

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Детский сад № 74»**

---

**ПРИНЯТО:**  
на педагогическом совете  
МБДОУ № 74  
Протокол № 1 от .08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ №74  
\_\_\_\_\_ В.В.Калинина  
Приложение № 1 к приказу  
от .08. 2024 г. № 152

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по реализации курса «Физическая культура»  
автора Л.И. Пензулаевой  
в рамках реализации инновационной программы  
«От рождения до школы»  
Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, Э.М. Дорофеева**

**Авторы составители:  
Воспитатели:  
Склярова А.Г.  
Елизарова М.Е.**

**г. Ростов-на-Дону  
2024- 2025уч. г.**

### **Пояснительная записка:**

Рабочая программа разработана на основе образовательной инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой по направлению «Познавательное развитие» (формирование элементарных математических представлений).

### **Нормативные основания разработки Рабочей программы**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ФГОС ДО, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028;
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0003105, регистрационный № 5440 от 13.08.2015 г.);
- Уставом МБДОУ № 74;
- ОП МБДОУ № 74.

### **ЦЕЛИ:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья; совершенствование умений и навыков в основных видах движений; воспитание выразительности движений; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

### **ЗАДАЧИ:**

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см..
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

- Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

### **Принципы:**

1. принцип развивающего образования, амплификация детского развития;
2. принцип научной обоснованности и практической применимости;
3. индивидуализация дошкольного образования;
4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. принцип культуросообразности, который обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
6. принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования;
7. принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
8. продуктивное сотрудничество с семьей;
9. принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
10. возрастная адекватность дошкольного образования;
11. принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**Объем программы – 126** (академических часа), 3 раза в неделю: 2 занятия в помещении (в групповой комнате или в физкультурном зале) в специально организованных условиях, 1 занятие - на прогулке - длительностью по 15 минут;

### **Формы реализации программы:**

Система работы включает:

- ООД (занятия)
- беседы
- наблюдения
- игровые занятия
- проблемно-игровые ситуации
- элементарные опыты
- рассматривание и обсуждение предметных и сюжетных картинок, иллюстраций к знакомым сказкам, произведений искусства (народного, декоративно-прикладного, изобразительного и пр.).

**Контингент воспитанников:** всего детей по списку –

**Группа здоровья:** I - II - III -

**Пол:** мальчиков - девочек –

## **Условия реализации:**

- Специфическая предметно-пространственная развивающая среда в группе оснащена развивающими материалами: мячи большие и маленькие, кегли, кольцебросы, гимнастические палки, ребристые дорожки, прыгалки, бубны, домики для лазания, обручи, кубики, маски для проведения подвижных игр.
- Реализация программы предполагает проведение фронтальных занятий 3 раза в неделю : 2 занятия в помещении (в групповой комнате или в физкультурном зале) в специально организованных условиях, 1 занятие - на прогулке - длительностью по 15 минут;
- совместную деятельность педагога с детьми: показ, объяснение, совместное выполнение задания.
- самостоятельную деятельность детей;
- проведение контрольно-диагностических занятий – 1 раз в полугодие (в конце декабря и в конце мая);

проведение занятий сопровождается использованием ИКТ: аудио – техникой.

- конструктивное взаимодействие с семьей. Формы: Наглядная информация для родителей, рекомендации, памятки о пользе прогулок для сезонного развития ребенка.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Развитие у воспитанников интереса к различным видам физическим деятельности;

К концу года дети должны уметь:

- Ходить и бегать свободно, не шаркая, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Действовать совместно.
- Строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Выполнять в играх правила со сменой видов движений.
- Энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземлять в прыжках с высоты.
- Энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземлять в прыжках на месте.
- Энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземлять в прыжках с продвижением вперед.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места.
- Принимать правильное исходное положение в метании мешочков с песком, мячей.
- Энергично отталкивать мячи при катании, бросании ловить мяч двумя руками одновременно.
- Выполнять хват за перекладину во время лазанья.
- Ползать.
- Участвовать в совместных играх и физических упражнениях.
- Кататься на санках.
- Кататься на трехколесном велосипеде, самостоятельно садясь и слезая.
- Реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.
- Выполнять правила в подвижных играх.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

