Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Аленушка»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Малахова Инна Викторовна
C=RU, OU=Директор, O=МДБОУ ДС Алёнушка, CN=Малахова Инна Викторовна, E=dou.alenushka@yandex.ru
Я являюсь автором этого документа
2021-10-01 10:26:37

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада «Аленушка»

_____И.В. Малахова

Приказ от 27.08.2021 г. № 96

Рабочая программа по образовательной области

Физическое развитие

для детей от 3 до 4 лет

Воспитатель Лукашева Н.В.

2021 г

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи образовательной деятельности. Второй год обучения. Четвертый год жизни. Младшая группа.	4
1.3. Основные принципы в организации образовательного процесса	5
1.4. Содержание психолого-педагогической работы	5
1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей. Второй год обучения: ребенок (3-4 года)	5
1.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	9
1.7. Планируемые результаты освоения Программы.	9
2. Содержательный раздел	9
2.1. Объем образовательной нагрузки	13
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	16
2.3. Соотношение видов детской деятельности	17
2.4. Особенности взаимодействия педагога с родителями воспитанников	17
2.5. Особенности организации педагогической диагностики	18
2.6. Календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие»	19
3. Организационный раздел.	34
3.1. Организация режима пребывания детей младшей группы в ДОУ	34
3.2. Непосредственная образовательная деятельность и специально организованные образовательные ситуации в младшей группе на 2020-2021 учебный год	35

3.3. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	35
3.4. Организация предметно-пространственной среды.	36

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура) разработана на основе основной общеобразовательной программы МБДОУ детский сад "|Аленушка", в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей второго года обучения (группы общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет) и направлена на сохранение, укрепление и охрану здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития; совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №

1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва, «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования интегрировано с другими образовательными областями:
«Познавательное развитие»,
«Речевое развитие»,
«Социально-коммуникативное развитие»,
«Художественно-эстетическое развитие».
Физическая культура включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

- **Цели и задачи образовательной деятельности**

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.

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

Основными принципами в организации образовательного процесса являются:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
Принцип интеграции: процесс оздоровления детей осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

- **Содержание психолого-педагогической работы** ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по речевому развитию.

- **Возрастные и индивидуальные особенности детей.**

Второй год обучения: ребенок 3-4 года

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние

периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата

излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается
на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка - ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д. В упражнениях общеразвивающего характера при

поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниями воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий.

Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений

следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

- **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- Двигательной, в том числе связанной с выполнением

упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- Способствующих правильному формированию опорно

двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильному, не наносящему ущерба организму выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладению 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.).

- **Планируемые результаты освоения Программы.**

Планируемые результаты базируются на целевых ориентирах в

раннем возрасте.

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
- С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им.
- Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.

2. Содержательный раздел

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

-Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

-Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

-Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

-Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

-Дать представление о ценности здоровья; формировать желание

вести здоровый образ жизни.
-Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым,
осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в
соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы,

сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

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 кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед,
кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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.

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять

убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную;

размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

разводя руки в стороны.

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

***Образовательная* область**	***Задачи***
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
«Здоровье»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Музыкальное развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным

	составом различных видов детской деятельности.

- **Объем образовательной нагрузки**

Вид деятельности	Третий год обучения (от 3 до 4года)		
	Количество мин в		
	день	неделю	год
НОД (физическое развитие, ЗОЖ)		45	1620
Утренняя гимнастика	10	50	1800
Двигательная деятельность: Подвижные игры, физические упражнения на прогулке	20	100	3600
Подвижные, спортивные игры, развлечения в физкультурном зале, группе	30	150	5400
Самостоятельная двигательная активность	20	100	3600
Закаливание после дневного сна	7	35	1260
Формирование культурно-гигиенических навыков самообслуживания в течение дня	44	220	7920
Итого	**129**	**705**	**25 200мин. 420 часа**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
- **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
- **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
- **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- режим проветривания помещений;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей;

- дыхательная гимнастика после сна;
- хождение босиком после дневного сна;
- мытьё прохладной водой рук по локоть;

-комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки)

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре разнообразна по форме и содержанию в зависимости от задач:

-традиционные;

-игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;

-сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Прогулка в лес», «Колобок» и др.;

-тематические; нетрадиционные и другие;

–диагностика овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области: «Физическое развитие» (2 раза в год).

