

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №24 «Василек»
(МБДОУ «Детский сад № 24 «Василек»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №24 «Василек»
протокол № 7 от «уи» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
Физкультуре
образовательная область «Физическое развитие»
2 год обучения (дети 3-4 года)

(составлена на основе образовательной программы дошкольного
образования МБДОУ «Детский сад №24 «Василек»)

Разработчик: Дубровина С.А.
Инструктор по ФИЗО

младшая группа
Сентябрь 2023 год.

Задачи	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие, учить ходить по ограниченной поверхности, ходить и бегать, меняя направление. Развивать умение ползать, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу. Учить детей в прыжках через две линии на двух ногах.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Чередование ходьбы и бега врассыпную за инструктором по залу (следить, чтобы дети не задевали друг друга). Ходьба по дорожке между двумя параллельными линиями(30-35 см).			
ОРУ	б/п	С погремушкой	С мячом	С кубиком
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по дорожке ш 30-35 см (между двух длинных линий) к кукле 2-3 раза.	1. Ползание на четвереньках (4-6м) к собачке - «Пойдём как собачка» 2-3 раза.	1. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5-3м, ш 25- 20см) 2-3раза. 2. Прокатывание мяча друг другу на расстоянии 2-3м. 2-3 раза.	1. Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (в 40-45 см), доползти до собачки, погладить её и вернуться обратно. 2. Бросание правой и левой рукой вдаль (кубик или мячик).
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догоните меня»	«Кот и мыши», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди свой домик», «Пузырь»
Мало- подвижные игры	Спокойная ходьба за' воспитателем.	«Пойдём тихо, как мышки»	Ходьба за воспитателем вместе с куклами.	Спокойная ходьба за воспитателем.
Инициатива ребенка				

Октябрь 2023 год.

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Упражнять в развитии умения приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба и бег за инструктором - «Идём в лес». Следить, чтобы дети не шаркали ногами. Ходьба и бег со сменой темпа — «Машины едут и медленно и быстро».			
ОРУ	б/п	б/п	С мячом	На скамейке
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске, по двум параллельно положенным доскам. С последующим ползанием на четвереньках по полу до определённого места 2-3 раза . 2. Прыжок в длину с места (перепрыгни через ручеек).	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прыгать через верёвку на двух ногах - «Зайка прыгает через канавку». 6-8 раз 3. Ползание на четвереньках между линиями (ш 40-35 см) - «Муравьи идут по дорожке». 2-3 раза 4. Ходьба по гимнастической скамейке - «Идём по мостику». 2-3 раза 5. Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя на полу. 4-5 раз	1. Прокатывание мяча двумя руками. 3-4 раза 2. Прыжки в длину с места через верёвку. 4-6 раз 3. Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами. 3-4 раза 4. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли»	1. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. 3-4 раза 2. Ходьба по наклонной доске сверху вниз. 2-3 раза Бросание и ловля мяча воспитателю. 2-3 раза 3. Равновесие - ходьба и бег «змейкой» между предметами. 2-3 раза 4. Прыжки с продвижением вперёд. 2 раза
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Докати мяч до кубика», «Догони мяч»	«Ловкий шофёр»	«Зайка умывается», «Найди зайку»	«Кот и воробышки»»
Мало подвижные игры	Ходьба за инструктором	Спокойная ходьба враспынную вместе с инструктором	Спокойная ходьба парами за воспитателем.	Спокойная ходьба парами за воспитателем
Инициатива ребенка				

Ноябрь 2023 год.

Задачи	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять приземление на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них. Развивать координацию движений при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании по скамейке.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба за машиной, которую везёт воспитатель. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить, по кругу взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега друг за другом в одном направлении.			
ОРУ	С ленточками	С обручем	б/п	С флажками
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по двум параллельно положенным доскам(ш=25см), руки в стороны. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 4-6 раз 3. Перешагивание через препятствие (кубики в 10- 15 см). 1-2 раза 4. Катание мячей друг другу на р 1-1,5 м. 5-6 раз	1. Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). 2-3 раза 3. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на в 40 см. Подлезание под рейку (поточно). 2-3 раза 4. Прокатывание мяча друг другу. 4-6 раз	1. Прокатывание мяча между предметами «змейкой». 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 6-8 раз 3. Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой». 2-3 раза 4. Катание мяча в воротики (2-3 дуги) с целью сбить предмет, с расст 0,5-1 м. 2-3 раза	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 2. Перешагивание через две верёвки, положенные параллельно, - «Шагаем через канавку». 6-8 раз 3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 3-4 раза 4. Равновесие - ходьба по уменьшенной площади опоры с приседом. 2-3 раза
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Ловкий шофёр», «Найдём зайку»	«Мыши в кладовой»	«Солнышко и дождик», «Мы топаем ножками»	«Воробышки и автомобиль», «Кто скорее добежит»
Мало подвижные игры	Ходьба с остановками по сигналу	Ходьба. «Кто тише»	Ходьба за воспитателем	Ходьба друг за другом
Инициатива ребенка				

Декабрь 2023 год.