- Периодичность проведения педагогической диагностики определяется диагностической программой МБДОУ № 74, включая в себя стартовую и итоговую диагностику

### Учебно-тематический план

| Дата              | Тема занятий  | Объем в часах | Примечание |
|-------------------|---|---------------|------------|
| 02.09 .2024       | Контрольно-диагностическое занятие  | 1 час         |            |
| <u>04.09.2024</u> | Контрольно-диагностическое занятие  | 1 час         |            |
| 05.09.2024        | Контрольно-диагностическое занятие  | 1 час         |            |
| 09.09.2024        | Контрольно-диагностическое занятие  | 1 час         |            |
| <u>11.09.2024</u> | Контрольно-диагностическое занятие  | 1 час         |            |
| 12.09.2024        | Контрольно-диагностическое занятие  | 1 час         |            |
| 16.09.2024        | « <u>Занятия №1</u> (Ходьба между двумя линиями)», Пензулаева Л.И., стр.23  | 1 час         |            |
| <u>18.09.2024</u> | « <u>На прогулке</u> » Ич. И.упр. «Пронеси - не урони». Эстафета с мячом.<br>П ч. И. упр. «Веселые зайки». Прыжки «как зайки».<br>Ш ч. Игра «Найди свой домик», Вилунова В.А., стр.12 | 1 час         |            |
| 19.09.2024        | « <u>Занятия №1</u> (Ходьба между двумя линиями)», Пензулаева Л.И., стр.23  | 1 час         |            |
| 23.09.2024        | <u>Занятие №2</u> (Прыжки на двух ногах на месте), Пензулаева Л.И., стр.24  | 1 час         |            |
| <u>25.08.2024</u> | « <u>На прогулке</u> . Ич. И.упр. «Прокати и догони».<br>Пч. Игра «Мой веселый звонкий мяч».<br>Шч. Игра «Салки», Вилунова В.А., стр.16   | 1 час         |            |
| 26.09.2024        | <u>Занятие №2</u> (Прыжки на двух ногах на месте), Пензулаева Л.И., стр.24  | 1 час         |            |
| 30.09.2024        | <u>Занятие №3</u> (Прокатывание мячей)», Пензулаева Л.И., стр.25  | 1 час         |            |
| <u>02.10.2024</u> | <u>На прогулке</u> . Ич. Игра «Самолеты». Пч. И.упр. «Прокати и поймай». Ш ч. Игра «Поймай комара», Вилунова В.А., стр.20   | 1 час         |            |
| 03.10.2024        | <u>Занятие №3</u> (Прокатывание мячей)», Пензулаева Л.И., стр.25<br><u>Занятие № 4</u> ( Ползание с опорой на ладони и колени),Пензулаева Л.И., стр.26                                | 1 час         |            |
| 07.10.2024        | <u>Занятие № 4</u> ( Ползание с опорой на ладони и колени), Пензулаева Л.И., стр.26   | 1 час         |            |
| <u>09.10.2024</u> | <u>На прогулке</u> . Ич. И.упр. «Через ручеек»<br>Пч. И.упр. «Прокати мяч»<br>Шч. Игра «Найди свой цвет»,Вилунова В.А., стр.23  | 1 час         |            |
| 10.10.2024        | <u>Занятие № 4</u> ( Ползание с опорой на ладони и колени),Пензулаева Л.И., стр.26  | 1 час         |            |
| 14.10.2024        | <u>Занятие № 5</u> (Равновесие. «Пойдем по мостику»; Прыжки через шнур.)Пензулаева Л.И., стр.28   | 1 час         |            |
| <u>16.10.2024</u> | <u>На прогулке</u> . I ч.Ходьба в колонне по одному, бег.<br>II ч.И. упр. «С кочки на кочку».<br>III ч.Игра «Пузырь»,Вилунова В.А., стр.27  | 1 час         |            |
| 17.10.2024        | <u>Занятие № 5</u> (Равновесие. «Пойдем по мостику» ;, Прыжки через шнур.), Пензулаева Л.И., стр.28.  | 1 час         |            |

