

Муниципальное автономное образовательное учреждение города Калининграда лицей № 17

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
«30» 08 2023г.
Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ лицея №17:
_____ В.А. Широкова
Приказ от «03» 10 2023 г. №379

Рабочая программа

по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
основной образовательной программы дошкольного образования
на 2023 -2024 учебный год
Второй год обучения (3-4 года)

1. Пояснительная записка

Современные тенденции развития российского общества требуют здоровых и активных людей. Здоровье ребенка закладывается с ранних этапов его развития. Важным компонентом развития является процесс движения. Двигательная активность – это естественная потребность детей. В процессе развития движения становятся более координированными и носят целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей организации жизненного пространства, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Известно, что движения оказывают значительное влияние на организм. Поддерживая у детей мотивационную потребность в движении с ранних лет, закладываются прочные основы здоровья, гармоничного развития ребенка. Одной из ведущих задач дошкольных учреждений является физическое воспитание детей. В период дошкольного детства у ребенка закладывается база здоровья, двигательной подготовленности и физического развития.

Актуальность обозначенной проблемы подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.). В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Принятый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» предполагает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Рабочая программа образовательной программы дошкольного образования образовательная область «физическое развитие» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955)
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028 и на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказом Министерства Российской Федерации от 01 декабря 2022г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020г. № 373»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 03 марта 2023г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 4 лет.

2. Цель и основные задачи:

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья дошкольников посредством организации различных форм физического воспитания.

Задачи:

1. продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
2. развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
3. формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
4. сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

3. Планируемые результаты освоения программы

1. ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
2. ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
3. ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
4. ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;
5. ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения.

4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основе взаимозависимости. Принцип интеграции выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

Образовательная область	Формы работы
Социально-коммуникативное развитие	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку

Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Художественно-эстетическое развитие	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	Индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).
Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и 1 на прогулке.
Прогулка	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями)

5.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Младший дошкольный возраст 3-4 года	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений. Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см). Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.). Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом. Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания,</p>

держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. **Музыкально-ритмические упражнения.** Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения - разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение. **Строевые упражнения.** Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием 27 и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано». **Спортивные упражнения.** Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий. Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). **Активный отдых.**

Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

6. Календарно – тематическое планирование

Количество занятий в год – 72

Количество занятий в месяц – 8

Количество занятий в неделю - 2

Продолжительность занятий – 15 минут

Педагогический мониторинг по физическому развитию проводится два раза в год (сентябрь – октябрь, апрель – май).

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год: на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

- метода наблюдения- дети 3-7 лет;
- метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет;
- метода ГТО - дети 6-7 лет. На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития. На каждую группу оформляется сводная ведомость.

Тематический план

Месяц занятие	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Сентябрь					
1 (1)	Ходьба и бег небольшими группами, за воспитателем, ходьба между двумя линиями, сохраняя равновесие	Без предметов	Катание мяча по полу	«Пузырь»	Пальчиковая гимнастика
2 (2)	Ходьба и бег небольшими группами, за воспитателем, ходьба между двумя линиями, сохраняя равновесие	Без предметов	Катание мяча по скамейке	«Пузырь»	Гимнастика для глаз
3 (3)	Ходьба и бег колонне по одному, подпрыгивани е на двух ногах на месте	С лентами	Ползание на четвереньках	«Птички»	Дыхательная гимнастика
4 (4)	Ходьба и бег в колонне небольшими группами, подпрыгивани е на двух	С малыми мячами	Ползание на четвереньках по скамейке	«Птички»	Ходьба с движением рук

	ногах на месте на носках				
5 (5)	Ходьба с высоким подниманием бедра, бег в колонне по одному	Без предметов	Катание мяча в парах	«Солнышко и дождик»	Пальчиковая гимнастика
6 (6)	Ходьба с высоким подниманием бедра, бег в колонне по одному	Без предметов	Катание мяча в парах	«Солнышко и дождик»	Дыхательная гимнастика
7 (7)	Перешагивание через предметы, бег между линиями	С веревками	Катание мяча под дугой	«День и ночь»	Ходьба по кругу
8 (8)	Перешагивание через предметы, бег между линиями	С малыми мячами	Ползание на четвереньках под дугой	«День и ночь»	Пальчиковая гимнастика
9 (9)	Построение в колонну по одному, ходьба с высоким подниманием бедра	Без предметов	Подъем на возвышение и спуск с него, прыжки в глубину (20-25см)	«У медведя во бору»	Гимнастика для глаз
10 (10)	Построение в колонну по одному, перешагивание	С лентами	Подъем на возвышение и спуск с него, ходьба по скамейке	«У медведя во бору»	Ходьба по кругу

