Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка - детский сад №16

Принято
на заседании
педагогического Совета № 1
протокол № 1 от 28.08.2026

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 16
_____ к.п.н. И.Ю. Исаева
Приказ № 132 от 31.08.2026

И.Ю. Исаева

Подписано цифровой подписью: И.Ю. Исаева
Дата: 2026.09.09 15:19:22 +03'00'

Рабочая программа
младшей группы общеразвивающей направленности
для детей от 1,5 до 3 лет
по образовательной области «Физическое развитие»
на 2026-2027 учебный год

Составила: Фролова О.А. инструктор по физической культуре

г. Батайск

1. Целевой раздел

Программа предназначена для работы с детьми первой младшей группы оздоровительной направленности на 2026 -2027 учебный год.

Программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 № 273-ФЗ
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного пространства дошкольного образования"
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №18 ""Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- "Основная образовательная программа МБ ДОУ № 16
- Устав МБ ДОУ № 16;
- Положение о рабочей программе педагогов МБ ДОУ № 16

Цель рабочей программы

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

1. 2 Возрастные особенности детей третьего года жизни.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К

этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.

1.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

2.Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

3.Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять

направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

4.Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

5.Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

1.3 Планируемые результаты освоения программы. (к трём годам):

у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;

ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;

ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;

ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами; ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия;

ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);

ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;

2. Содержательный раздел

Образовательная область Физическое развитие

Перспективное планирование образовательной деятельности

	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движения	Подвижные игры	Заключительная часть 2-3 мин
Занятие 1,2	Учить начинать ходьбу по сигналу, ходить по ограниченной поверхности, ориентироваться в пространстве, развивать равновесие, двигательную активность	И.П Поднять руки в сторону и опустить (4-6р) И.П Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленам, выпрямиться поднять руки вверх(4-6р) Бег (птички летают) Ходьба	1. Ходьба по дорожке шириной 30-35 см (повтор 2-3р)	«Бегите ко мне» «Прячем мишку»	Ходьба в колонне по одному.
Занятие 3,4	Упражнять детей в ходьбе и беге, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать ориентироваться в пространстве	И.П сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти опустить (2-3р) Присесть положить погремушку на пол выпрямиться, показать руки (4-6р) Поплясать свободно с погремушкой	Ползание на четвереньках (4-6м), останавливаются повороты головой.(2-3р)	«Ау,ау»	
Занятие 5,6	Развивать внимание, ловкость, формировать умение ловить мяч, соблюдать направление во время ходьбы и бега, обучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу	И.П сидя на лавочке руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6р) И.П сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять ногу и опустить поднять другую и опустить (3-4р) И.п стоя руки свободно подскоки на месте(15-20сек)		«Все дальше и дальше» «Пляшут малыши»	Ходьба в колонне по одному.
Занятие 7,8	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой бегать определенном направлении развивать внимание ловкость	И. п руки опущены, поднять руки вперед, показать . спрятать за спину И.п стоя руки внизу. Присесть коснуться пола, выпрямиться (4-6р) И.п стоя, подскоки на месте на двух ногах	Ползанье под веревкой, стараться не задевать веревку (3-4р) Бросок мяча правой. левой рукой(2-3р)	«Наседка и цыплята» «Баю-баюшки баю»	

Занятие 9	Учить лазать по гимнастической стенке, бегать в определенном направлении, развивать равновесия, умение реагировать на сигнал	И.п стоя руки вниз. Поднять руки вверх потянуться, присесть и положить руки на колени (4-6р) И.п Сидя на полу ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги , подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги (4-6р) И.п стоя, подскоки на месте на двух ногах	Выполняют лазанье по гимнастической стенке (2-3р)	2.Все захлопали в лодоши»	
Занятие 10	Учить ходить п ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, развивать умение действовать по сигналу, тренировать зрение и слух, терпение	И.п сидя на ковре платочек в правой руке. Поднять платочек над головой. Помахать и опустить на колени, так же левой рукой (3-4р) И.п стоя взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть поднять платочек перед лицом, выпрямиться опустить платочек (4-6р) И.п лежа на животе платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх. опустить (3-4р)	Ходьба по доске друг за другом, с последующим ползаньем (2-3р) Катания мяча друг другу сидя на полу (2-3р)	«Догони мяч»	
Занятие 11	Познакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать предмет в горизонтальную цель в определенном направлении	И.п Сидя ноги вытянуты, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх показать мешочек, опустить руки (4-6р) И.п стоя в опущенных руках мешочек, присесть, положить мешочек на пол. Выпрямиться и поднять руки вверх, затем присесть, взять мешочек и выпрямиться (4-6р) Бег врассыпную за воспитателем.	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой расстояние 80см (2-3р) Прыжки через веревку на двух ногах (6-8р)	«Тучи и ветер»	
Занятие 12	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из головы двумя руками, ползать на четвереньках, развивать чувство равновесия	И.п стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны (6-7р) И.п лежа на животе, руки согнуты , кубики поднять к плеча. Выпрямить руки вперед,	Ползание на четвереньках между линиями (2-3) Ходьба на гимнастической скамейки (22-3р) Бросание мяча двумя руками из-за головы	«Чижик»	