|                   |   |              |  |
|-------------------|---|--------------|--|
| <b>21.10.2024</b> | <b>Занятие № 6</b> (Прыжки из обруча в обруч. Метание «Прокати мяч»), Пензулаева Л.И., стр.29   | <b>1 час</b> |  |
| <b>23.10.2024</b> | <b>На прогулке.</b> I ч. И.упр. «По мостику»<br>II ч. И.упр. «Прокати- поймай».<br>III ч. Игра «Мыши в кладовой»,Вилунова В.А.,стр.31               | <b>1 час</b> |  |
| <b>24.10.2024</b> | <b>Занятие № 6</b> (Прыжки из обруча в обруч. Метание «Прокати мяч»), Пензулаева Л.И., стр.29   | <b>1 час</b> |  |
| <b>28.10.2024</b> | <b>Занятие №7</b> (Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами) , Пензулаева Л.И., стр.30                                    | <b>1 час</b> |  |
| <b>30.10.2024</b> | <b>На прогулке.</b> Iч. И.упр. «Лягушки и бабочки II ч. И.упр. «Проползи до кубика»<br>IIIч. Игра «Поймай комара»,Вилунова В.А., стр.35             | <b>1 час</b> |  |
| <b>31.10.2024</b> | <b>Занятие №7</b> (Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами), Пензулаева Л.И., стр.30                                     | <b>1 час</b> |  |
| <b>06.11.2024</b> | <b>На прогулке.</b> Iч. И. упр. «Быстро возьми».<br>II ч. Игра «Огуречик, огуречик..»<br>III ч. Игра «Воробышки и кошка», Вилунова В.А.стр.39       | <b>1 час</b> |  |
| <b>07.11.2024</b> | <b>Занятие № 8</b> (Ползание «Крокодильчики», Равновесие «Пробеги – не задень»),Пензулаева Л.И., стр.31.  | <b>1 час</b> |  |
| <b>11.11.2024</b> | <b>Занятие № 9</b> ( Равновесие «В лес по тропинке» Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»), Пензулаева Л.И., стр.33                                       | <b>1 час</b> |  |
| <b>13.11.2024</b> | <b>На прогулке.</b> Iч. Игра «Воробышки и автомобиль»<br>II ч. И.упр. «Перебрось – поймай»<br>III ч. Игра «Наседка и цыплята»,Вилунова В.А., стр.43 | <b>1 час</b> |  |
| <b>14.11.2024</b> | <b>Занятие № 9</b> (Равновесие «В лес по тропинке» Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»)),Пензулаева Л.И., стр.33  | <b>1 час</b> |  |
| <b>18.11.2024</b> | <b>Занятие № 10</b> (Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей «Точный пас»),Пензулаева Л.И., стр.34  | <b>1 час</b> |  |
| <b>20.11.2024</b> | <b>На прогулке.</b> Iч. И. упр. «Пройди – не задень»<br>II ч.И. упр. «Прокати – поймай».<br>III ч. Игра «Найди свой цвет»,Вилунова В.А., стр.47     | <b>1 час</b> |  |
| <b>21.11.2024</b> | <b>Занятие № 10</b> (Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей «Точный пас»)), Пензулаева Л.И., стр.34  | <b>1 час</b> |  |
| <b>25.11.2024</b> | <b>Занятие № 11</b> (Метание «Прокати – не задень». Лазанье «Проползи – не задень»),Пензулаева Л.И., стр.35   | <b>1 час</b> |  |
| <b>27.11.2024</b> | <b>На прогулке.</b> Iч. И.упр. «Слушай сигнал»<br>II ч. Игра «Поймай комара»<br>III ч. Игра «Кролики»,Вилунова В.А., стр.50                         | <b>1 час</b> |  |
| <b>28.11.2024</b> | <b>Занятие № 11</b> (Метание «Прокати – не задень». Лазанье «Проползи – не задень»), Пензулаева Л.И., стр.35  | <b>1 час</b> |  |
| <b>02.12.2024</b> | <b>Занятие № 12</b> (Ползание «Паучки» .Равновесие), Пензулаева Л.И., стр.37  | <b>1 час</b> |  |
| <b>04.12.2024</b> | <b>На прогулке.</b> I ч.И.упр. «Слушай сигнал»<br>II ч. И. упр. «Через ручеек»  | <b>1 час</b> |  |

