

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко»  
поселка имени Карла Либкнехта» Курчатовского района Курской области**

Приложение №3 к ООП ДО

**Рабочая программа  
образовательной деятельности (Физическая культура)  
в младшей группе  
общеразвивающей направленности  
на 2023-2024 учебный год**

**Инструктор  
по физической культуре:  
Рязанцева В.Ю.**

**2023 г.**

# **I. Пояснительная записка**

## **Основные цели и задачи:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **Содержание психолого-педагогической работы:**

- 1) Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- 2) 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.
- 3) Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игру более сложные правила со сменой видов движений.
- 4) 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.
- 5) Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- 6) Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- 7) Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- 8) Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- 9) Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
- 10) Формировать начальные представления о здоровом образе жизни: различать и называть, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними; о полезной и вредной пище.
- 11) Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|          |  |                                                                                                                         |                                                                                  |                                                  |
|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Сентябрь |  | Ориентировка в пространстве при ходьбе в разных направлениях; ходьба по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | 2 шнура, игрушка, стулья (на каждого ребёнка)    |
|          |  | Игровые упражнения с мячом, броски вперёд.<br>Игры с бегом.                                                             | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи.                                            |
|          |  | Ориентировка в пространстве при ходьбе в разных направлениях; ходьба по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | 2 шнура, игрушка, стулья (на каждого ребёнка)    |
|          |  | Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.                          | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мишка, кукла, мяч большого диаметра              |
|          |  | Игровые упражнения на равновесие.<br>Подвижные игры с мячом, с прыжками.                                                | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Доска, мячи                                      |
|          |  | Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.                          | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мишка, кукла, мяч большого диаметра              |
|          |  | Действия по сигналу воспитателя; энергичное отталкивание мяча при прокатывании.                                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи (на каждого ребёнка), шнур                  |
|          |  | Игровые упражнения с мячами — бросание вперёд, катание в прямом направлении.<br>Подвижные игры.                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи.                                            |
|          |  | Действия по сигналу воспитателя; энергичное отталкивание мяча при прокатывании.                                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи (на каждого ребёнка), шнур                  |
|          |  | Ориентировка в пространстве, действие по сигналу; группировка при лазании под шнур.                                     | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики (по 2 на каждого ребёнка), 2 стойки, шнур |
|          |  | Игровые упражнения с мячами — катание друг другу.<br>Подвижные игры.                                                    | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи.                                            |
|          |  | Ориентировка в пространстве, действие по сигналу; группировка при лазании под шнур.                                     | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики (по 2 на каждого ребёнка), 2 стойки, шнур |

|         |  |                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                           |
|---------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Октябрь |  | Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; приземление на полусогнутые ноги в прыжке.                                           | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Скамейки, шнур, мячи (на каждого ребёнка) |
|         |  | Игровые упражнения и подвижные игры по пройденному материалу.                                                                                        | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Доска, мячи                               |
|         |  | Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; приземление на полусогнутые ноги в прыжке.                                           | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Скамейки, шнур, мячи (на каждого ребёнка) |
|         |  | Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги; отталкивание мяча при прокатывании друг другу.                                                           | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи, мячи, флажки (красный, зелёный)   |
|         |  | Игровые упражнения со шнуром, с мячом — докати мяч до кегли.<br>Подвижные игры.                                                                      | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, мяч, кегли                          |
|         |  | Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги; отталкивание мяча при прокатывании друг другу                                                            | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи, мячи, флажки (красный, зелёный)   |
|         |  | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ползание.<br>Развитие ловкости в игровом задании с мячом.                                                      | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, шнур, кубики                        |
|         |  | Игровые упражнения с ходьбой и бегом между двумя линиями.<br>Подвижные игры.                                                                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнуры                                     |
|         |  | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ползание.<br>Развитие ловкости в игровом задании с мячом.                                                      | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, шнур, кубики                        |
|         |  | Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; развитие координации движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, стулья, кубики                      |
|         |  | Игровые упражнения с прыжками через шнур, положенный на пол, с мячом.<br>Подвижные игры.                                                             | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, мяч, кегли                          |
|         |  | Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; развитие координации движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, стулья, кубики                      |