		стараться руки поднимать от пола (4-6р) И.п руки с кубиками опущены, присесть коснуться кубиками пола, выпрямиться поднять руки вверх (4-6р) Подскоки на месте на двух ногах	(405р)		
Занятие 13	Учить прыгать с места. закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувство равновесия и координации движений	И.п стоя руки с шишками внизу, поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину (6-8р) И.п лежа на спина поднять руки и ног вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить их на пол (4-6р) И.п сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях, поднять руки в стороны, потянуться опустить руки (4р) И.п стоя руки опущены, присесть положить шишки на пол, выпрямиться за тем присесть взять шишки, выполнять в быстром темпе (4-6р) Подскоки на месте на двух ногах	Бросают мяч вдаль из за головы, толчок проводиться двумя руками (2-3р) Прыжки в длины с места (4-6р)	«Птички»	
Занятие 14	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч от груди, внимательно слушать и ждать сигнала, развивать быстроту и ловкость	И.п руки с погремушками внизу, присесть коснуться погремушкой пола и выпрямиться (4-6р) И.п лежа на спине, руки вытянуть погремушка в обеих руках, поднять руки показать погремушку коснуться пола (4-6р) Потанцевать с погремушкой	С мячами становятся в шеренгу, мяч в обеих руках перед грудью, энергично толчком бросают мяч и бегут за ним (3-4р) Дети сидят друг с другом и перекатывают мяч (2-3р)	«Воробушки»	Ходьба
Занятие 15	Учить ходить по наклонной доске. Метать вдаль от груди, действовать по сигналу укреплять мышцы туловища	И.п встать свободно руки опущены, взмахнуть лентой перед собой, отвести назад, выполнить другой рукой (4-6р) И.п сидя ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы, наклониться вперед,	Бросать мяч от груди вдаль (3-4р) Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Собачка»	

		положить ленту к ногам выпрямиться, наклониться взять ленту и поднять ее над головой (3-4р) И.п лежа на спине ленту держать обеими руками за концы поднять руки и ноги вверх и коснуться лентой стоп ног (4-6р)			
Занятие 16	Учить бросать мяч разными способами, ходить по наклонной доске, ритмично двигаться развивать чувство равновесия, глазомер	И.п сидя обручи на коленях, поднять обруч перед собой, опустить (4-6р) И.п стоя в обруче на полу, присесть и выпрямиться (4-6р) И.п бег друг за другом с обручем в руках	ходить по наклонной доске вверх, вниз, руки свободно Кидания мяча в даль	«Вороны»	Спокойная ходьба
Занятие 17	Закреплять умения прыгать в длину с места, бросать правой и левой рукой, переступать через препятствия, реагировать на сигнал	И.п стоя положить мешочек на голову, присесть, выпрямиться снять мешочек с головы (3-4р) И.п лежа на животе мешочек в обеих руках, поднять руки показать мешочек и поднять его к туловищу (4-6) И.п лежа на спине ноги вместе мешочек в обеих руках на груди, поднять ноги вверх и опустить (4-6) И.п стоя руки смешочкам внизу положить мешочек на пол, попрыгать (25-20сек)	Прыжки с места на двух ногах (4-6р) Перешагивание через 3-4 препятствий высотой 10-15см (1-3р)	«Лови мяч»	Спокойная ходьба
Занятие 18	Учить ходить по кругу взявший за руки, ползать на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч ходить на носочках, соблюдать определенные правила	И.п сидя ноги вместе, мяч во обеих руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч и опустить (4-6р) И.п стоя мяч в руках, руки опущены, присесть слегка ударить мячом об пол, выпрямиться (4-6р) И.п сидя, ноги вместе мяч в руках на коленях ,повернуться в одну сторону коснуться мячом пола выпрямиться, мак же и в другую сторону (3-4р) И.п стоя мяч на полу. Отбивания мяча об пол	Выполнять перешагивание через препятствие (кубики) и ползание друг за другом	«Мяч»	Спокойная ходьба