Формы работы с родителями (законными представителями):

- Проведение родительских собраний, консультаций.
- Беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам, связанным с охраной и укреплением здоровья детей (ребенка).
- Дни открытых дверей.
- «Дни здоровья».
- Круглые столы с привлечением специалистов

- детского сада (учителя- логопеда, инструктора по физической культуре, медицинской сестры, педагога-психолога).
- Совместные спортивные праздники.

- **Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

При реализации образовательной Программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития **каждого ребенка;**
- соблюдает гуманистические **принципы педагогического сопровождения** развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет **развивающее взаимодействие** с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»;

«Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;

- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;

- наблюдает как развиваются самостоятельность каждого ребенка

и взаимоотношения детей;

- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.
- общение и совместная деятельность с воспитателем как средство установления двигательной активности;
- подвижные игры,объединяющие детей общим сюжетом, игровыми действиями, радостью отражения ролей взрослых.

- **Соотношение видов детской деятельности**

Режимные моменты	Непосредственно образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей
Ситуация общения в процессе режимных моментов.	Чтение, рассматривание иллюстраций (беседа).	Подвижная игра с текстом.
Утренняя гимнастика.	Игровая ситуация.	Игровое общение.
Физкультминутки (в том числе на прогулке).	Интерактивная деятельность.	Общение со сверстниками.
Подвижные игры на прогулке.	Проектная деятельность.	Хороводная игра с пением.
Наблюдения на прогулке.	Эмоционально-практическое взаимодействие (игры с предметами и сюжетными игрушками).	Совместная игровая деятельность воспитанников.
Труд.		
Экскурсия.		
Дыхательная гимнастика.	Коммуникативные игры с включением малых фольклорных форм (потешки, прибаутки).	
Гимнастика пробуждения.		
Дорожки здоровья.		
Культурно-гигиенические процедуры.		

- **Особенности взаимодействия педагога с родителями воспитанников**

Задача взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Показать родителям возможности физического развития ребенка в семье (режим дня, прогулка, двигательная активность).
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома.

Актуальной становится задача объединения усилий дошкольного образовательного учреждения и семьи и создания единого контекста воспитания и развития на основе общности цели, содержания и педагогических технологий.

Направления взаимодействия педагога с родителями

Педагогическая поддержка	В младшей группе воспитатель не только стремится установить тесные взаимоотношения с каждым родителем, но и способствует сплочению родительского коллектива группы - возникновению у них желания общаться, делиться проблемами, вместе с детьми проводить свободное время. Результатом реализации программы работы с семьей является формирование единой системы ценностей и развитие мотивации на взаимодействие у детей и взрослых.
Педагогическое образование родителей.	Для удовлетворения образовательных запросов педагог использует разные формы: семинары, творческие мастерские, психолого-педагогические тренинги, уместно создание клубов для родителей. Воспитатель обращает внимание и на особые педагогические потребности родителей, помогает им решить проблемы воспитания
Совместная деятельность педагогов и родителей	В младшей группе педагог стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, воспитатель организует совместные праздники и досуги. Для осознания ребенком своей роли в семье воспитатель проводит игровые встречи : «Посмотрите это я, это вся моя семья» «Папа может все, что угодно!» Педагог вовлекает родителей как активных участников в педагогический процесс, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию детей группы.
	Педагог опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками конкурсов, спортивных досугов «Мама, папа, я – спортивная семья», включает их в совместные с дошкольниками дела, направленные на заботу об окружающих.

- **Особенности организации педагогической диагностики**

Педагогическая диагностика осуществлялся по критериям, разработанных на основе программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы. Отслеживание результатов развития детей по образовательной области
«Физическое развитие» осуществляется по следующим критериям:

Диагностическая карта освоения содержания Программы у ребенка 3-4 лет

Умеет самостоятельно одеваться, раздеваться в определенной последовательности.
Приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи)
Пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расческой, туалетной бумагой)
Владеет простейшими навыками поведения вовремя еды, умывания
Умеет ходить, прямо не шаркая ногами в заданном направлении.
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя, сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности.