|        |  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                         |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Ноябрь |  | Упражнения в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжке.                                                                       | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Ленточки, доски         |
|        |  | Игровые упражнения с мячом. Прыжки с продвижением вперёд.<br>Подвижные игры.                                                                                                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, доска             |
|        |  | Упражнения в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжке.                                                                       | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Ленточки, доски         |
|        |  | Ходьба колонной по одному с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч, приземление на полусогнутые ноги прокатывание мяча друг другу, развитие координации движений и глазомера. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи, мячи, скамейки  |
|        |  | Ходьба колонной по одному с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч, приземление на полусогнутые ноги прокатывание мяча друг другу, развитие координации движений и глазомера. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи, мячи, скамейки  |
|        |  | Действие по сигналу воспитателя, развитие координации движений и ловкости при прокатывание мяча между предметами, ползание.                                                          | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, мячи            |
|        |  | Игровые упражнения с лазанием под шнур, с мячом.<br>Подвижные игры.                                                                                                                  | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, мячи, доска       |
|        |  | Действие по сигналу воспитателя, развитие координации движений и ловкости при прокатывание мяча между предметами, ползание.                                                          | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, мячи            |
|        |  | Ходьба с выполнением заданий, развитие внимания, реакции на сигнал, ползание, развитие координации движений, равновесия.                                                             | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Флажки, скамейка, кубик |
|        |  | Игровые упражнения на равновесие (ходьба из обруча и обруч), прыжки.<br>Подвижные игры.                                                                                              | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи, мячи            |
|        |  | Ходьба с выполнением заданий, развитие внимания, реакции на сигнал, ползание, развитие координации движений, равновесия.                                                             | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Флажки, скамейка, кубик |
|        |  | Ходьба и бег в рассыпную, развитие ориентировки в пространстве ; сохранение устойчивого равновесия в прыжках.                                                                        | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, шнур            |

|         |  |                                                                                                                                          |                                                                                  |                                                 |
|---------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Декабрь |  | Ходьба и бег с выполнением заданий;приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, прокатывание мяча.                            | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, скамейки, шнуры                           |
|         |  | Игровые упражнения с лазанием под шнур, с мячом.<br>Подвижные игры.                                                                      | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, мячи                                      |
|         |  | Ходьба и бег с выполнением заданий;приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, прокатывание мяча.                            | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, скамейки, шнуры                           |
|         |  | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, прокатывание мяча между предметами<br>умение группироваться при ползании под дугу.                 | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, мяч, дуги                               |
|         |  | Игровые упражнения с подлезанием, на равновесие, с мячом.<br>Подвижные игры.                                                             | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, кубики, мячи                              |
|         |  | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, прокатывание мяча между предметами<br>умение группироваться при ползании под дугу.                 | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, мяч, дуги                               |
|         |  | Ходьба и бег в рассыпную, развитие ориентировки в пространстве; ползание на повышенной опоре, сохранение равновесия при ходьбе по доске. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Стулья, доска, шнур                             |
|         |  | Игровые упражнение на равновесие, прыжки, метание.<br>Подвижные игры.                                                                    | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи, снежки, корзина                         |
|         |  | Ходьба и бег в рассыпную, развитие ориентировки в пространстве; ползание на повышенной опоре, сохранение равновесия при ходьбе по доске. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Стулья, доска, шнур                             |
|         |  | Ходьба с выполнением заданий; упражнения в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Платочки, доска, обручи, шнур, игрушка цыплёнка |
|         |  | Игровые упражнение, прыжки (спрыгивание), с мячом (прокатывание между предметами).Подвижные игры с прыжками и бегом.                     | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мяч, кубики                                     |
|         |  | Ходьба с выполнением заданий; упражнения в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Платочки, доска, обручи, шнур, игрушка цыплёнка |

|        |  |                                                                                                                                          |                                                                                  |                                                 |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Январь |  | Ходьба и бег с выполнением заданий;приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, прокатывание мяча.                            | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, скамейки, шнуры                           |
|        |  | Игровые упражнения с лазанием под шнур, с мячом.<br>Подвижные игры.                                                                      | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, мячи                                      |
|        |  | Ходьба и бег с выполнением заданий;приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, прокатывание мяча.                            | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, скамейки, шнуры                           |
|        |  | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, прокатывание мяча между предметами умение группироваться при ползании под дугу.                    | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, мяч, дуги                               |
|        |  | Игровые упражнения с подлезанием, на равновесие, с мячом.<br>Подвижные игры.                                                             | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, кубики, мячи                              |
|        |  | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, прокатывание мяча между предметами умение группироваться при ползании под дугу.                    | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, мяч, дуги                               |
|        |  | Ходьба и бег в рассыпную, развитие ориентировки в пространстве; ползание на повышенной опоре, сохранение равновесия при ходьбе по доске. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Стулья, доска, шнур                             |
|        |  | Игровые упражнение на равновесие, прыжки, метание.<br>Подвижные игры.                                                                    | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи, снежки, корзина                         |
|        |  | Ходьба и бег в рассыпную, развитие ориентировки в пространстве; ползание на повышенной опоре, сохранение равновесия при ходьбе по доске. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Стулья, доска, шнур                             |
|        |  | Ходьба с выполнением заданий; упражнения в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Платочки, доска, обручи, шнур, игрушка цыплёнка |
|        |  | Игровые упражнение, прыжки (спрыгивание), с мячом (прокатывание между предметами).Подвижные игры с прыжками и бегом.                     | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мяч, кубики                                     |
|        |  | Ходьба с выполнением заданий; упражнения в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Платочки, доска, обручи, шнур, игрушка цыплёнка |