|                          |   |              |  |
|--------------------------|---|--------------|--|
|                          | Шч. Игра «Самолеты».»,Вилунова В.А., стр.54   |              |  |
| <b>05.12.2024</b>        | <b><u>Занятие № 12</u></b> (Ползание «Паучки».Равновесие)<br>Пензулаева Л.И., стр.37  | <b>1 час</b> |  |
| <b>09.12.2024</b>        | <b><u>Занятие № 13</u></b> (Равновесие «Пройди – не задень».<br>Прыжки «Лягушки- попрыгушки»)..»,<br>Пензулаева Л.И., стр.38                                | <b>1 час</b> |  |
| <b><u>11.12.2024</u></b> | <b><u>На прогулке.</u></b> I ч. Игра «По ровненькой дорожке».<br>II ч. И.упр. «Проползи до кубика».<br>III ч. Игра «Воробышки и кот.»,Вилунова В.А., стр.58 | <b>1 час</b> |  |
| <b>12.12.2024</b>        | <b><u>Занятие № 13</u></b> (Равновесие «Пройди – не задень».<br>Прыжки «Лягушки- попрыгушки»)..»,<br>Пензулаева Л.И., стр.38                                | <b>1 час</b> |  |
| <b>16.12.2024</b>        | <b><u>Занятие № 14</u></b> Прыжки со скамейки. Прокатывание<br>мячей друг другу. Пензулаева Л. И. стр.40  | <b>1 час</b> |  |
| <b><u>18.12.2024</u></b> | <b><u>На прогулке.</u></b> I ч. И.упр. «Лошадки»<br>II ч. И. упр. «Воробышки»<br>III ч. Игра «Мыши в кладовой»»,Вилунова В.А.,стр.62                        | <b>1 час</b> |  |
| <b>19 .12.2024</b>       | <b><u>Занятие № 14</u></b> Прыжки со скамейки. Прокатывание<br>мячей друг другу. Пензулаева Л. И. стр.40  | <b>1 час</b> |  |
| <b>23.12.2024</b>        | <b><u>Занятие № 15</u></b> Прокатывание мяча между предметами.<br>Ползание «Проползи – не задень», Пензулаева Л.И.,<br>стр.41                               | <b>1 час</b> |  |
| <b><u>25.12.2024</u></b> | <b><u>На прогулке.</u></b> I ч. Игра «Береги кубик»<br>II ч. И.упр. «Прокати между предметами»<br>III ч. Игра «Парашютисты» Вилунова В.А.,стр.66            | <b>1 час</b> |  |
| <b>26.12.2024</b>        | <b><u>Занятие № 15</u></b> Прокатывание мяча между предметами.<br>Ползание «Проползи – не задень», Пензулаева Л.И.,<br>стр.41                               | <b>1 час</b> |  |
| <b>09.01.2025</b>        | <b><u>Занятие № 16</u></b> (Ползание «Жучки на<br>бревнышки.Равновесие «Пройдем по мостику»,<br>Пензулаева Л.И., стр.42                                     | <b>1 час</b> |  |
| <b>13.01.2025</b>        | <b><u>Занятие № 17</u></b> ( Равновесие «Пройди – не упади.<br>Прыжки «Из ямки в ямку»), Пензулаева Л.И., стр.43  | <b>1 час</b> |  |
| <b><u>15.01.2025</u></b> | <b><u>На прогулке.</u></b> I ч. И.упр. «Ровный круг»<br>II ч. И. упр. «Быстрые жучки»<br>III ч. Игра «Мы топаем ногами», Вилунова В.А.,<br>стр.70           | <b>1 час</b> |  |
| <b>16.01.2025</b>        | <b><u>Занятие № 17</u></b> ( Равновесие «Пройди – не упади .<br>Прыжки «Из ямки в ямку»), Пензулаева Л.И., стр.43   | <b>1 час</b> |  |
| <b>20.01.2025</b>        | <b><u>Занятие № 18</u></b> (Прыжки «Зайки – прыгуны».<br>Прокатывание мяча между предметами),<br>Пензулаева Л.И., стр.45                                    | <b>1 час</b> |  |
| <b><u>22.01.2025</u></b> | <b><u>На прогулке</u></b> .I ч. И.упр. «Ловкие бельчата».<br>II ч. И. упр. «По мостику»<br>III ч. Игра «Кот и мыши».»,Вилунова В.А., стр.74                 | <b>1 час</b> |  |
| <b>23.01.2025</b>        | <b><u>Занятие № 18</u></b> (Прыжки «Зайки – прыгуны».<br>Прокатывание мяча между предметами),<br>Пензулаева Л.И., стр.45                                    | <b>1 час</b> |  |
| <b>27.01.2025</b>        | <b><u>Занятие № 19</u></b> (Прокатывание «Прокати – поймай».<br>Лазание «Медвежата»), Пензулаева Л.И., стр.46   | <b>1 час</b> |  |
| <b><u>29.01.2025</u></b> | <b><u>На прогулке.</u></b> I ч. Игра «Пилоты»<br>II ч. И. упр. «Из обруча в обруча»<br>III ч. Игра «Салки» »,Вилунова В.А., стр.78                          | <b>1 час</b> |  |