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 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 вверх 2-3 раза подряд и ловить.
Может метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 3 м.

Комплекс диагностических заданий позволяет проанализировать степень овладения программным содержанием отдельными детьми и группой в целом. Обследование проводится два раза в год воспитателями групп, специалистами ДОУ и старшим воспитателем.

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.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

- **Календарно-тематическое планирование по образовательной области**

«Физическое развитие» Физическая культура

№ темы недели/дата	**Тема образовательной ситуации**	**Общее количество учебных часов**	**Методические материалы**
Сентябрь В сентябре перед педагогом стоят следующие задачи: приучать детей действовать совестно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки.			

1.Комплекс №1 с лентами	Занятие №1 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: катание малого мяча; прыжки на двух ногах; проползание заданного расстояния. Игровое упражнение «Бегите к флажку!»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 28
2.Комплекс №1 с лентами	Занятие №2		С.Ю. Федорова

	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на двух ногах; проползание заданного расстояния. Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»		«Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 28
3. Комплекс №1 с лентами	Занятие №3 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: катание мяча среднего размера; прыжки на двух ногах; проползание заданного расстояния. Игровое упражнение «Бегите к флажку»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 29

4. Комплекс №1 с лентами	Занятие №4 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прокатывание малых мячей; прыжки на двух ногах; проползание заданного расстояния. Игровое упражнение «Поезд»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 29
5. Комплекс №2 со скамейкой	Занятие №5 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прокатывание мячей двумя руками; прыжки на двух ногах; проползание в вертикально стоящий обруч. Игровое упражнение «Бегите к флажку»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 30
6. Комплекс №2 со скамейкой	Занятие №6 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: подбрасывание малых мячей вверх; прыжки на двух ногах; проползание под веревкой. Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 30

7. Комплекс №2 со скамейкой	Занятие №7 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прокатывание мяча под дугой; прыжки с продвижением вперед; проползание в вертикально стоящий обруч. Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 31
8. Контрольное занятие	Занятие №8 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных

	Основные движения: прокатывание мячей двумя руками друг другу; прыжки на двух ногах; проползание заданного расстояния. Игровое упражнение «Бегите к флажку!»		занятий. 3-4 года». Стр. 31

Октябрь

В октябре перед педагогом стоят следующие задачи: мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.

9. Комплекс №1 с султанчиками	Занятие №9 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: катание малого мяча друг другу, между предметами; прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием; подлезание под веревку. Игровое упражнение «Птички и птенчики»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 41
10. Комплекс №1 с султанчиками	Занятие №10 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: подбрасывание мяча вверх двумя руками; прыжки с продвижением вперед и подпрыгиванием; подползание под дугу Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 35
11. Комплекс №1 с султанчиками	Занятие №11 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прокатывание малых мячей под веревкой и проползание за ним; прыжки через две веревочки, лежащие на полу; пролезание под веревку Игровое упражнение «Птички и птенчики»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 35

12. Комплекс №1 с султанчиками	Занятие №12 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прокатывание мяча в воротца; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета; проползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. Игровое упражнение «К мишке в гости»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 36

13. Комплекс №2 без предметов	Занятие №13 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки из обруча в обруч; лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу; подбрасывание среднего мяча вверх двумя руками. Игровое упражнение «Бегите ко мне!»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 36

14. Комплекс №2 без предметов	Занятие №14 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прокатывание мяча друг другу под дугой; прыжки на двух ногах с продвижением вперед через линии; проползание под дугу с захватом впереди стоящей игрушки. Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 37
15. Комплекс №2 без предметов	Занятие №15 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прокатывание мяча друг другу; прыжки на двух ногах с произвольным движением рук; проползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой. Игровое упражнение «Птички и птенчики»		С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 37
16. Контрольное занятие	Занятие №16 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: катание мячей в определенном направлении; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; проползание на четвереньках по прямой. Игровое упражнение «К мишке в гости».		С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 38