Занятие 19	Учить ходить в разные направления, не наталкиваться друг на друга, ходить по наклонной доске, прокатывания мяча друг другу, развивать ловкость быстроту	И,п сидя на скамейки, руки спрятать за спину. Поднять руки в сторону и вверх, потянуться, опустить руки и спрятать за спину (3-4р) И.п стоя, надо присесть и выпрямиться (4-6р) И.п Сидя на скамейке. Наклониться вперед, не поднимаясь со скамьи, выпрямиться (4-6р)	ходить по наклонной доске (2-3р) Катание друг другу мяча (8-10р)	«Заинька»	Ходьба между конусами
Занятие 20	Учить организованно перемещаться в определенном направлении, подлезать под дуги, прыгать в длину с места на двух ногах, ползать, развивать ловкость	И.п Сидя ноги прямые, флажок одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить, так же и с другой рукой (3-4р) И.п стоя флажок в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону так же и с другой рукой (3-4р) И.п сидя, ноги врозь флажок держать обеими руками, наклониться вперед постучать об пол флажком, выпрямиться, поднять флажок вверх (3-4р) Бег с флажком (20-30сек)	Ползанье на четвереньках вперед под дугами (2-3р) Прыжки в длину через веревку (4-6р)	«Пчелка»	Ходьба со сменой темпа
Занятие 21	Учить метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, ходить по кругу взявшись за руки	И.п стоя руки согнуты в локтях, легкие покачивания в одну и другую сторону (8-10р) И.п стоя на четвереньках, поднять руку вперед вверх, опустить также и с другой рукой (4-6р) И.п стоя, руки внизу, подняться на носки, руки поднять вверх присесть и положить ладони на колени (4-6р) И.п руки впереди свободно согнуты, подскоки на месте на двух ногах	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-3р) Прыжки в длину через веревку (6-8р)	«Мы ногами топ-топ-топ»	Чередование ходьбы обыкновенным шагом с ходьбой на носках
Занятие 22	Учить ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, катать мяч	И.п сидя ноги врозь, платочек держим двумя руками, взмахнуть вверх-вниз (4-6р) И.п стоя платочек в обеих руках. Присесть поднять платочек перед	Ходьба по гимнастической скамейке, руки свободны (2-3р) Толкания мяча руками попадания в	«Кот и мыши»	Спокойная ходьба

		лицом, выпрямиться и опустить платочек (4-6р) И.п сидя платочек в обеих руках наклоны вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, наклониться взять платочек (3-4р) Потанцуй платочек-выполнения разных движений (20-30сек)	ворота (2-3р)		
Занятие 23	Учить прыгать с места, ходить по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер равновесие	И.П стоя ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь присесть положить погремушку на пол выпрямиться и показать пустые руки по сигналу воспитателя повторить (2-3р) И.п сидя ноги врозь, соединить ноги не сгибая (4-6р) И.п лежа на животе погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушка от себя дальше, вернуть руки обратно. По сигналу взять погремушку прижать к груди (3-4р) И.п сидя погремушка в обеих руках, руки на коленях наклониться вперед, колени не сгибать коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться (3-4р)	Ходьба по наклонной, (2-3Р) Прыжки в длину с места через две веревки (6-8р)	«Собираем Шарики»	Ходьба друг за другом
Занятие 24	Учить прыгать с места на двух ногах. Ползать на четвереньках и подлезать под дугу	И.п стоя руки согнуты в локтях, переменно выпрямлять и сгибать руки (12-16р) И.п лежа на спине, руки вдоль туловища, подтянуть колени к груди, обхватить их руками (3-4р) И.п стоя руки опущены, быстро присесть и выпрямиться(4-6р) Подскоки на двух ногах с продвижением вперед	Ползанье на четвереньках и подлезание под дугу (2-3р) Прыжки в длину с места через две веревки (6з8р)	«Игра с шишками»	

