Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

цент развития ребенка детский сад первой категории № 24

Пролетарского района г. Ростова-на-Дону

Согласованно:

Педагогический совет

«20» августа 2014г.

Утверждено:

Заведующей МБДОУ № 24

Алфёровой Е.Г.

«20» августа 2014г.

Рабочая программа

по реализации раздела «Физическая культура» в младшей группе 3-4 года

(по программе « От рождения до школы» под редакцией

Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, В.В. Гербовой).

Г. Ростов-на-Дону

Воспитатель: Кононова Н.В.

Образовательная область «Физическая культура»

Пояснительная записка

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

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

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

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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). 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 упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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».

Направление «Здоровье»

Направление ″Здоровье″ направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия д*ля* систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды,

умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать 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.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность **в** соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится три раза в год. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Методические пособия

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Планируемые результаты освоения Программы

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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 чем на 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 его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планирование образовательной работы

Дата	Тема занятия, целевые ориентиры	Примечание
	Сентябрь	
15.09.14г.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	
17.09.14г.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры: в прыжках на двух ногах.	
19.09.14г.	Упражнять в ходьбе и беге по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывания мяча двумя руками.	
22.09.14г.	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	
24.09.14г.	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражняться в прокатывании мяча.	
26.09.14г.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	
29.09.14г.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании)4 упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	
	Октябрь	
01.10.14г.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в	

	прыжках с продвижением вперед.	
03.10.14г.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед,	
06.10.14г.	Упражнять перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	
08.10.14г.	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	
10.10.14г.	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках их обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	
13.10.14г.	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	
15.10.14г.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	
17.10.14г.	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	
20.10.14г.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольного всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	
22.10.14г.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
24.10.14г.	Повторить лазанье под шнур; ; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
26.10.14г.	Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
29.10.14г.	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	
31.10.14г.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	
Ноябрь		
03.11.14г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	
05.11.14г.	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	
07.11.14г.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой»	

	между предметами ; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, Повторить упражнение в прыжках.	
10.11.14г.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	
12.11.14г.	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча	
14.11.14г.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	
17.11.14г.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	
19.11.14г.	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	
21.11.14г.	Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	
24.11.14г.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	
26.11.14г.	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.	
28.11.14г.	Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	
Декабрь		
01.12.14г.	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	
03.12.14г.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	
05.12.14г.	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	
08.12.14г.	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	
10.12.14г.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами	
12.12.14г.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	
15.12.14г	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	

17.12.14г.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	
19.12.14г.	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии	
22.12.14г.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.	
24.12.14г.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	
26.12.14г.	Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	
29.12.14г.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами ; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, Повторить упражнение в прыжках.	
31.12.14г.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	
Январь		
05.01.15г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
09.01.15г.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	
12.01.15г.	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	
14.01.15г.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывания мяча друг другу	
16.01.15г.	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	
19.01.15г.	Повторить хотьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
21.01.15г.	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.	
23.01.15г.	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании мяча на дальность.	
26.01.15г.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	
28.01.15г.	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье под шнур, в прыжках.	
30.01.15г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	
Февраль		

02.02.15г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках	
04.02.15г.	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	
06.02.15г.	Повторить метание мячей в цель, игровые задания.	
09.02.15г.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
11.02.15г.	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывания мяча друг другу.	
13.02.15г.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками	
16.02.15г.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	
18.02.15г.	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	
20.02.15г.	Упражнять в метании мячей на дальность, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
23.02.15г.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	
25.02.15г.	Упражнять в ползании в прямом направлении, в прыжках.	
27.02.15г.	Развивать ловкость и глазомер при метании мячей; повторить игровые упражнения.	
Март		
02.03.15г.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
04.03.15г.	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
06.03.15г.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	
09.03.15г.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	
11.03.15г.	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	
13.03.15г.	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	
16.03.15г.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывания мячей между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	
18.03.15г.	Повторить прокатывания мечей между предметами; упражнять в ползании по скамейке.	
20.03.15г.	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	
23.03.15г.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке « по медвежьи»; упражнении в равновесии и прыжках.	

25.03.15г.	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в равновесии и прыжках.	
27.03.15г.	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	
30.03.15г.	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывания мяча друг другу.	
Апрель		
01.04.15г.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	
03.04.15г.	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	
06.04.15г.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	
08.04.15г.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	
10.04.15г.	Упражнять метание мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	
13.04.15г.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	
15.04.15г.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	
17.04.15г.	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	
20.04.15г.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.	
22.04.15г.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
24.04.15г.	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
27.04.15г.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	
29.04.15г.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	
Май		
04.05.15г.	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	
06.05.15г.	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	
08.05.15г.	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячами.	
11.05.15г.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
13.05.15г.	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	

15.05.15г.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	
18.05.15г.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	
20.05.15г.	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель.	
22.05.15г.	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	
25.05.15г.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	
27.05.15г.	Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии.	
29.05.15г.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	

Методические пособия

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.