Ноябрь			
В ноябре перед педагогом стоят следующие задачи: воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей.			
17. Комплекс №1 птички	Занятие №17 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу; прыжки через линии; пролезание под двумя дугами, не касаясь руками пола. Игровое упражнение «Птички в гнездышках».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 40
18. Комплекс №1 птички	Занятие №18 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: перепрыгивание через веревки, лежащие на полу; подлезание под веревку, не касаясь руками пола; прокатывание мяча в воротца. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 41

19. Комплекс №1 птички	Занятие № 19 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: ловля мяча, брошенного педагогом; лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу; прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук. Игровое упражнение «Птички в гнездышках».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 41
20. Комплекс №1 птички	Занятие № 20 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: бросание мяча двумя руками снизу; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета; проползание на четвереньках по прямой с захватом впереди стоящей игрушки. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 42
21. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №21 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: ползание между предметами, а также вокруг предметов; прыжки из обруча в обруч; ловля мяча, брошенного педагогом. Игровое упражнение «Карусель».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 42

22. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №22 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу; прыжки в длину с места через две линии; бросание мяча вверх, вниз, об пол.	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 43
	Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».		
23. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №23 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: ловля мяча, брошенного педагогом; прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук; проползание на четвереньках по прямой с прокатыванием мяча головой. Игровое упражнение «Карусель».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 43
24. Контрольное занятие	Занятие № 24 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу; прыжки в длину с места через две линии; ползание на четвереньках по прямой между предметами. Игровое упражнение «Карусель».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 44

Декабрь			
В декабре перед педагогом стоят следующие задачи: поощрять участие детей в совместных играх и упражнениях; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.			
25. Комплекс №1 без предметов	Занятие № 25 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой; лазанье по лесенке-дуге; прыжки на месте в сочетании с движениями рук. Игровое упражнение «Лохматый пес».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 46
26. Комплекс №1 без предметов	Занятие № 26 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола; прыжки с продвижением вперед через две линии; прокатывание мяча в воротца из положения сидя. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 47
27. Комплекс №1 без предметов	Занятие № 27 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: лазанье по лесенке-дуге; метание на дальность малого мяча правой и левой рукой; прыжки с продвижением вперед до ориентира.	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 47

	Игровое упражнение «Лохматый пес».		
28. Комплекс №1 без предметов	Занятие № 28 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: ползание на животе по прямой с захватом впереди стоящей игрушки; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета; катание мячей друг другу из положения сидя между предметами, не сбивая их. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 48
29. Комплекс №2 со скамейкой и флажками	Занятие № 29 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: метание малого мяча на дальность правой или левой рукой; прыжки из обруча в обруч; подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Игровое упражнение «Поймай комара».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 48

30. Комплекс №2 со скамейкой и флажками	Занятие № 30 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на месте с хлопками над головой; подползание под дугу; бросание мяча вдаль правой и левой рукой. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 49
31. Комплекс №2 со скамейкой и флажками	Занятие № 31 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук; ползание на четвереньках по прямой; бросание малого мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Поймай комара».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 49
32. Комплекс №1 с кубиками	Занятие № 32 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: ползание на четвереньках по гимнастической доске; метание на дальность малого мяча от груди; прыжки на одной ноге. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 53

33. Контрольное занятие	Занятие № 33 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: катание мячей под дугой из положения сидя; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 50
Январь В январе перед педагогом стоят следующие задачи: формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, а также в движении.			
34. Комплекс №1 с кубиками	Занятие №34 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на месте в сочетании с хлопками над головой; лазанье по лесенке-дуге; ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Найди свое место».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 53

35. Комплекс №1 с кубиками	Занятие №35 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой; ползание на четвереньках по гимнастической доске; прыжки с продвижением вперед. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 54
36. Комплекс №1 с кубиками	Занятие №36 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на двух ногах с продвижением вперед через гимнастическую палку; ползание на четвереньках на доске; бросание малого мяча вдаль. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 54
37. Комплекс №2 со скамейкой	Занятие №37 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на одной ноге поочередно; лазанье по гимнастической лестнице; метание на дальность малого мяча. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 55

38. Комплекс №2 со скамейкой	Занятие №38 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на месте в сочетании с движениями рук; метание малого мяча в горизонтальную цель; ползание на четвереньках по доске. Игровое упражнение «Поймай комара».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 56
39. Контрольное занятие	Занятие №39 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки с продвижением вперед; лазанье по гимнастической лестнице; бросание малого мяча вдаль. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 57
Февраль В феврале перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.			