	е через предметы				
Октябрь					
1 (11)	Ходьба с высоким подниманием бедра, бег в колонне по одному	С флажками	Ползание на четвереньках по скамейке, прыжки в глубину (20-25см)	«Бегите ко мне»	Дыхательная гимнастика
2 (12)	Корректирующая ходьба, бег между линиями	Без предметов	Подбрасывание мяча вверх и ловля	«Бабочки»	Пальчиковая гимнастика
3 (13)	Повороты направо, налево переступанием	С мячами	Подбрасывание мяча вверх и ловля, отбивание мяча об пол	«Лягушки»	Ходьба по кругу парами
4 (14)	Повороты направо, налево переступанием, корректирующая ходьба	С лентами	Катание и перебрасывание мяча в парах	«Бабочки»	Гимнастика для глаз
5 (15)	Перешагивания и прыжки через предметы	Без предметов	Бросание мешочков одной рукой вдаль	«У медведя во бору»	Пальчиковая гимнастика
6 (16)	Ходьба с высоким подниманием бедра, в разных направлениях	С веревками	Бросание мешочков одной рукой в горизонтальную цель	«Автомобили»	Ходьба по кругу парами

7 (17)	Ходьба «Змейкой» за педагогом	Без предметов	Подскоки на месте, бросание мешочков одной рукой вдаль	«День и ночь»	Ходьба с движением рук
8 (18)	Ходьба «Змейкой»	С флажками	Бросание мешочков одной рукой в горизонтальную цель, в даль	«Автомобили»	Дыхательная гимнастика
Ноябрь					
1 (19)	Ходьба и бег с приседаниями	Без предметов	Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м), бросание мяча друг другу	«Лягушки»	Пальчиковая гимнастика
2 (20)	Ходьба и бег с приседаниями	С лентами	Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м), подлезание под дугу прямо	«Мышеловка»	Игра малой подвижности
3 (21)	Бег между линиями (25-30 см).	Без предметов	Подлезание под дугу прямо, боком	«Карусель»	Дыхательная гимнастика
4 (22)	Корректирующая ходьба, медленный бег до 1.5 мин.	С мячами	Метание мешочка в вертикальную цель(1 м)	«Карусель»	Гимнастика для глаз
5 (23)	Перешагивания и прыжки через предметы	Без предметов	Лазание по гимнастической лестнице	«У медведя во бору»	Гимнастика для стоп
6 (24)	Ходьба с высоким подниманием бедра, в разных направлениях	С кубиками	Лазание по гимнастической лестнице, переход по горизонтали приставным шагом	«Зайка серенький сидит»	Игра малой подвижности

7 (25)	Подскоки с продвижением	Без предметов	Прыжки в высоту через шнур (5 см)	«Зайка серенький сидит»	Дыхательная гимнастика
8 (26)	Ходьба «Змейкой»	С листиками	Прыжки в высоту через резинку	«Птички»	Гимнастика для стоп
Декабрь					
1 (27)	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе	Ритмическая гимнастика	Подбрасывание мяча вверх и ловля, отбивание мяча об пол	«Обезьянки»	Ходьба по кругу парами
2 (28)	Ходьба и бег с приседаниями	Ритмическая гимнастика	Катание и перебрасывание мяча в парах	«Обезьянки»	Дыхательная гимнастика
3 (29)	Корректирующая ходьба, медленный бег до 1.5 мин.	Со «снежками»	Ходьба по скамейке, спрыгивание	Музыкальная игра «Холодно»	Гимнастика для стоп
4 (30)	Ходьба за ведущим по ориентирам	Без предметов	Ходьба по скамейке на носках, спрыгивание	Музыкальная игра «Холодно»	Игра малой подвижности
5 (31)	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе	С кубиками	Прыжки на двух ногах из круга в круг	«Мышеловка»	Гимнастика для глаз
6 (32)	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе	Без предметов	Прыжки на двух ногах вокруг предметов	«У медведя во бору»	Дыхательная гимнастика
7 (33)	Бег с ускорением	Со «снежками»	Лазание по гимнастической лестнице, переход по горизонтали приставным шагом	«Котята и щенята»	Ходьба с движением рук

