

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей им. Г.Ф. Атякшева» (дошкольные группы)

<p>Рабочая программа, рассмотрена на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 4 от «29» <u>мая</u> 2019</p>	<p>«Согласовано»</p>  <p>_____</p> <p>(подпись курирующего заместителя директора)</p> <p>«31» мая 2019</p>	<p>«Утверждено» Приказом Директора Лицея от</p> <p>«01» июня 2019 № 400</p>
--	--	--

**Рабочая программа
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
младшая группа
Срок реализации программы: 2019-2020 учебный год**

Инструктор по физической культуре

Оглавление

1.Целевой раздел	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи	3
1.3.Основные принципы программы	4
1.4. Климатические особенностиорганизации образовательного процесса.....	4
1.5. Характеристика особенностейразвития детей младшего возраста.....	5
1.6. Планируемырезультаты освоения программы.....	5
2. Содержательныйраздел	6
2.1. Описание образовательной деятельностив соответствии с направлениямиразвитияиобразования детей	6
2.2.Формы, способы, методы и средствареализациипрограммы	9
2.3. Взаимодействие педагога сродителями детеймладшего дошкольноговозраста	10
3.Организационныйраздел	10
3.1. Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	10
3.2. Методическое обеспечение.....	12
3.3. Перечень консультацийдля родителей:	12
3.4. Комплексно-тематическое планированиефизкультурныхзанятий (от3 до 4 лет)	13

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБОУ «Лицей им. Г.Ф. Атякшева», с учетом концептуальных положений примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Лицей им. Г.Ф. Атякшева» МБОУ «Лицей им. Г.Ф. Атякшева».
- Постановление № 26 от 15 мая 2013 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении СанПиН» 2.4.1.3049-13).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014 г.
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности.

1.2. Цели и задачи

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексе решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы дошкольниками.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно-методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно-двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление

физического здоровья воспитанников являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

В настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной и именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров физически.

В процессе физического воспитания осуществляются *воспитательные задачи*, направленные на формирование культурно-гигиенических навыков и потребностей в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям, приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народами культурам.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам. Реализация межпредметных связей способствует целостному развитию личности ребенка: наряду с обучением различным видам движений, предусмотрена работа педагога по формированию нравственной сферы воспитанника, развитию двигательных способностей (общих и специальных), творческих, познавательных процессов, воспитанию качеств, которые, в свою очередь, обеспечивают успешность овладения дошкольниками основными движениями. Таким образом, предусматривается целостность физического развития: обучение, воспитание.

1.3. Основные принципы программы

Методологической базой для написания рабочей программы послужили следующие принципы:

1. принцип создания непринужденной обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно;
2. принцип целостного подхода в решении педагогических задач:
 - а) обучение детей основным видам деятельности через игровые упражнения и подвижные игры;
 - б) претворение полученных умений в самостоятельной игровой деятельности;
 - в) приобщение к народной культуре.
3. принцип последовательности, предусматривающий усложнение поставленных задач по разделам физического воспитания;
4. принцип партнерства, благодаря которому у групп детей, инструктор по физическому воспитанию и воспитатель становятся единым целым;
5. принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия в творчестве.

1.4. Климатические особенности организации образовательного процесса

Климатические условия Ханты-Мансийского автономного округа-Югры имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней, низкая температура, резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветры, длительная и жесткая зима со очень низкими температурами, дождливое и недостаточное тепло лето, нерациональное питание, мало подвижный образ жизни.

Исходя из этого, в образовательную деятельность дошкольных групп включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости. В зимний период климатические условия города, приравненного к условиям Крайнего севера, согласно требованиям СанПиН детине выходят на прогулку, в связи с ограничениями по температурному режиму создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, активной деятельности детей, проводятся

физкультурные досуги. В теплое время – жизнь и деятельность детей, преимущественно, организовывается на открытом воздухе.