|                   |  |              |  |
|-------------------|--|--------------|--|
| <b>30.01.2025</b> | <b>Занятие № 19</b> (Прокатывание «Прокати – поймай». Лазание «Медвежата»), Пензулаева Л.И., стр.46  | <b>1 час</b> |  |
| <b>03.02.2025</b> | <b>Занятие № 20</b> (Лазание «Под дугу». Равновесие «По тропинке»), Пензулаева Л.И., стр.47  | <b>1 час</b> |  |
| <b>05.02.2025</b> | <b>На прогулке.</b> I ч. И.упр. «Выполни задание»<br>II ч. И.упр. «Точный прыжок»<br>III ч. Игра «Пастух и стадо», Вилунова В.А., стр.82           | <b>1 час</b> |  |
| <b>06.02.2025</b> | <b>Занятие № 20</b> (Лазание «Под дугу». Равновесие «По тропинке»), Пензулаева Л.И., стр.47  | <b>1 час</b> |  |
| <b>10.02.2025</b> | <b>Занятие № 21</b> (Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенек»), Пензулаева Л.И., стр.50                                     | <b>1 час</b> |  |
| <b>12.02.2025</b> | <b>На прогулке.</b> I ч. Игра «Самолеты»<br>II ч. И.упр. «Ловкие жучки»<br>III ч. Игра «Орел и птенчики», Вилунова В.А., стр.86                    | <b>1 час</b> |  |
| <b>13.02.2025</b> | <b>Занятие № 21</b> (Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенек»), Пензулаева Л.И., стр.50                                     | <b>1 час</b> |  |
| <b>17.02.2025</b> | <b>Занятие № 22</b> (Прыжки «Веселые воробышки». Прокатывание «Ловко и быстро!»), Пензулаева Л.И., стр.51  | <b>1 час</b> |  |
| <b>19.02.2025</b> | <b>На прогулке.</b> I ч. игра «Зайка беленький сидит»<br>II ч. Игровые упражнения с мячом<br>III ч. Игра «Догони свою пару», Вилунова В.А., стр.90 | <b>1 час</b> |  |
| <b>20.02.2025</b> | <b>Занятие № 22</b> (Прыжки «Веселые воробышки». Прокатывание «Ловко и быстро!»), Пензулаева Л.И., стр.51  | <b>1 час</b> |  |
| <b>24.02.2025</b> | <b>Занятие №23</b> (Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур), Пензулаева Л.И. стр. 52.  | <b>1 час</b> |  |
| <b>26.02.2025</b> | <b>На прогулке.</b> I ч. Игра «Найди свой цвет»<br>II ч. И. упр. «Пройди – не сбей»<br>III ч. И.упр. «Силачи» Вилунова В.А., стр.94                | <b>1 час</b> |  |
| <b>27.02.2025</b> | <b>Занятие № 23</b> (Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур), Пензулаева Л.И., стр.52  | <b>1 час</b> |  |
| <b>03.03.2025</b> | <b>Занятие № 24</b> (Лазание «Под дугу». Равновесие «По дощечке»), Пензулаева Л.И., стр.53   | <b>1 час</b> |  |
| <b>05.03.2025</b> | <b>На прогулке.</b> I ч. И.упр. «Бег с прыжками»<br>II ч. Игра «Зайцы и волк»<br>III ч. «Найди свой цвет». Вилунова В.А., стр.98                   | <b>1 час</b> |  |
| <b>06.03.2025</b> | <b>Занятие № 24</b> (Лазание «Под дугу». Равновесие «По дощечке»), Пензулаева Л.И., стр.53   | <b>1 час</b> |  |
| <b>10.03.2025</b> | <b>Занятие № 25</b> (Равновесие «Ровным шагом Прыжки «Змейкой»), Пензулаева Л.И., стр.54   | <b>1 час</b> |  |
| <b>12.03.2025</b> | <b>На прогулке.</b> I ч. Игра «Пилоты»<br>II ч. И.упр. «Пушинки»<br>III ч. И.упр. Прокати – поймай», Вилунова В.А., стр.102                        | <b>1 час</b> |  |
| <b>13.03.2025</b> | <b>Занятие № 25</b> (Равновесие «Ровным шагом Прыжки «Змейкой»), Пензулаева Л.И., стр.54   | <b>1 час</b> |  |
| <b>17.03.2025</b> | <b>Занятие № 26</b> (Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу «Точно в руки»). Пензулаева Л.И., стр.56                                     | <b>1 час</b> |  |
| <b>19.03.2025</b> | <b>На прогулке.</b> I ч. И. упр. «Ловкие ребята»<br>II ч. И.упр. «Лягушки»<br>III ч. Игра «Орел и птенчики», Вилунова В.А. стр.106                 | <b>1 час</b> |  |