Занятие 25	Учить бросать мяч правой и левой рукой, ползать на четвереньках на гимнастической скамейке	И.п стоя руки внизу, поднять руки вверх потянуться, присесть шишку выпрямиться (44-6р) И.п сидя ноги врозь руки на коленях, наклониться вперед не сгибая колени положить шишку выпрямиться (4-6р) И.п лежа на спине шишка в обеих руках коснуться шишкой стоп ног вернуться (4-5р) Подскоки на месте	Метания мяча вдаль (2-3р), ползать на четвереньках на гимнастической скамейке (2-3р)	«Беги лови»	
Занятие 26	Учить ходить по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч,	И.п стоя, лента на полу, наклониться вперед взять ленту за конец, выпрямиться и поднять вверх (4-6р) И.п лежа на спине ленту взять и держать над грудью, поднять ноги вверх и коснуться ленты (4-6р) Подскоки на месте держа ленту в руке	ходьба по наклонной доске вверх и вниз (3-4р) бросать мяч каждому ребенку	«Выпал беленький снежок»	
Занятие 27	Закреплять умение бросать в даль, ходить по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия	И.п сидя руки на коленях, круговые движения согнутыми в локтях руками(заводим моторчик),развести руки в стороны и поднять нога вперед (3-4р) И.п стоя, присесть и выпрямиться (4-6р) И. п сидя на скамье руки лежат на коленях. Наклоны вперед, выпрямиться (4-6р) Ходьба между конусами	Метание в даль мешочков с песком правой и левой рукой (2-3р) ходить по гимнастической скамейке(2-3р)	«С собачкой»	
Занятие 28	Учить ходить, лазить по гимнастической скамейке, прыгать в длину с места, развивать чувство равновесия	И.п Стоя обруч на полу у ног, присесть взять обруч, поднять вверх, потянуться присесть, положить обруч на пол выпрямиться (3-4р) И.п сидя ноги вместе обруч в руках, наклониться вперед положить обруч на носки ног, выпрямиться (4-5р) И.п лежа на спине обруч в руках, поднять руки и ноги коснуться ногами обруча, вернуться (3-4р) Бег друг за другом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места через две веревки (6-8р) Лазанье по гимнастической скамейке (1-2р)	«Мы топаем»	

Занятие 29	Закреплять умение ходить в колонне по одному, бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыгать в длину с места	И.п сидя держать мешочек в руках на коленях, поднять руки, потянуться опустить руки (4-6р) И.п стоя. Положить мешочек на голову присесть, выпрямиться (4-6р) И.п лежа мешочек под подбородком, вытянуть руки вперед показать мешочек, вернуться (3-4р) Подскоки на месте	Метание в даль мешочков с песком(2-3р) Прыжки с места на двух ногах(4-5р)	«Пройди по ребристой доске»	Ходьба на месте
Занятие 30	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, бросать вдаль из-за головы,	И.п сидя, мяч над головой наклониться вперед и коснуться пола (4-6р) И.п стоя, присесть и коснуться мячом пола, выпрямиться (4-6р) И.п лежа мяч в руках. Поднять мяч вверх положить его на голову локти в сторону(3-4р) Подскоки на месте держа мяч	Бросание мяча вдаль из-за головы (4-5р) умение ползать и подлезать под веревку 2-3р)	«Воронята»	
Занятие 31	Совершенствовать прыжки в длину, ходьба по наклонной доска	И.п стоя. Присесть обхватить руками колени выпрямиться руки вверх (4-6р) И.п стоя, руки в замк поднять верх, быстро наклониться вперед (6-8р) (колка дров) И.п лежа, поднять согнуты ноги к туловищу, обхватить руками Подскоки на месте на двух ногах	Ходьба по наклонной доска (2-4р) прыжки в длину с места (4-6р)	«Раз-два-три лови!»	
Занятие 32	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, метать правой и левой рукой в даль	И.п стоя, взмахнуть флажком вверх (3-4р) И.п сидя, флажок в руках наклониться вперед, постучать флажком выпрямиться (4-6) И.п лежа на животе флажок в одной руке, руки развести в стороны, не сгибая ног (3-4р) Подскоки на двух ногах с продвижением вперед	Метание в даль мешочков 3р Ползать по ползанье на четвереньках гимнастической скамейке (3-4р)	«Выпал беленький снежок»	

