

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 312»**

---

Согласовано  
Педагогическим советом  
МБДОУ №312  
Протокол №1 от 19.08.2022г.

Утверждено  
Заведующий МБДОУ №312  
Н.В.Снищенко  
Приказ № 31-0 от 19.08.22



**Рабочая программа**  
**по реализации**  
**образовательной области**  
**«Физическое развитие»**  
**Физкультура**  
**во второй младшей группе (от 3 до 4 лет)**

**Разработала инструктор по физвоспитанию Хазарян Е.С.**

**2022 – 2023 учебный год**

## Пояснительная записка

### **Нормативные основания:**

Рабочая Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»";
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Устав МБДОУ № 312.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Для более четкого соблюдения основных педагогических принципов (доступности, посильности и др.) на занятиях с детьми 3–4 лет педагогу необходимо знать особенности их развития. Именно период от 3 до 4 лет считается первым "критическим" возрастом в жизни ребенка.

Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые имеют прикладное значение.

В настоящем пособии раскрываются особенности организации и планирования физкультурных занятий с детьми 3–4 лет в определенной последовательности в течение недели, месяца и года.

В соответствии с требованиями программы по развитию движений последовательно даны различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по

мере их усвоения научиться ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща.

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Во второй младшей группе подвижные игры проводятся ежедневно от 8 до 10 минут. Планирование подвижных игр для физкультурных занятий имеет принципиальное значение. Именно последовательное повторение игр в определенной системе способствует лучшему их усвоению.

**Направленность:** Физическое развитие.

**Цель:**

- Способствовать развитию у детей основных движений: ходьба, бег, прыжки, лазание.
- Формировать представления о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях;
- упражнять детей в ходьбе и беге, прыжках на двух ногах;
- развивать умение действовать по сигналу воспитателя, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании.

**Принципы физического развития:**

1) Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2) Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

3) Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса.

## **Формы реализации:**

### **1. Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

### **2. Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- словесная инструкция;
- показ.

### **3. Практические:**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;

## **Условия реализации:**

- Специальным образом, созданная предметно-пространственная среда в группе, спортивный уголок оснащенный необходимым инвентарем.
- организация образовательного процесса предполагает проведение фронтальных занятий 3 раза в неделю по 15 минут;
- совместную деятельность педагога с детьми;
- самостоятельную деятельность детей;
- конструктивное взаимодействие с семьей.

## **Планируемые результаты:**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Ребенок владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

## **Материалы:**

Мячи разного размера; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки; маты; валики; модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; мячи-хоппы; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; корзины; гантели; ленты; корригирующие и массажные дорожки.

## Перспективно-тематическое планирование

Дата/ Неделя	Тема	Программное содержание	Игры	Литература
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
<b>1 неделя</b>	Ходьба. Равновесие. Ходьба. Ориентировка в пространстве.	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями сохраняя равновесие. Воспитывать смелость. Закрепить умение ходить по уменьшенной площади опоры сохраняя равновесие: умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Воспитывать умение играть вместе.	«Давайте вместе с нами», «Жили-были зайчики»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 5-6. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 23-24
	Ходьба. Ориентировка в пространстве. Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; в прыжках на двух ногах на месте. Воспитывать сдержанность. Закрепить умение ходить по уменьшенной площади опоры сохраняя равновесие: умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Воспитывать умение играть вместе.	«Кошечка выпускает коготки», «Тишина»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 5-6. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 25-26
	Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте. Ходьба. Равновесие.	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями сохраняя равновесие. Воспитывать смелость. Закрепить умение ходить по уменьшенной площади опоры сохраняя равновесие: умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Воспитывать умение играть вместе.		Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 5-6. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 27
<b>2 неде ля</b>	Прокатывание мяча.	Развивать умение действовать по сигналу: энергично отталкивать мяч при	«Жили-были зайчики»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М.