8 (34)	Бег с ускорением	Ритмическая гимнастика	Подлезание под дугу прямо, боком	«Котята и щенята»	Пальчиковая гимнастика
Январь					
1 (35)	Корректирующая ходьба, медленный бег до 1.5 мин.	Без предметов	Бросание мяча из-за головы, подбрасывание и ловля мяча	Музыкальная игра «Холодно»	Гимнастика для стоп
2 (36)	Ходьба с высоким подниманием бедра, в разных направлениях	Без предметов	бросание мяча и ловля в парах	«Бегите ко мне»	Ходьба с движением рук
3 (37)	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе	Ритмическая гимнастика	Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно двумя ногами	«Мой веселый звонкий мяч»	Дыхательная гимнастика
4 (38)	Ходьба за ведущим по ориентирам	Без предметов	Метание мешочка в вертикальную цель(1 м)	Музыкальная игра «Холодно»	Пальчиковая гимнастика
5 (39)	Корректирующая ходьба, бег с ускорением	С мячами	Подлезание под дугу боком, перепрыгивание через мелкие предметы	«Мой веселый звонкий мяч»	Гимнастика для стоп
6 (40)	Бег с захлестом голени назад	Без предметов	Ходьба по скамейке на носках, спрыгивание, отбивание мяча об пол	«Гуси, гуси»	Ходьба с движением рук
Февраль					
1 (41)	Ходьба «Змейкой», подскоки с продвижением	С веревками	Ползание по наклонной скамье на четвереньках	Музыкальная игра «Холодно»	Дыхательная гимнастика

2 (42)	Ходьба и бег с изменением темпа	Ритмическая гимнастика	Ползание по наклонной скамье на четвереньках, прыжки через 4-6 линий поочередно	Музыкальная игра «Зайка»	Ходьба с движением рук
3 (43)	Корректирующая ходьба, бег с захлестом голени назад	С гимнастическими палками	Прокатывание мяча под дугой, по скамейке	«У медведя во бору»	Гимнастика для глаз
4 (44)	Ходьба с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления	Без предметов	Прокатывание мяча по скамейке, пролезание через обруч	«Мы веселые ребята»	Пальчиковая гимнастика
5 (45)	Корректирующая ходьба, бег с ускорением	С кубиками	Имитация движений животных (лазание, ползание, бег, прыжки)	«Гуси, гуси»	Ходьба по кругу парами
6 (46)	Бег «змейкой» между препятствий	С гантелями	Перелезание через бревно, метание мешка одной рукой вдаль	«Рыбак и рыбки»	Дыхательная гимнастика
7 (47)	Корректирующая ходьба, медленный бег до 1.5 мин.	Ритмическая гимнастика	Броски мяча с отскоком и ловля, прыжки в длину с места	«Рыбак и рыбки»	Гимнастика для стоп
8 (48)	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе	С мячами	Ползание на животе по скамейке	«Мы веселые ребята»	Пальчиковая гимнастика
Март					
1 (49)	Бег наперегонки	Ритмическая гимнастика	Бросание мяча двумя руками снизу и ловля, прыжки из обруча в обруч на двух ногах	«День и ночь»	Гимнастика для глаз

2 (50)	Бег наперегонки	Без предметов	Бросание предмета через веревку (1,5-2 м), ползание на высоких четвереньках по скамейке	«Мой веселый звонкий мяч»	Пальчиковая гимнастика
3 (51)	Ходьба с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления	С гантелями	Ползание по наклонной скамье на четвереньках, прыжки в длину с места	«Гуси, гуси»	Ходьба с движением рук
4 (52)	Ходьба и бег «змейкой» между препятствий	Ритмическая гимнастика	Ползание на животе по скамейке, метание мешочка в вертикальную цель (1 м)	«Лягушки»	Гимнастика для стоп
5 (53)	Ходьба за ведущим по ориентирам, подскоки с продвижением	С мячами	Броски мяча с отскоком и ловля в парах, прыжки из обруча в обруч двумя ногами	«Мы веселые ребята»	Ходьба по кругу парами
6 (54)	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе	С лентами	Имитация движений животных (лазание, ползание, бег, прыжки)	«Бабочки»	Гимнастика для глаз
7 (55)	Ходьба и бег с приседаниями	Без предметов	Ходьба по скамейке на носках, спрыгивание, подбрасывание и ловля мяча	«День и ночь»	Дыхательная гимнастика
8 (56)	Корректирующая ходьба, медленный бег до 1.5 мин.	Ритмическая гимнастика	Бросание предмета через веревку (1,5-2 м), прыжки в длину с места	«Мой веселый звонкий мяч»	Гимнастика для стоп

Апрель

1 (57)	Корректирующая ходьба, бег наперегонки	С гантелями	Ползание на животе по скамейке, метание мешочка в вертикальную цель(1 м)	«Бабочки»	Игра малой подвижности
2 (58)	Ходьба и бег «змейкой» между препятствий	С гимнастическими палками	Прыжки на месте с доставанием предметов, лазание по гимнастической лестнице удобным способом	«Гуси, гуси»	Пальчиковая гимнастика
3 (59)	Ходьба с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления	С кубиками	Броски мяча разными способами и ловля в парах, прыжки в длину с места	«Птички»	Игра малой подвижности
4 (60)	Корректирующая ходьба, медленный бег до 1.5 мин.	Ритмическая гимнастика	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы, подбрасывание мяча вверх и ловля	«Автомобили»	Дыхательная гимнастика
5 (61)	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе	Без предметов	Подпрыгивания на месте с поворотом вокруг себя, прокатывание мяча между предметами	Музыкальная игра «Зайка»	Ходьба с движением рук
6 (62)	Повороты направо, налево переступанием, бег с ускорением	С мячами	Подлезание под дугу прямо и боком, метание мешочка вдаль	«Бабочки»	Игра малой подвижности
7	Ходьба и бег	С лентами	Ползание на животе по	«Мой веселый	Пальчиковая гимнастика