1.5. Характеристика особенностей развития детей младшего возраста

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Для более четкого соблюдения основных педагогических принципов (доступности, посильности и др.) на занятиях с детьми 3–4 лет педагогу необходимо знать особенности их развития. Физкультурные занятия направлены на обучение ориентированию в пространстве, действию сообща, особенно в играх, проявлению индивидуальных показаний в двигательных качествах: беге, ходьбе, прыжках, метании, лазании, равновесии, имеющим прикладное значение. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась на все части тела равномерно. Использовать различные исходные положения (лежа на животе и спине, стоя, сидя и т. п.) количество общеразвивающих упражнений составляет не более 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения и паузы зависят от физической подготовленности детей. В этом возрасте крупная мускулатура преобладает над мелкой, поэтому движения даются всей рукой. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении. Реакции организма на нагрузку судят по внешним признакам утомления (одышка, покраснение лица, нарушение внимания и координации движений). Детей следует привлекать к уборке инвентаря после занятия.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, подвижных играх во время прогулок, физкультминутках на занятиях. Развитию самостоятельности в младшем возрасте хорошо способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные на занятиях физической культурой.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - с предметами и без предметов;
 - в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. Основные движения:
 - разные виды ходьбы с заданиями;
 - бег со сменой темпа и направления;
 - прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
 - прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;
 - лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.
4. Ритмические упражнения.
5. Спортивные упражнения:

- скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. б.

Подвижные игры. Основные правила игр.

Двигательные действия:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивания с высоты;
- ловить мячи руками, не прижимая его к груди;
- отбрасывать мяч от груди, попадать в вертикальную и горизонтальную цель; - подлезать под дугу (40 см.), не касаясь руками пола;
- лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м.) уверенно; - лазать по гимнастической стенке приставным шагом;
- выполнять упражнения в заданном темпе;
- передвигаться по лыжне ступаящим шагом, делать повороты переступанием; - активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей

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 с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении 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) Образовательная деятельность в общеразвивающих группах учреждения строится в соответствии с требованиями ФГОС ДО и примерной образовательной программой: «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса; Т.С. Комарова; М.А. Васильева).

В соответствии с методическими рекомендациями к программе «От рождения до школы», обязательными являются разделы, которые входят в направления развития образования детей, представленные в таблице.

Образовательная область	Раздел программы
Физическая культура	«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»
	«Физическая культура»

Образовательная область «Физическое развитие»

Цель: гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи физического развития в ФГОС ДО.

Физическое развитие включает:

- 1) 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);
- 2) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- 3) становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- 4) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основными направлениями реализации образовательной области «Физическое развитие»: 1) приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений,
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость,
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики,
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- 2) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Направление по реализации образовательной области «Физическое развитие»: Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Направление №1 по реализации образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»)

Младший дошкольный возраст

Основная цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни						
Задачи						
Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека.	Развивать интерес к правилам здорового и безопасного поведения	Обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах основных действий, сопровождающих их.	Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом.	Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремиться к самостоятельным действиям.	Осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.	Развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол, готовим обед и угощаем гостей), правила здорового и безопасного поведения при участии взрослого.

Основные направления работы					
Развитие представления о себе и сверстнике		Представление о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения.		Воспитание навыков культурно-гигиенических	
Принципы					
Развивающее образование	Научной обоснованности практической применимости	Единство воспитательных развивающих обучающих задач и целей	Интеграция образовательных областей	Решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей	Построение образовательного процесса на адекватных формах работы с детьми.
Интеграция образовательных областей					
Физическая культура		Социально-коммуникативное развитие		Познавательное-речевое развитие	
				Художественно-эстетическое развитие	
Методы и приемы					
Словесные методы: (чтение и рассказывание художественных произведений, обобщающая беседа, рассказывание с опорой на наглядный материал). Словесные приемы (повторное проговаривание, объяснение, указания).		Наглядные методы (непосредственное наблюдение, деятельность репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение): рассматривание картин, рассказывание по картинкам). Наглядные приемы (показ иллюстрированного материала, беседы с привлечением наглядности).		Практические методы: (дидактические игры, игры-драматизации, дидактические упражнения, пластические этюды, хороводные игры). Игровые приемы (игровое сюжетно-событийное развертывание, игровые проблемно-практические ситуации, имитационно-моделирующие игры, ролевые обучающие игры, дидактические игры, игры-путешествия предметного характера).	

**Направление №2 по реализации образовательной области «Физическое развитие»
(раздел «Физическая культура») *Младший дошкольный возраст***

Основная цель: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение физической работоспособности, формирование потребности в ежедневной двигательной активности				
Задачи физического развития				
Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.	Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.	Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.	Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Основные направления работы			
Приобретение детьми опыта двигательной деятельности	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.		Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и
Принципы развития движений			
Дидактические: систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных особенностей, сознательность и активность ребенка, наглядность.	Специальные: непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность.		Гигиенические: сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.
Интеграция образовательных областей			
Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
Методы и приемы			
Словесные методы: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.	Наглядно-зрительные приемы: (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные ориентиры). Наглядно-слуховые приемы: (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы: (непосредственная помощь воспитателя).		Практические методы: повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Программа рассчитана на 108 занятий в год (все в неделю 3 занятия).