|                    |   |              |  |
|--------------------|---|--------------|--|
| <b>20.03.2025</b>  | <b>Занятие № 26</b> (Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу «Точно в руки»), Пензулаева Л.И., стр.56  | <b>1 час</b> |  |
| <b>24.03.2025</b>  | <b>Занятие №27</b> (Метание «Брось –поймай». Лазание «Муравьишки»), Пензулаева Л.И., стр.57   | <b>1 час</b> |  |
| <b>26. 03.2025</b> | Ич. И.упр. «Слушай сигнал»<br>II ч. И.упр. «Парами по мостику»<br>III ч. Игра «Догони себе пару», Вилунова В.А.стр.110                                    | <b>1 час</b> |  |
| <b>27.03.2025</b>  | <b>Занятие №27</b> (Метание «Брось –поймай». Лазание «Муравьишки»), Пензулаева Л.И., стр.57   | <b>1 час</b> |  |
| <b>31.03.2025</b>  | <b>Занятие № 28</b> (Ползание «Медвежата» .Равновесие «По скамейке», Пензулаева Л.И., стр.58  | <b>1 час</b> |  |
| <b>02.04.2025</b>  | <b>На прогулке</b> Ич. И.упр. «Смело шагай, смотри не зевай».<br>II ч. И.упр. «Медвежата».<br>III ч. Игра «По ровненькой дорожке», Вилунова В.А., стр.114 | <b>1 час</b> |  |
| <b>03.04.2025</b>  | <b>Занятие № 28</b> (Ползание «Медвежата» .Равновесие «По скамейке», Пензулаева Л.И., стр.58  | <b>1 час</b> |  |
| <b>07.04.2025</b>  | <b>Занятие № 29</b> ( Равновесие «По скамейке». Прыжки «Через канавку», Пензулаева Л.И., стр.60   | <b>1 час</b> |  |
| <b>09.04.2025</b>  | <b>На прогулке.</b> I ч. И,упр. «Ровный круг»<br>II ч. И.упр «Через ручеек»<br>III ч. Игра «Пастух и стадо», Вилунова В.А.,стр.118                        | <b>1 час</b> |  |
| <b>10.04.2025</b>  | <b>Занятие № 29</b> ( Равновесие «По скамейке». Прыжки «Через канавку», Пензулаева Л.И., стр.60   | <b>1 час</b> |  |
| <b>14.04.2025</b>  | <b>Занятие № 30</b> (Прыжки из кружка в кружок». Прокатывание мяча», Пензулаева Л.И.стр.61  | <b>1 час</b> |  |
| <b>16.04.2025</b>  | <b>На прогулке</b> I ч. И. упр. «Быстро возьми»<br>II ч. И.упр. «Пройди по канату»<br>III ч. Игра «Пастух и стадо» .Вилунова В.А.стр.123                  | <b>1 час</b> |  |
| <b>17.04.2025</b>  | <b>Занятие № 30</b> (Прыжки из кружка в кружок». Прокатывание мяча», Пензулаева Л.И.стр.61  | <b>1 час</b> |  |
| <b>21.04.2025</b>  | <b>Занятие № 31</b> ( Метание «Поймай мяч».Ползание «Медвежата», Пензулаева Л.И., стр.62  | <b>1 час</b> |  |
| <b>23.04.2025</b>  | <b>На прогулке</b> Ич. Игра «Самолеты»<br>II ч. И.упр. «Пройди по мостику»<br>III ч. «Лиса в курятнике» Вилунова В.А.,стр.126                             | <b>1 час</b> |  |
| <b>24.04.2025</b>  | <b>Занятие № 31</b> ( Метание «Поймай мяч».Ползание «Медвежата», Пензулаева Л.И., стр.62  | <b>1 час</b> |  |
| <b>28.04.2025</b>  | <b>Занятие № 32</b> (Ползание «Проползи – не задень». Равновесие «По мостику»). Пензулаева Л.И., стр.63   | <b>1 час</b> |  |
| <b>30.04.2025</b>  | <b>На прогулке.</b> Ич. И. упр. «Пройди не задень»<br>II ч. И. упр. «Веселые лягушки»<br>III ч. Игра «Бездомный заяц». Вилунова В.А.,стр.130              | <b>1 час</b> |  |
| <b>05.05.2025</b>  | <b>Занятие №33</b> (Равновесие «По скамейке». Прыжки «Через шнур»). Пензулаева Л.И., стр.65   | <b>1 час</b> |  |
| <b>07.05.2025</b>  | <b>На прогулке.</b> I ч.Игра «Догони свою пару»<br>II ч. Игра «Котята и щенята»<br>III ч. И.упр. «Пингвины» Вилунова В.А., стр.134                        | <b>1 час</b> |  |
| <b>12.05.2025</b>  | <b>Занятие № 34</b> ( Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу.) Пензулаева Л.И., стр.66  | <b>1 час</b> |  |
| <b>14.05.2025</b>  | <b>На прогулке.</b> I ч. Игра «Найди свой цвет»   | <b>1 час</b> |  |