		прокатывании. Воспитывать интерес к совместным играм.		Борисова стр. 5-6. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 24-25
	Прокатывание мяча. Прыжки.	Закреплять умение действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его друг другу. Учить прыжкам на двух ногах вокруг предмета. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Тишина»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 5-6. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 24-25
	Равновесие. Прокатывание мяча. Прыжки. (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному небольшими подгруппами. Упражнять в равновесии, прокатывании мяча и прыжках. Воспитывать дружелюбие.	«Давайте вместе с нами»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 5-6. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 24-25
3 неделя	Ползание. Ходьба. Бег в колонне по одному.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	«Найди флажок», «Пойдем гулять»	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 42-43. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 25-26
	Ползание. Ходьба между предметами «змейкой».	Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Упражнять в ходьбе между предметами «змейкой». Воспитывать смелость.	«Найди флажок», «Пойдем гулять»	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 42-43. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 25-26
	Прыжки. Прокатывание мячей. (на воздухе)	Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Повторить упражнения с прыжками. Упражнять в прокатывании мячей. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Найди флажок», «Пойдем гулять»	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 42-43. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 25-26
4 неделя	Ходьба и бег.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Воспитывать	«Найди свой цвет», «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая

		доброжелательность.		культура в детском саду», стр. 25 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Ходьба и бег между двумя параллельным и линиями.	Закрепить умение в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Найди свой цвет», «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 25 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Игровые упражнения с бегом. Упражнения в равновесии. (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом и упражнения с прыжками. Развивать ловкость. Воспитывать смелость в подвижной игре.	«Найди свой цвет», «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 26 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
<b>ОКТАБРЬ</b>				
<b>1 неделя</b>	Равновесие. Прыжки через шнур.	Повторить игровые упражнения с бегом и упражнения с прыжками. Развивать ловкость. Воспитывать смелость в подвижной игре.	«Скворечники», «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 31 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать смелость.	«Скворечники», «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 32 Э.Я. Степаненкова

				«Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Ловля мяча двумя руками. Ходьба и бег по кругу. (на воздухе)	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Скворечники» , «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 33-34 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
2 неделя	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Учить ловить мяч брошенный воспитателем. Воспитывать отзывчивость.	«Скворечники» , «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 35 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Прыжки из обруча в обруч. Проталкивание мяча до ориентира.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Воспитывать бережное отношение к физическому оборудованию.	«Скворечники» , «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 29 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Ходьба и бег. Прыжки. Равновесие. (на воздухе)	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча, при проталкивании до ориентира в прямом направлении.	«Скворечники» , «Пропавшие ручки»	Малоподвижные игры и игровые упражнения. М. М. Борисова стр. 7 Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 29 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.



<b>3 неделя</b>	Прокатывание мяча. Ползание.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках и равновесии учить сохранять правильную осанку. Воспитывать представление о дружбе.	«Кегли», «Докати мяч»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 30 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 45.
	Прокатывание мяча. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.	«Кегли», «Докати мяч»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 30 Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Повторение игровых упражнений с бегом, прыжками. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в равновесии. Воспитывать трудолюбие.	«Кегли», «Докати мяч»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 30 Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
<b>4 неделя</b>	Ползание. Упражнение в равновесии.	Закрепить навыки упражнений с бегом, прыжками и в равновесии. Учить играть дружно. Воспитывать смелость, доброту.	«Прокати обруч»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 31 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Ползание. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений. Воспитывать интерес к труду.	«Прокати обруч»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 31 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.
	Ходьба. Бег. Равновесие. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Воспитывать смелость в подвижной игре.	«Прокати обруч»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 31 Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», стр. 43.