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаляющие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Все формы и виды работ взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой. Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий;

сезонность применения физических упражнений; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Для формирования основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности детей в проведении разнообразных форм занятий физической культурой реализуются формы обучения: соревновательная, игровая. Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игра на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение-применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья; информационно-коммуникационные технологии-показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

2.3. Взаимодействие педагога с родителями детей младшего дошкольного возраста

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами учреждения. Поэтому задача педагога — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний педагог не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия педагога с семьей младших дошкольников

1. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
2. Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.
3. Развивать у родителей интерес к совместным подвижным играм физкультурным занятиям с ребенком дома, познакомить их с способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах игровой деятельности. Данные задачи реализуются через направления взаимодействия педагога с родителями в соответствии с примерной программой «Отрождения дошколы» (Н.Е. Веракса; Т.С. Комарова; М.А. Васильева).

3. Организационный раздел

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Формы организации	Младший возраст 3-4 года
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно 5-6 минут
1.2 Физкультминутки	Ежедневно

1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут
1.4 Закаливание:	
- воздушные ванны	Ежедневно перед дневным сном
- обтирание	Ежедневно перед дневным сном
- босохождение	Ежедневно перед дневным сном
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно перед дневным сном
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>	
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 15 минут
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут
<i>3. Активный отдых</i>	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
3.2 Спортивные праздники	1 раз в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>	
4.1 Дни здоровья	1 раз в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально

3.2. Методическое обеспечение

Перечень программ и педагогических технологий	<ol style="list-style-type: none">1. «Как воспитать здорового ребенка» - В.Г. Алямовская, М.: linka-press, 1993.2. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-синтез, 2004.3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М.: Academia, 2001.4. Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. - М.: Мозаика-синтез, 20065. Физкультурно-спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 1999.6. Физическая культура - дошкольникам / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2004.7. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2005.8. Физкультура - это радость / Л.Н. Сивачева. - СПб.: Детство-пресс, 2001.9. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 200010. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. - М.: ТЦ «Сфера»,11. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. - М.: Скрепторий, 2004.12. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - М.: Владос, 2003.13. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. - М.: Владос, 1999.14. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. - М.: Просвещение, 2003.15. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.16. Детские народные подвижные игры. А.В. Кенимал, Т.И. Осокина М.: Просвещение, 199517. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.18. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М. Д. Маханева. М.: Просвещение, 199719. Физическое воспитание дошкольников. В.Н. Шебеко, Н.Е. Ермак, В.А. Шишкина. М.: Академия, 1999
---	---

3.3. Перечень консультаций для родителей:

1. Воспитание здорового образа жизни в семье
2. Правильная осанка - это красивый и здоровый человек
3. Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей»
4. Зима! Встаем на лыжи!
5. Движение - это здоровье
6. Для чего нужна диагностика физического развития?