|                   |  |                          |  |
|-------------------|--|--------------------------|--|
|                   | II ч. И. упр. «Парами по мостику»<br>III ч. И. упр. «Лягушки», Вилунова В.А., стр.138  |                          |  |
| <b>15.05.2025</b> | <b>Занятие № 34</b> ( Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу.) Пензулаева Л.И., стр.66   | <b>1 час</b>             |  |
| <b>19.05.2025</b> | <b>Контрольно-диагностическое занятие №35</b> Метание «Подбрось – поймай» Ползание «Жучки, Пензулаева Л.И., стр.67   | <b>1 час</b>             |  |
| <b>21.05.2025</b> | <b>Контрольно-диагностическое занятие На прогулке.</b> I ч. И. упр. «Мышки – норушки»<br>II ч. И. упр. «Перебрось- поймай»<br>III ч. Игра «Пастух и стадо», Вилунова В.А., стр.142 | <b>1 час</b>             |  |
| <b>22.05.2025</b> | <b>Контрольно-диагностическое занятие № 35</b> Метание «Подбрось – поймай» Ползание «Жучки», Пензулаева Л.И., стр.67   | <b>1 час</b>             |  |
| <b>26.05.2025</b> | <b>Контрольно-диагностическое занятие</b> Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу, Пензулаева Л.И.стр.66  | <b>1 час</b>             |  |
| <b>28.05.2025</b> | <b>Контрольно-диагностическое занятие На прогулке.</b> I ч. И.упр. «Пробеги – не задень»<br>II ч. И.упр. «Медвежата»<br>III ч. Игра «Поймай комара», Вилунова В.А., стр.146        | <b>1 час</b>             |  |
| <b>29.05.2025</b> | <b>Контрольно-диагностическое занятие</b> Лазание на наклонную лесенку. Равновесие «По доске», Пензулаева Л.И., стр.68   | <b>1 час</b>             |  |
| <b>Итого:</b>     |  | <b>110 академ. часов</b> |  |