40. Комплекс №2 со скамейкой	Занятие №40 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: подпрыгивание на одной ноге; лазанье по гимнастической лестнице; метание на дальность малого мяча. Игровое упражнение «Поймай комара».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 576
41. Комплекс №1 с флажками	Занятие №41 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: ловля мяча, брошенного воспитателем; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; прыжки через 4-6 линий. Игровое упражнение «Лохматый пес»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 08
42. Комплекс №1 с флажками	Занятие №42 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: подлезание под дуги, не касаясь руками пола; прыжки через веревки, лежащие на полу; ловля мяча, брошенного воспитателем.	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 60

	Игровое упражнение «Найди свое место»		

43. Комплекс №1 с флажками	Занятие №43 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на одной ноге; ползание на четвереньках по гимнастической лестнице; бросание мяча вверх, вниз, об пол. Игровое упражнение «Поймай комара».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 60
44. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие № 44 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на двух ногах с продвижением из обруча в обруч; ползание на четвереньках по гимнастической лестнице с захватом впереди стоящей игрушки; ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Лохматый пес».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 61
45. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №45 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки на одной ноге поочередно; лазанье по лесенке-стремянке; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 61

46. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №46 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля; прыжки через 4-6 линий; ползание на четвереньках по гимнастической доске. Игровое упражнение «Прокати в ворота».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 62
47. Контрольное занятие	Занятие №47 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении; прыжки через 4-6 линий; ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 63
Март			

В марте перед педагогом стоят следующие задачи: формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; учить пользоваться физкультурным оборудованием; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

48. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №48 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: подлезание под веревкой, натянутой над полом, не касаясь руками пола; прыжки через веревки, лежащие на полу; ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Поймай комара».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 62
49. Комплекс №1 с набивными мешочками	Занятие №49 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: перелезание через гимнастическое бревно; метание в горизонтальную цель малого мяча; прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 66
50. Комплекс №1 с набивными мешочками	Занятие №50 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: пролезание в вертикально стоящий обруч; отбивание мяча об пол одной рукой; прыжки в длину с места через две линии. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 66

51. Комплекс №1 с набивными мешочками	Занятие №49 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: перелезание через гимнастическое бревно; прыжки в длину с места; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 67
52. Комплекс №2 со скамейкой и малым мячом	Занятие №49 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: перелезание через гимнастическое бревно; метание в горизонтальную цель малого мяча; прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 67
53. Комплекс №2 со	Занятие №53	1	С.Ю. Федорова

скамейкой и малым мячом	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом; отбивание мяча об пол одной рукой; прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».		«Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 67

54. Комплекс №2 со скамейкой и малым мячом	Занятие №54 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: Отбивание мяча об пол одной рукой; пролезание в два вертикально стоящих обруча с захватом игрушки; прыжки в длину с места через две линии. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 68
55. Контрольное занятие	Занятие №55 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: пролезание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; метание в горизонтальную цель малого мяча; прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 69
Апрель В апреле перед педагогом стоят следующие задачи: способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; обеспечивать закаливание организма детей.			

56. Комплекс №2 со скамейкой и малым мячом	Занятие №56 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: перелезание через гимнастическое бревно; метание в горизонтальную цель малого мяча; прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 69
57. Комплекс №1 без предметов	Занятие №57 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: отбивание мяча об пол одной рукой; лазанье по гимнастической стенке; прыжки через предметы. Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 72

58. Комплекс №1 без предметов	Занятие №58 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: бросание малого мяча из-за головы; прыжки через предметы; лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Сбей кегли».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 72