Занятие 33	Учить катать мяч, соблюдая направления, упражнять в лазанье по гимнастической стене	И.п сидя взмахнуть платочком вверх-вниз (6-8р) И.п стоя, присесть и поднять платочек перед лицом, выпрямиться опустить руки (4-6) И.п лежа руки вытянуть вперед взмахнуть платочком вверх посмотреть опустить (3-4р)	Прокатывания мяча через дуги на расстоянии 80-100см (3-4р) лазанье по гимнастической стене 1-3р)	«Снежки и ветер»	
Занятие 34	Совершенствовать умения метать в горизонтальную цель, ползать по гимнастической скамейке, приучать выполнять задание самостоятельно	И.п сидя, поднять погремушку вверх погреметь, опустить (4р) И.п стоя, погремушка в руках впереди, присесть положить погремушку на пол, выпрямиться(4-6р) И.п лежа, поднять ноги и коснуться погремушкой носков ног, (4-6р) Подскоки на месте на двух ногах	Ползанье по гимнастической скамейке самостоятельно Метание в даль мешочков (4-6р)	«Мяч с горки»	
Занятие 35	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, прыгать в длину с места, метать в горизонтальную цель	И.п стоя. Поднять руки в стороны вверх потянуться на носках, (4-5р) И.п сидя. Повернуться в одну сторону постучать кубиком, и в другую сторону (4-6р) И.П стоя, присесть постучать кубиком об пол и быстро выпрямиться (4-6р) Ходьба	Прыжки в длину с места на двух ногах (4-6р) Метание в даль мешочков (4-6р)	«Прятки»	
Занятие 36	Закреплять прыгать в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку	И.п стоя. Поднять руки в стороны вверх опуститься (4-6р) И.п лежа на животе руки согнуты на груди Подскоки на месте на двух ногах	Ползать на четвереньках и подлезать под рейку (2-3) Прыжки в длину с места на двух ногах (4-6) Ходьба по гимнастической скамейке (2-3р)	«Вот сидит наш пес Барбос»	

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя исидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед ив стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Воспитательная работа.

В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Занятия физическими упражнениями могут оказывать значительное влияние на становление личности ребенка.

Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Процесс воспитания дошкольников в области физической культуры должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Приложение План воспитательной работ

3.Организационный раздел

3.1 Особенности осуществления образовательного процесса –формы, способы, методы и средства

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Так же выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

Демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся: Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной

активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно–оздоровительной работы с детьми.

Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники,
Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Ежедневно утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты). физкультминутки на НОД, дыхательная гимнастика самомассаж пальчиковая гимнастика воздушные ванны прогулка в двигательной активности гимнастика после сна соблюдение температурного режима дыхательная гимнастика после мытьё прохладной водой рук по локоть закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)

динамические паузы, физкультурные НОД 3 раза в неделю

-физкультурные досуги, игры и развлечения 1 раз месяц

3.2 Организация предметно-пространственной среды.

Вдоль стенки расположен шкаф с документацией инструктора по физической культуре. Для физического развития детей созданы оптимальные условия для развития целесообразной двигательной активности детей, формирование необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитания положительного отношения и потребности к физическим упражнениям.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует физкультурный зал, оснащен всем необходимым инвентарём и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

На территории учреждения имеется спортивная площадка с футбольными воротами, баскетбольными стойками, волейбольной сеткой, размечена беговая дорожка.

3.3 Материально-техническое обеспечение

Физкультурный зал оснащён полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)
Скамейка гимнастическая жесткая
Мячи: набивные весом 1 кг, маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые), большие (баскетбольные, №3), для фитбола
Гимнастический мат (длина 100 см)
Палка гимнастическая (длина 76 см)
Скакалка детская для детей подготовительной группы (длина 210 см), для детей средней и старшей группы (длина 180 см)

Кольцеброс
Кольца баскетбольные
Кегли
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см), средний (диаметр 50 см)
Конус для эстафет
Дуга для подлезания (высота 42 см)
Кубики пластмассовые
Цветные ленточки (длина 60 см)
Бубен
Велотренажер детский
Беговая дорожка детская
Игра «Дартс»
Корзина для инвентаря пластмассовая
Свисток

Методические пособия:

1.Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.

2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.

3.Подольская Е.И.Физическое развитие детей 2-7лет. -Волгоград: Учитель,2013г.