3.4. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий (от 3 до 4 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.09-06.09	Вторая неделя 09.09-13.09	Третья неделя 16.09-20.09	Четвертая неделя 23.09-27.09
				«Безопасный город, в котором я живу»/адаптационный период	«Дружат в нашей группе девочки и мальчики»/1-2
Вводная часть			Ходьба и бег всей группой «стайкой». Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Легкий бег.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков 1/2 круга, переход на бег – полный круг. Ходьба в колонне по одному.
Основные виды движений			1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. И/у «Птички».	1. Прокатывание мячей. И/у «Прокати до гони».	1. Ползание сопорой на ладони колени.
ОРУ			Без предметов	С мячом	С кубиками
Подвижные игры			«По ровненькой дорожке» «Мой веселый звонкий мяч»	Наседка и цыплята «Бегите ко мне»	«Быстро в домик» «Кот и воробушки»
Игры м/п, игровые упражнения			«Ладочки»	Дых/у «Часики»	«Поговорим»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.09-04.10	Вторая неделя 07.10-11.10	Третья неделя 14.10-18.10	Четвертая неделя 21.10-25.10	Пятая неделя 28.10-01.11
		«Дружная семья. Семейные традиции» /7-8	«Мой дом»/9-10	«Морские тайны»/11-12	«Быть здоровыми хотим» /13-14	«Перелетные и зимующие птицы»/15-16
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному с постановкой по сигналу и выполнением задания. Бег в колонне по одному, врассыпную.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную.	Ходьба в колонне по одному по кругу поворотом по сигналу. Бег по кругу поворотом по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с постановкой по сигналу.
Основные виды движений		1.И/у «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.И/у «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ползание между предметами	1.Ползание «Крокодильчики». 2.И/у «Пробеги – не задень».	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.И/у «Прокати мяч».
ОРУ		Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками	С мячом
Подвижные игры		«Птички-птенчики «Бегите ко мне»»	«Поймай комара» «Птички-птенчики»	«Зайчата» «Мыши в кладовой»	«Догоним мяч» «Ловкий шофер»	«Птички-птенчики»
Игры м/п, игровые упражнения		«Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	«Ладошки»	Дыхательное упражнение «Часики»	«Где звенит?»	Дыхательное упражнение «Часики»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 05.11-08.11	Вторая неделя 11.11-15.11	Третья неделя 18.11-22.11	Четвертая неделя 25.11-29.11
		«Я - гражданин»/17-18	«Дикие животные»/19-20	«Милая мамочка моя»/21-22	«Международный день домашних животных»/23-24
Вводная часть		Построение в колонну по одному, ходьба на носках, легкий бег.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Широким свободным шагом. Легкий бег	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.
Основные виды движений		1. Ходьба по доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей друг другу. Стоя в шеренгах.	1. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони колени между предметами, поставленными в одну линию.	1. И/у «Паучки» 2. Ходьба по доске с приседанием на середине.
ОРУ		С ленточками	С мячиком	Без предметов	С флажками
Подвижные игры		«Птички» «Воробышки и кот»	«Кролики» «Бегите ко мне»	«Мой веселый звонкий мяч» «Поймай комара»	«Коти мыши» «Поймай комара»
Игры м/п, игровые упражнения		Пальчиковая гимнастика	«Осенние листочки»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Дых/у «Дудочка»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.12-06.12	Вторая неделя 09.12-13.12	Третья неделя 16.12-20.12	Четвертая неделя 23.12-27.12
		«Край, в котором мы живем»/ 25-26	«Неделя пожарной безопасности»/ 27-28	«Мир профессий»/ 29-30	«Новый год у ворот»/ 31/32
Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, бег ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную
Основные виды движений	виды	1. Ходьба между кубиками, положенными в одну линию. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Прыжки со скамейки на мат 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя в шеренгах на коленях.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание под дугу.	1. И/у «Жучки на бревнышке». 2. И/У «Пройдем по мостику».
ОРУ		С кубиками	С мячом	С кубиками	Без предметов
Подвижные игры		«Самолеты» «Бегите к флажку»	«Кролики» «Лягушки»	«Котята и щенята» «Кролики»	«Лягушки» «Коршун и птенчики»
Игры м/п, игровые упражнения		Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	«Петушок»	«Дых/у «Петушок»	«Поезд»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.12-31.12 09.01-10.01	Вторая неделя 13.01-17.01	Третья неделя 20.01-24.01	Четвертая неделя 27.01-31.01