**НОЯБРЬ**

<b>1 неделя</b>	Равновесие. Прыжки.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченному пространству. Воспитывать дружелюбие.	«Найдем зайчика»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 33
	Катание мячей.	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, в прыжках и равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.	«Найдем зайчика»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 33
	Ходьба. Бег. Равновесие. (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Воспитывать смелость в подвижной игре.	«Найдем зайчика»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 33
<b>2 неделя</b>	Прыжки. Прокатывание мяча друг другу.	Упражнять в беге, равновесии и прыжках. Развивать ловкость в игровых упражнениях «Огуречик». Воспитывать дружеские взаимоотношения.	«Где спрятался мышонок?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 34-35
	Прыжки. Прокатывание мяча до ориентира.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	«Где спрятался мышонок?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 34-35
	Игровые упражнения с прыжками и бегом. (на воздухе)	Закрепить упражнения в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча до ориентира. Воспитывать смелость.	«Где спрятался мышонок?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 34-35
<b>3 неделя</b>	Прокатывание мяча между предметами. Ползание между предметами.	Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Учить быстро становиться в круг. Воспитывать внимание, умение слушать воспитателя.	«По ровненькой дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 35-37

	Прокатывание мяча между предметами. Ползание до предмета.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	«Поровненькой дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 35-37
	Игровые упражнения с прыжками, бегом, равновесие. (на воздухе)	Закрепить умения действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	«Поровненькой дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 35-37
<b>4 неделя</b>	Ходьба с выполнением заданий.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	«Поймай комара»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 37-38
	Ходьба в колонне по одному.	Развиваем внимание, реакцию на сигнал воспитателя.	«Поймай комара»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 37-38
	Ползание.	Развивать координацию движений.	«Поймай комара»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 37-38
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
<b>1 неделя</b>	Ходьба и бег в рассыпную.	Развивать ориентировку в пространстве.	«Пройди-не задень», «Лягушки-попрыгушки».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 38-39
	Ходьба и бег в колонне по одному.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	«Пройди-не задень», «Лягушки-попрыгушки».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 38-39
	Равновесие.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	«Пройди-не задень», «Лягушки-попрыгушки».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 38-39
<b>2 неделя</b>	Ходьба с выполнением заданий.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	«Найди свой домик»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 40-41
	Бег с выполнением заданий.	Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги.	«Найди свой домик»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 40-41

	Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	«Найди свой домик»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 40-41
<b>3 неделя</b>	Ходьба и бег.	Упражнять детей и беге с остановкой по сигналу воспитателя.	«Найдем лягушонка», «Проползи – не задень».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-43
	Прыжки. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами.	«Найдем лягушонка», «Проползи – не задень».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-43
	Лазание под дугу.	Упражнять детей в умении группироваться при лазании под дугу.	«Найдем лягушонка», «Проползи – не задень».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-43
<b>4 неделя</b>	Ходьба и бег врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	«Жучки на бревнышке».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-43
	Ползание.	Упражнять в ползании на повышенной опоре.	«Пойдем по мостику».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-43
	Равновесие.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	«Птица и птенчики».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-43
<b>ЯНВАРЬ</b>				
<b>1 неделя</b>	Ходьба с выполнением заданий.	Повторить ходьбу с выполнением заданий.	«Коршун и цыплята».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-45
	Равновесие.	Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.	«Пройди-не упади».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-45
	Прыжки.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	«Из ямки в ямку».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 42-45
<b>2 неделя</b>	Ходьба колонной по одному.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную.	«На полянке».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 45-46
	Прыжки на двух ногах.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах между	«Зайки – прыгуны».	Л.И. Пензулаева «Физическая

		предметами.		культура в детском саду», стр. 45-46
	Прокатывание мяча.	Прокатывание мяча, развивая ловкость и глазомер.	«Птица и птенчики».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 45-46
<b>3 неделя</b>	Ходьба.	Повторить ходьбу с выполнением заданий.	«Лягушки и бабочки».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 47
	Ползание.	Упражнять в ползании по дуге, не касаясь руками пола, сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«По тропинке».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 47
	Прыжки на двух ногах.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах между предметами.	«Зайки – прыгуны».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 47
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
<b>1 неделя</b>	Ходьба и бег.	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов.	«Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 50
	Координация движений.	Упражнять детей развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	«Перешагни – не наступи»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 50
	Прыжки с продвижением вперед.	Повторить прыжки с продвижением вперед.	«С пенька на пенек»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 50
<b>2 неделя</b>	Ходьба в колонне по одному.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.	«Мышки – лошадки»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 51
	Прыжки.	Повторить прыжки с высоты и мягкое приземление на полусогнутые ноги.	«Веселые воробушки».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 51
	Прокатывание мяча.	Развивать ловкость и глазомер в задании с мячом.	«Ловко и быстро»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 51
<b>3 неделя</b>	Ходьба переменным шагом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.	«Воробушки и кот»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 52
	Бросание мяча.	Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и	«Воробушки и кот»	Л.И. Пензулаева «Физическая