59. Комплекс №1 без предметов	Занятие №59 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: отбивание мяча об пол одной рукой; прыжки с высоты; перелезание через гимнастическое бревно. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 73
60. Комплекс №2 со стульчиками и флажками	Занятие №60 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки через предметы; лазанье по гимнастической стенке; бросание малого мяча из-за головы. Игровое упражнение «Мыши и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 73
61. Комплекс №2 со стульчиками и флажками	Занятие №61 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: бросание среднего мяча из-за головы; пролезание в обруч с захватом впереди стоящей игрушки; прыжки с высоты. Игровое упражнение «Сбей кеглю».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 74

62. Комплекс №2 со стульчиками и флажками	Занятие №62 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки через предметы; бросание среднего мяча из-за головы; пролезание в обруч с захватом игрушки. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 74
63. Комплекс №2 со стульчиками и флажками	Занятие №63 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: лазанье по гимнастической стенке; бросание среднего мяча из-за головы; прыжки в длину с места. Игровое упражнение «Найди, что спрятано».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 75

64.Контрольное занятие	Занятие №64 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки через предметы; бросание среднего мяча из-за головы; пролезание в обруч. Игровое упражнение «Сбей кеглю».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 75

Май

В мае перед педагогом стоят следующие задачи: развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; приучать выполнять правила в игровых упражнениях; воспитывать интерес к физическим упражнениям.

65. Комплекс №1 с обручем	Занятие №65 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки в длину с места; метание малого мяча в вертикальную цель; перелезание через бревно. Игровое упражнение «кто дальше бросит мешочек».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 78
66. Комплекс №1 с обручем	Занятие №66 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения:прыжки с высоты; метание мяча в горизонтальную цель; лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Сбей кеглю».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 78
67. Комплекс №1 с обручем	Занятие №67 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: метание мяча в вертикальную цель; прыжки в длину с места; пролезание в обруч и затем перелезание через бревно. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 79

68. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №68 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки с высоты; метание мяча в горизонтальную цель; лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Мыши и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 79
69. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №69 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки в длину с места; метание мяча в вертикальную цель; перелезание через бревно и затем подлезание под дугой.	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 80

	Игровое упражнение «Сбей кеглю».		
70. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №70 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: пролезание в обруч и затем ползание на четвереньках по прямой; прыжки в длину с места; метание небольшого мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 80

71. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №71 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки в длину с места через две линии; лазанье по гимнастической стенке; метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Найди, что спрятано».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 81
72. Комплекс №2 на мягких модулях	Занятие №72 Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основные движения: прыжки в длину; лазанье по гимнастической стенке; метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Сбей кеглю».	1	С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий. 3-4 года». Стр. 81
Итого:		72 ч	
Итого: 72 НОД * (15 мин *2р. в неделю) = 1080мин = 18 ч.			

- **Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**

- Н.Н. Гладышева, В.Н. Мезенцева, Т.В. Никитина. ПО ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Рабочая программа воспитателя. Ежедневное планирование. Младшая группа (от 3 до 4 лет) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — Волгоград: Учитель, 2018.

- Н.Н. Гладышева, О.Н. Смольякова, Н,Н, Черноиванова. ПО ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Образовательный процесс. Ежедневное планирование. Младшая группа (от 3 до 4 лет) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — Волгоград: Учитель, 2018.
- С.Ю. Федорова. «Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года». – М.: Мозаика- Синтез, 2020.
- Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду (3-4 года). Конспекты занятий». – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (3-4 года). М.: Мозаика-Синтез, 2020.

- **Организация предметно-пространственной среды.**

№ п/п	Перечень спортивного инвентаря
1	Мешочки для метания
2	Комплект элементов полосы препятствий
3	Кольцеброс
4	Комплект разноцветных кеглей
5	Скакалка детская
6	Доска с ребристой поверхностью
7	Обруч плоский диаметр 40 см
8	Палка гимнастическая короткая длина 75-80 см
9	Флажок
10	Мяч массажный диаметр 8-10 см
11	Мяч резиновый средний
12	Мяч резиновый большой
13	Мяч резиновый малый
14	Обруч большой
15	Куб деревянный
16	Шнур короткий
17	Маски для подвижных игр

18	Мат большой
19	Музыкальный центр
20	Канат
21	Гантели детские
22	Корзины
23	Платочки