		«Зимние игры и забавы»/33-34	«Народное творчество. Умельцы»/ 35-36	«Одежда, обувь, головные уборы»/37-38	«Животные севера и жарких стран»/39-40
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному на носках. Бег в колонне по одному с поворотом по сигналу.	Ходьба по периметру зала по ориентирам. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу педагога. Бег в колонне по одному с изменением направления.	Построение в круг. Бег по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба врассыпную.
Основные виды движений		1. Ходьба по доске. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1. Прыжки через кубики, поставленные в один ряд. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске.	1. Ползание сопорой на колени и ладони. 2. Прыжки на двух ногах на месте.
ОРУ		С платочками	С мячом	Без предметов	Без предметов
Подвижные игры		«Лохматый пес» «Огуречи, огуречик..»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Снежинки»
Игры м/п, игровые упражнения		Пальчиковая гимнастика «Цыплята»	Корректирующие дорожки	«Зайка серенький сидит»	Дых/у «Каша кипит»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 03.02-07.02	Вторая неделя 10.02-14.02	Третья неделя 17.02-21.02	Четвертая неделя 25.02-28.02
		«Традиции детского сада, игры и игрушки»/41-42	«Большое путешествие. Транспорт»/43-44	«День защитника Отечества» /45-46	«В мире доброты»/47-48
Вводная часть		Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	Ходьба с выполнением задания по сигналу. Легкий бег.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег врассыпную.
Основные виды движений		1. Перешагивание через шнуры. 2. Прыжки «С пенки на пенки».	1. Прыжки со скамейки на мат. 2. Прокатывание мяча между предметами перед собой.	1. Лазанье под дугу. 2. Ходьба по доске приседанием на середине.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке.
ОРУ		С кеглей	С мячом	Без предметов	С мячом
Подвижные игры		«Кот имыши» «Цыплята и котята»	«Трамвай» «Кролики»	«Скокки на кочку» «Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»
Игры м/п, игровые упражнения		Дых/у «Паровозик»	Корректирующие дорожки	Дых/у «Веселый мячик»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.03-06.03	Вторая неделя 10.03-13.03	Третья неделя 16.03-20.03	Четвертая неделя 23.03-27.03
		«О любимых мамах»/49-50	«Весна красна»/51-52	«Мир театра»/53-54	«Всероссийская неделя детской и юношеской книги «Книга, праздник души»/55-56
Вводная часть		Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную с выполнением заданий по сигналу.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко, поднимая колени. Бег в колонне по одному.	Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.
Основные виды движений	виды	1. Ходьба по доске приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Прыжки через веревку. 2. Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках в шеренгах.	1. И/у «Брось-поймай» 2. Ползание на повышенной опоре с опорой на колени ладони.	1. Ползание «Медвежата» 2. Ходьба по г/с свободно балансируя руками.
ОРУ		С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
Подвижные игры		Эстафетная игра «Собери набор» «Поезд»	«Попадив круг» «Мыши в кладовой»	«Птички» «Кто бросит мешочек»	«Зайка серенький умывается»
Игры м/п, игровые упражнения		«Пузыри в стакане»	«Найди свой цвет»	«Тишина»	Дых/у «Часики»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.03-03.04	Вторая неделя 06.04-10.04	Третья неделя 13.04-17.04	Четвертая неделя 20.04-24.04	Пятая неделя 27.04-30.04
		«Быть здоровыми хотим»/57-58	«Наша планета Земля. Космос»/59-60	«Зеленый огонек»/61-62	«Природа – твой друг! Приди ему на помощь!»/63-64	«Азбука экологической безопасности»/65-66
Вводная часть		Ходьба вокруг кубиков с поворотом и остановкой.	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег подскоками.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, легкий бег.	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.
Основные виды движений	виды	1. Ходьба боком приставным шагом по г/с. 2. Прыжки «Через канавку».	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Прокатывание мяча, стоя в шеренгах.	1. Бросание мяча вверх ловля его двумя руками. 2. Ползание по г/с «Медвежата».	1. И/у «Проползи-не задень». 2. Ходьба «По мостику».	1. Бросание мяча вверх ловля его двумя руками.
ОРУ		На скамейке кубиком	С косичкой	Без предметов	С кеглями	С косичкой
Подвижные игры		«Тишина» «Лохматый пес»	«Сбей кеглю» «Зайка серенький сидит..»	«Котята и щенята» «Воробушки и кот»	«Автомобили»	«Котята и щенята»
Игры м/п, игровые упражнения		«Куклам в гости»	«Мы топаям ногами»	Корректирующие дорожки	Пальчиковая гимнастика	Корректирующие дорожки