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге враспынную развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять в прокатывании мяча между предметами. Упражнять группироваться при лазании под дугу. Упражнять сохранение равновесия при ходьбе по доске, скамейке. Учить быстро, реагировать на сигнал.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба друг за другом, между предметами за воспитателем, между обручами, разложенными враспынную на полу, в колонне по одному. Ходьба и бег свободным широким шагом.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На скамейке
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание вдаль правой и левой рукой. 2-3 раза каждой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке. 2-3 раза 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3-4 раза 4. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает каждому ребёнку мяч 2-3 раза.	1. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. 2-3 раза 2. Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 раза. 3. Прыжки с гимнастической скамейки. 4-5 раз 4. Прокатывание мяча друг другу. 4-5 раз	1.Прокатывание мяча между предметами «Змейкой». 2-3 раза 2. Прыжки, спрыгивание со скамейки и в длину с места через верёвку. 4-5 раз 3. Бросание мяча перед собой двумя руками. 4-5 раз 4.Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом. 2- 3раза	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз приставным шагом. 2-4 раза 2. Перелезание через гимнастическую скамейку боком с упором на основание. 4-6 раз 3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. По 3 раза каждой. 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3-4 раза
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Поезд», «Коршун и птенчики»	«Самолёты», «Серый волк»	«Пузырь», «Лягушки»	«Птички в гнёздышках», «Птицы и птенчики»
Мало подвижные игры	Ходьба друг за другом	Ходьба с остановкой на сигнал	Ходьба змейкой за воспитателем	«Кто тише»
Инициатива ребенка				

Январь 2024 год.

Задачи	Учить с ловкостью катать мяч друг другу, упражнять в лазанье по гимнастической стене, в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезать под дугу. Закреплять ходьбу и бег в колонну по одному по кругу. Способствовать развитию чувства равновесия. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Ходьба и бег широким, свободным шагом, ходьба и бег врассыпную. По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем.			
ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиками	С гантелями
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Катание мяча в воротики (2- 3 дуги, друг другу на расст 80- 100 см) 3-4 раза 2. Ходьба по наклонной доске. 2-3 раза 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке под дугой. 4. Прыжки из кольца в кольцо 2-3 раза.	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз 2. Прокатывание набивных мячей. По 2-3 раза. 3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 2-3 раза 4. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 2. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза 3. Ползание на ладонях и . 4. Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз	1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. 3-4 раза 2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. 3-4 раза 3. Бросание мяча вдаль из-за головы. 4-6 раз 4. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными верёвками, расст. между ними 35-30 см 5. «Кошка идёт по дорожке». 2-3 раза
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Догони меня», «Коршун и цыплята»	«Воробышки и автомобиль», «Птица и птенчики»	«Птички в гнёздышках»	«Жуки», «Лохматый пёс»
Мало подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Кто тише»	Ходьба. Идти, по кругу взявшись за руки.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках и обычным шагом.
Инициатива ребенка				

Февраль 2024 год.

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, по сигналу в рассыпную; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом, разучивать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба и бег в колонне по одному между стульями, с флажком в руке. Бег врассыпную. Ходьба и бег с кубиками.			
ОРУ	С кольцом	С малым обручем	С мячом	б/п
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание вдаль двумя руками из-за головы. 3-4 раза 2. Катание мяча в воротики на расст 1-1,5 м 3-4 раза. 3. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под рейку. 2-3 раза 4. Прыжки в длину с места. 5-6 раз	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места, стоя у верёвки. 5-6 раз 3. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2-3 раза. 4. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. 2-3 раза	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2-3 раза 2. Подпрыгнуть вверх и коснуться шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см. 1-2 раза 3. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. 2-3 раза 4. Катание мяча друг другу. 4-6 раз	1. Ползание по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и спрыгнуть с неё на мат. 2-3 раза 2. Катание мяча под дугу на расст 1-1,5 м . 2-3 раза 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2-3 раза 4. Прыжки в длину с места. 4-6 раз
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль», «У медведя . во бору»	«Кот и мышки», «Воробышки в гнёздышках»	«Догоните меня», «Зайка беленький сидит»	«Поезд», «Лягушки»
Мало - подвижные игры	Ходьба с остановкой по сигналу	Ходьба на носках и обычным шагом	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише»
Инициатива ребенка				

Март 2024 год.