(63)	«змейкой» между препятствий		скамейке, метание мешочка в вертикальную цель(1 м)	звонкий мяч»	
8 (64)	Корректирующ ая ходьба, бег наперегонки	Ритмическая гимнастика	Ползание по наклонной скамье на четвереньках, прыжки в длину с места	«День и ночь»	Медленная ходьба между предметами
Май					
1 (65)	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе	Без предметов	Броски мяча разными способами и ловля в парах, перепрыгивание через предметы	«Лягушки»	Гимнастика для стоп
2 (66)	Корректирующ ая ходьба, бег с захлестом голеней назад	С кубиками	Имитация движений животных (лазание, ползание, бег, прыжки)	Музыкальная игра «Зайка»	Пальчиковая гимнастика
3 (67)	Ходьба и бег с приседаниями	С малыми мячами	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы, подбрасывание мяча вверх и ловля	«Бабочки»	Дыхательная гимнастика
4 (68)	Ходьба и бег «змейкой»	С гантелями	Подлезание под дугу прямо и боком, метание мешочка вдаль	«Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности
5 (69)	Ходьба с высоким подниманием бедра, бег со сменой направления	Ритмическая гимнастика	Прыжки на месте с доставанием предметов, лазание по гимнастической лестнице удобным способом	Музыкальная игра «Зайка»	Гимнастика для стоп
6 (70)	Повороты направо, налево переступание м, бег с	Без предметов	Ползание на животе по скамейке, метание мешочка в вертикальную цель (1 м)	«Бабочки»	Пальчиковая гимнастика

	ускорением				
7 (71)	Корректирующая ходьба, бег с остановкой по сигналу	С лентами	Лазание через тоннель, перебрасывание мешочка через веревку	«Птички»	Игра малой подвижности
8 (72)	Корректирующая ходьба, бег с остановкой по сигналу	Ритмическая гимнастика	Лазание через тоннель, прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Мышеловка»	Дыхательная гимнастика

7. Методическое обеспечение программы Основная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.
1.	Бабаева Т.И., 1. Гогоберидзе А.Г., 2. Михайлова З.А.	«ДЕТСТВО» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 528стр.
2.	Глазырина Л.Д.	«Физическая культура дошкольникам» Программа и программные требования	Москва Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999. – 142стр.
3.	Глазырина Л.Д.	«Физическая культура дошкольникам» Младший дошкольный возраст	Москва Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999. – 271 стр.

Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.
1.	Алябьева Е.А.	Психогимнастика в детском саду	М.: творческий центр «Сфера», 2003.-87стр.
2.	Бабенкова Е.А.	Как сделать осанку красивой, а походку легкой	М.: творческий центр «Сфера», 2008, - 96стр.

3.	Вавилова Е.Н.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	М.: «Просвещение», 1983. – 144стр.
4.	Ефименко Н.Н.	Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста	М.: «Лица – пресс», 1999. – 251стр.
5.	Картушина М.Ю.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет	М.: творческий центр «Сфера», 2004. - 123стр.
6.	Картушина М.Ю.	Быть здоровыми хотим	М.: творческий центр «Сфера», 2004. – 383стр.

Средства обучения и воспитания

№ п/п	Название	
1.	Картотека	Картотека подвижных игр Картотека комплексов утренней гимнастики
2.	Аудио- и видео-пособия	Аэробика для малышей Ритмическая мозаика 1-4 часть Мультипликационная утренняя гимнастика для малышей
3.	Атрибуты	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Набор мягких модулей ➤ Ключки с шайбами ➤ Обручи пластмассовые средние ➤ Обручи пластмассовые большие ➤ Палки гимнастические ➤ Мяч фитбол ➤ Скакалка детская ➤ Массажный диск ➤ Комплект мячей-массажеров ➤ Мешочки для метания ➤ Кольцеброс ➤ Городки ➤ Бадминтон ➤ Комплект разноцветных кеглей ➤ Мини-гольф

		<ul style="list-style-type: none">➤ Мячи резиновые (комплект)➤ Ребристые дорожки➤ Мишени для метания➤ Футбольные мини ворота➤ Спортивные тренажеры➤ Шведская стенка➤ Гимнастические маты➤ Гимнастические скамейки➤ Дуги➤ Туннели➤ Спортивные тренажеры➤ Гантели➤ Степ-платформы
--	--	---