### Методическое обеспечение

#### Список литературы:

- Инновационная программа «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, Э.М.Дорофеева), Мозаика-Синтез Москва. 2021
- Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 лет). Пензулаева Л.И. Мозаика-Синтез, Москва, 2014.
- Сборник подвижных игр. Автор-сост. Степаненкова Э. Я., Мозаика-Синтез, Москва, 2014.
- Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Борисова М.М. Мозаика-Синтез, Москва,

**Наглядно-дидактические пособия:** Маски для детей, нагрудные знаки, погремушки, мячи, мешочки с песком.

#### Пособия для воспитателя:

##### Серия «Мир в картинках» (предметный мир)

- Спортивный инвентарь. М.: Мозаика-Синтез, 2013

##### Серия «Рассказы по картинкам»

- "Зимние виды спорта», М.: Мозаика-Синтез, 2016
- "Летние виды спорта" М.: Мозаика-Синтез, 2015

##### Серия «Расскажите детям о ...»

- «Расскажите детям о зимних видах спорта», М.: Мозаика-Синтез, 2015
- «Расскажите детям об олимпийских играх», М.: Мозаика-Синтез, 2015
- «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». М.: Мозаика-Синтез, 2015

**Электронный ресурс:**

В примечании указывается ссылка на электронный ресурс (при наличии) или перенос занятия с указанием формы и даты его проведения.