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 05.05-08.05	Вторая неделя 13.05-15.05	Третья неделя 18.05-22.05
		«День Победы»/67-68	«Насекомые - друзья природы» /69-70	«Лето на пороге»/71-72
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную.
Основные виды движений	виды	1. Ходьба по г/с (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры.	1. Прыжки «Парашютисты» 2. Прокатывание мяча друг другу в произвольном направлении, стоя в кругу.	1. Броски мяча сверху ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.
ОРУ		Без предметов	С мячом	С флажками
Подвижные игры		«Бегите ко мне» «Птички и птенчики»	«Лохматый пес» «Мыши в кладовой»	«Шуршащая сказка» «Птички в гнздышках»
Игры м/п, игровые упражнения		«Кто где кричит»	Самомассаж ладоней	«Пройди тихо»

Перспективное планирование физкультурных занятий на прогулке

№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		СЕНТЯБРЬ/ОКТАБРЬ	
1.	№1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении перебрасывать большой мяч от груди двумя руками через шнур. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке. 3. В п.и. «Зайцы и волк» упражнять в умении выполнять прыжки на месте, с продвижением вперед, легко, на передней части стопы в обычной обуви. 	Мячи
2.	№2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы. 2. Упражнять в умении прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу, принимать правильное и.п. для ног. 3. В п.и. «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур, натянутый на высоте 70 см., на ногах без помощи рук в спокойной обстановке. 	Флажки Мячи
3.	№3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы. 2. Упражнять в умении прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу, принимать правильное и.п. для ног. 3. В п.и. «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур, натянутый на высоте 70 см., на ногах без помощи рук в спокойной обстановке. 	Флажки Мячи
4.	№4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка. 2. Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. 3. В и.у. «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением. 	Овощи
5.	№5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы. 2. Упражнять в умении прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу, принимать правильное и.п. для ног. 3. В п.и. «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур, натянутый на высоте 70 см., на ногах без помощи рук в спокойной обстановке. 	Флажки Мячи
6.	№6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка. 2. Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. 3. В и.у. «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением. 	Овощи
7	№7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка. 2. Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. <p>В и.у. «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением.</p>	
8	№8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении перебрасывать большой мяч от груди двумя руками через шнур. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке. 3. В п.и. «Зайцы и волк» упражнять в умении выполнять прыжки на месте, с продвижением вперед, легко, на передней части стопы в обычной обуви. 	

№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		НОЯБРЬ	
1.	№9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять ходьбу и бег в естественных условиях. Привлечь внимание к использованию разных способов ходьбы с учетом грунта. 2. Упражнять в умении мягко приземляться в прыжках в длину с места. 3. Ознакомить с содержанием и правилами игры «Лошадки». Приучать действовать строго по сигналу. 	Скакалки
2.	№10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать приспосабливать способы ходьбы и бега к условиям перемещения.. 2. Упражнять в умении перелезть через бревно, используя запрыгивание с упором руками. 3. Развивать умение пролезть быстро с ходу. 4. В п.и. «Лошадки» упражнять в умении использовать бег на скорость с увертыванием в зависимости от ситуации. 	Полоса препятствий
3.	№11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать приспосабливать способы ходьбы и бега к условиям перемещения.. 2. Упражнять в умении перелезть через бревно, используя запрыгивание с упором руками. 3. Развивать умение пролезть быстро с ходу. 4. В п.и. «Лошадки» упражнять в умении использовать бег на скорость с увертыванием в зависимости от ситуации. 	Полоса препятствий
4.	№12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях. Оценить правильность выполнения действий детей. 2. Метание в цель, оценить правильность принятия и.п. 3. П.и. «Ловишки» применять навык увертывания. 	Полоса препятствий
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		ДЕКАБРЬ	
1.	№13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий. 2. П.и. «Елочки и лесник» воспитывать красоту в движениях, бережное отношение к природе. 	
2.	№14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении выполнять перелезание через бревно быстро с ходу с опорой на руки. 2. В скольжении по ледяным дорожкам привлекать внимание к группировке : при скольжении присесть в низкую стойку, руки вперед. 3. В п.и «Лошадки» упражнять в передвижении разными способами : с высоким подниманием колен, галопом вперед. бегом. 	Скакалки
3.	№15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять в умение выполнять перелезание через бревно быстро с ходу с опорой на руки. 2. В скольжении по ледяным дорожкам привлекать внимание к группировке : при скольжении присесть в низкую стойку, руки вперед. 3. В п.и «Лошадки» упражнять в передвижении разными способами : с высоким подниманием колен, галопом вперед. бегом. 	Скакалки
4.	№16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий. 	