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, умении действовать по сигналу, координации движений в ходьбе и беге между предметами и сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами, разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча, упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками; упражнять в ползании на повышенной опоре, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Чередование ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами, в колонне по одному, «змейкой». Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную.			
ОРУ	С кубиками	б/п	С мячом	б/п
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание мяча вдаль из-за головы. 4-5 раз 2. Катание мяча в воротики на расст 1-1,5 м. 4-5 раз 3. Ходьба по гимнастической скамейке в конце скамейки спрыгнуть. 2-3 раза	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза 4. Ползание на четвереньках до рейки и подлезание под неё. 3-4 раза	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. 6-7 раз 2. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. 3- 4 раза 3. Бросание и ловля мяча воспитателю. 1-2 раза 4. Ходьба по наклонной доске с последующем заданием - доползти на четвереньках до определённого места. 2-3 раза	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места через верёвки, положенные на расст 20- 25 см. 6-7 раз 3. Ходьба на четвереньках друг за другом - «Кошечки идут». 4. Спрыгивание с гимнастической скамейки. 3-4 раза 5. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расст 100 см от обруча. 2-3 раза
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Кошка и мышки», «Кролики»	«Пузырь», «Самолеты»	«Солнышко и дождик», «Автомобили»	«Мой весёлый звонкий мяч», «Карусель»
Мало - подвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.	Ходьба обычным шагом и на носках	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках
Инициатива ребенка				

Апрель 2024 год.

Задачи	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, развитию глазомера. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди. Развивать умение бросать предмет в определённом направлении. Воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу. Повторять навык прыжков через шнуры, приземление на полусогнутые ноги в прыжках. Повторять навык лазанья по лестнице, через упражнения с гимнастическими палками.			
1-я часть: Вводная	Двигательная активность: Ходьба и бег друг за другом со сменой направления, в колонне по одному, ходьба и бег в медленном и быстром темпе. Бег враспынную.			
ОРУ	С кубиками	С косичкой	б/п	С обручем
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё. 3-4 раза 2. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. 2-3 раза 3. Ползание на четвереньках (5-6 м) и подлезание под дугу. 4. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2-3 раза 5. Прыжки в длину с места на двух ногах. 4-6 раз	1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 4-6 раз 2. Катание мяча друг другу. 8-12 раз 3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 4. Бросание мяча вверх и вперёд через сетку или ленту. 8-12 раз	1. Метание шариков вдаль правой и левой рукой. 2-3 раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные гимнастические палки, положенные на расст 25- 30 см . 6-8 раз 3. Ходьба по гимнастической скамейке в конце спрыгнуть. 2- 3 раза 4. Бросание и ловля мяча. 2-3 раза	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2-3 раза 2. Бросание мяча вдаль от груди. 4-6 раз 3. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2-3 раза 4. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 5. Упражнения с гимнастическими палками для повторения лазания по лестнице.
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Пузырь», «Тишина», «Найди игрушку»	«Воробышки и автомобиль», «Поросята и волк»	«Солнышко и дождик», «Мы топаям ногами»	«Птички в гнёздышках», «Огуречик, огуречик»
Мало подвижные игры	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя	Ходьба враспынную и парами	Ходьба. «Кто тише»	Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках
Инициатива ребенка				

Май 2024 год.

Задачи	Закрепить умение ходить по наклонной доске. Совершенствовать метание вдаль одной рукой ползание и подлезание под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Совершенствовать метание вверх и вперёд, приучать быстро, реагировать на сигнал. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице через упражнения с гимнастическими палками.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную за воспитателем со сменой направления. -			
ОРУ	С кольцами	С флажками	С обручем	С мячом
№ НОД	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 3-4 раза 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2-3 раза 3. Прыжки в длину с места на двух ногах. 5-6 раз 4. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза 5. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза 2. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 3-4 раза 3. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 4-5 раз 4. Катание мяча друг другу. 8-12 раз	1. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками от груди. 8-12 раз 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. 2-3 раза 3. Катание мяча друг другу. 8-12 раз Мониторинг	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расст 2,5-3 м. 3-4 раза 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. 6-8 раз 3. Бросание мяча вверх и вдаль через сетку. 6-8 раз 4. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с неё. 2-3 раза Мониторинг
Игровая деятельность: Подвижные игры	«Пузырь», «Мыши в кладовой»	«Солнышко и дождик», «Карусель»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Воробышки и автомобиль»
Мало подвижные игры	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках	Ходьба. «Кто тише»	Ходьба за воспитателем по сигналу остановиться	Ходьба обыкновенным шагом и на носках
Инициатива ребенка				