		глазомер.		культура в детском саду», стр. 52
	Ползание под шнур.	Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 52
<b>4 неделя</b>	Ходьба и бег.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную.	«Воробышки и кот»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 53
	Лазание под дугу.	Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.	«Под дугу»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 53
	Равновесие.	Повторить упражнение в равновесии.	«Лохматый пес»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 53
<b>МАРТ</b>				
<b>1 неделя</b>	Ходьба и бег по кругу.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.	«Ровным шажком»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 54
	Равновесие.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	«Кролики»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 54
	Прыжки между предметами.	Повторить прыжки между предметами.	«Змейкой»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 54
<b>2 неделя</b>	Ходьба и бег в рассыпную.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную.	«Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 56
	Прыжки в длину с места.	Разучить прыжки в длину с места.	«Через канавку»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 56
	Прокатывание мяча.	Развивать ловкость при прокатывании мяча.	«Точно в руки»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 56
<b>3 неделя</b>	Ходьба в колонне по одному.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	«Лошадки – бабочки»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 57
	Бросание мяча.	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.	«Брось – поймай»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 57

				культура в детском саду», стр. 57
	Ползание.	Повторять упражнения в ползании на повышенной опоре.	«Муравьишки»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 57
<b>4 неделя</b>	Ходьба и бег.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.	«Автомобили»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 58
	Ползание.	Повторить упражнения в ползании.	«Медвежата»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 58
	Равновесие.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Воробышки и кот»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 58
<b>АПРЕЛЬ</b>				
<b>1 неделя</b>	Ходьба и бег.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов.	«Автомобили»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 60
	Прыжки.	Упражнять детей в прыжках через шнуры.	«Через канавку»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 60
	Равновесие.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Найдем лягушонка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 60
<b>2 неделя</b>	Ходьба и бег.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	«Жуки полетели»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 61
	Прыжки	Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	«Через канавку»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 61
	Упражнения с мячом.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	«По ровненькой дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 61
<b>3 неделя</b>	Ходьба по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.	«Найди свой цвет»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 64
	Ползание между предметами.	Повторить ползание между предметами.	«Проползи – не задень»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 64

				саду», стр. 64
	Равновесие.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«По мостику»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 64
<b>4 неделя</b>	Ходьба и бег.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий.	«Жуки полетели»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 65
	Упражнения с мячом.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	«По ровненькой дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 65
	Ползание между предметами.	Повторить ползание между предметами.	«Проползи – не задень»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 65
<b>МАЙ</b>				
<b>1 неделя</b>	Ходьба и бег в рассыпную.	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	«Жуки полетели»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 66
	Равновесие.	Повторить задание в равновесии и прыжках.	«По мостику»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 66
	Бросание мяча.	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.	«Брось – поймай»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 67
<b>2 неделя</b>	Ходьба с выполнением заданий.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	«Пчелки»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 67
	Упражнения с мячом.	Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его руками.	«Огуречик, огуречик»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 67
	Ползание.	Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке.	«Самолет»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 67
<b>3 неделя</b>	Ходьба и бег между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	«Воробышки и кот»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 68
	Прыжки.	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.	«Через канавку»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 68



	Упражнения с мячом.	Повторить упражнения в прокатывании мяча друг другу.	«По ровненькой дорожке»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 68
<b>4 неделя</b>	Ходьба и бег.	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.	«Автомобили»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 69
	Лазанье.	Упражнять детей в лазании по наклонной лесенке.	«Автомобили» «Медвежата»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 69
	Равновесие.	Повторить задание на равновесии.	«Воробышки и кот»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 69

## **Используемая литература**

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
2. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
3. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
4. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.