№ учебной недели	№ занятия	2. П.и. «Елочка и лесник» воспитывать красоту в движениях, бережное отношение к природе.	Оборудование	
		Поставленные задачи		
		ЯНВАРЬ		
1.	№17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге по рыхлому и утрамбованному снегу по участку, огибая препятствия (снежные постройки, горку и др.), регулируя ширину шага. 2. Закреплять умение принимать и.п. при броске снежков вдаль от плеча правой и левой рукой. 3. В п.и. «Кто быстрее принесет льдинку?» развивать скорость бега по рыхлому снегу. 		
2.	№18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении действовать успешно в естественных условиях. 2. Закреплять умение выполнять знакомые движения в необычных условиях. 3. П.и. «У медведя во бору» развивать ловкость, соблюдать правила, действовать по сигналу. 		
3.	№19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий. 2. П.и. «Елочка и лесник» воспитывать красоту в движениях, бережное отношение к природе 		
4.	№20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания о выборе способа перемещения по снегу в зависимости от грунта. 2. Развивать разнообразие действий при скатывании с горки на санках. 3. Упражнять в метании в горизонтальную цель одной рукой (снизу от плеча). 	санки мешочки	
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование	
		ФЕВРАЛЬ		
1.	№21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать разнообразные действия на ледяных дорожках. 2. Закреплять умение пользоваться замахом при метании вдаль. 3. Упражнять в умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности. 	мешочки ледяные дорожки	
2.	№22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать разнообразные действия на ледяных дорожках. 2. Закреплять умение пользоваться замахом при метании вдаль. 3. Упражнять в умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности. 	мешочки ледяные дорожки	
3.	№23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение использовать скользящий шаг при ходьбе на лыжах, развивать координацию движений. 2. При скатывании с горки упражнять в использовании стойки лыжника. 	лыжи	
4.	№24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять бросок энергично, используя замах. Развивать согласованные движения рук и ног при метании вдаль. 2. Знакомить со способом перелезания через бревно, находящееся на высоте 60 см. от земли. 3. В п.и. «Перелет птиц» упражнять в умении пользоваться правильным захватом при лазанье. 	мешочки ледяные дорожки	
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование	
		МАРТ		
1.	№25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу. 3. В п.и. «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу, влезать (на 4-5 реек) и слезать, не пропуская реек. 	мешочки флажки	
2.	№26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске. 	малые предметы	

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу. 3. В п.и. «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу, влезать (на 4-5 реек) и слезать, не пропуская реек. 	
3.	№27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в подъеме и спуске по ступенькам деревянной горки, не держась за перила, регулировать уровень подъема ноги. 2. В метании в вертикальную цель знакомить с броском от плеча одной рукой. Действовать согласованно рукой и ногами. 3. В п.и. «Птичка и кошка» упражнять в мягком приземлении при спрыгивании, опускаясь одновременно на две ноги. 	мешочки
4.	№28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать в метании на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести сзади стоящей ноги на переднюю ногу, выполнять энергичный бросок. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу в упоре руками, быстро последовательно перенося ноги на другую сторону. 3. В п.и. «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением на двух ногах в ситуации погони. 	
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		АПРЕЛЬ	
1.	№29	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу. В п.и. «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу, влезать (на 4-5 реек) и слезать, не пропуская реек. 	
2.	№30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомить с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча. 2. Упражнять в выполнении прыжка в длину с места; оценить правильность выполнения и.п., толчка, приземления. В п.и. «Кто быстрее принесет мешочек?» развивать умение выполнять с ходу перелезание через бревно. 	
3.	№31	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу. В п.и. «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу, влезать (на 4-5 реек) и слезать, не пропуская реек. 	
4.	№32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показать возможность использования метания снизу одной рукой от плеча при попадании в коробку высотой 50 см. 2. Упражнять в подъеме и спуске по наклонной поверхности и ступенькам лестницы. 3. В п.и. «Кто быстрее принесет мешочек?» упражнять в быстром беге, умении быстро набирать скорость. 	мешочки
5.	№33	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомить с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча. 2. Упражнять в выполнении прыжка в длину с места; оценить правильность выполнения и.п., толчка, приземления. 	мешочки

		3. В п.и. «Кто быстрее принесет мешочек?» развивать умение выполнять с ходу перелезание через бревно.	
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		МАЙ	
1.	№34	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомить с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча. 2. Упражнять в выполнении прыжка в длину с места; оценить правильность выполнения и.п., толчка, приземления. 3. В п.и. «Кто быстрее принесет мешочек?» развивать умение выполнять с ходу перелезание через бревно. 	
2.	№35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать в метании на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с сзадистой ноги на впередистоящую ногу, выполнять энергичный бросок. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу в упоре руками, быстро последовательно перенося ноги на другую сторону. 3. В п.и «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением на двух ногах в ситуации погони. 	мешочки
3.	№36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать приучать в метании на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с сзадистой ноги на впередистоящую ногу, выполнять энергичный бросок. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу в упоре руками, быстро последовательно перенося ноги на другую сторону. 3. В п.и «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением на двух ногах в ситуации погони. 	мешочки