторики.

3.2. Методическое обеспечение

1. Картотека подвижных игр, ролевые атрибуты к играм.
Альбом со стихами для самомассажа.
Комплексы утренней гимнастики
Комплексы гимнастики после сна
Гимнастика для глаз
2. Нетрадиционное оборудование для дыхательной гимнастики

Список литературы:

1. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 3 – 4лет. М. Мозаика – Синтез 2009 г.
 2. Э.Л. Степаненкова. Сборник подвижных игр М. Мозаика-Синтез 2011г.
- Интернет ресурсы