|         |  |                                                                                                                                                                            |                                                                                  |                                                             |
|---------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Февраль |  | Ходьба колонной по одному, бег врассыпную; прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча, развитие ловкости и глазомера.                                        | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, обручи, мячи                                        |
|         |  | Игровые упражнения с мячом.<br>Подвижные игры.                                                                                                                             | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мяч                                                         |
|         |  | Ходьба колонной по одному, бег врассыпную; прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча, развитие ловкости и глазомера                                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, обручи, мячи                                        |
|         |  | Действие по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развитие ловкости при катании мяча друг другу; упражнения в ползании, развитие координации движений.                        | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, мячи, кегли разных цветов                           |
|         |  | Игровые упражнения: подлезание под шнур, ходьба по снежному валу, прыжки через шнур. Подвижные игры с бегом, прыжками.                                                     | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур                                                        |
|         |  | Действие по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развитие ловкости при катании мяча друг другу; упражнения в ползании, развитие координации движений.                        | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, мячи, кегли разных цветов                           |
|         |  | Повторение ходьбы с выполнением заданий. Упражнения в ползании под дугу не касаясь руками пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Дуги гимнастические скамейки.                               |
|         |  | Упражнение: ходьба по доске, прыжки на месте. С мячом (катание в ворота).<br>Подвижные игры                                                                                | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Доска, мяч.                                                 |
|         |  | Повторение ходьбы с выполнением заданий. Упражнения в ползании под дугу не касаясь руками пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Дуги гимнастические скамейки.                               |
|         |  | Ходьба и бег вокруг предметов; развитие координации движений при ходьбе переменным шагом; повторение прыжков с продвижением вперёд                                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кольца, 5 — 6 коротких шнуров; обручи, кегли разного цвета. |
|         |  | Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперёд, вокруг предметов. Подвижные игры.                                                                                           | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики.                                                     |
|         |  | Ходьба и бег вокруг предметов; развитие координации движений при ходьбе переменным шагом; повторение прыжков с продвижением вперёд.                                        | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кольца, 5 — 6 коротких шнуров; обручи, кегли разного цвета. |

|      |  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |                                                            |
|------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Март |  | Ходьба и бег с выполнением заданий; прыжки с высоты и мягкое приземление на полусогнутые ноги; развитие ловкости и глазомера в задании с мячом.                                   | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи,<br>гимнастическая<br>скамейка, мячи,<br>кубики.    |
|      |  | Игровые упражнения: под лизание под шнур, ходьба по доске, катание мяча в прямом направлении. Подвижные игры.                                                                     | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, доска, мяч.                                          |
|      |  | Ходьба и бег с выполнением заданий; прыжки с высоты и мягкое приземление на полусогнутые ноги; развитие ловкости и глазомера в задании с мячом.                                   | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи,<br>гимнастическая<br>скамейка, мячи,<br>кубики.    |
|      |  | Ходьба переменным шагом, развитие координации движений; разучивание бросание мяча через шнур, развитие ловкости и глазомер; Повторение ползание под шнур, не касаясь руками пола. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Короткие шнуры,<br>мячи, гимнастические<br>скамейки, шнур. |
|      |  | Игровые упражнения: равновесие, ходьба по снежному валу, перешагивание через кубики, прыжки с высоты. Подвижные игры.                                                             | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики.                                                    |
|      |  | Ходьба переменным шагом, разучивание бросание мяча через шнур, развитие ловкости и глазомер; Повторение ползание под шнур, не касаясь руками пола.                                | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Короткие шнуры,<br>мячи, гимнастические<br>скамейки, шнур. |
|      |  | Ходьба и бег в рассыпную; упражнение в умении группироваться в лазании под дугу; повторение упражнений в равновесии.                                                              | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Дуги, доска.                                               |
|      |  | Игровые упражнения: прыжки через шнуры, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры.                                                                              | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнуры, снежки                                              |
|      |  | Ходьба и бег в рассыпную; упражнение в умении группироваться в лазании под дугу; повторение упражнений в равновесии.                                                              | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Дуги, доска.                                               |
|      |  | Игровые упражнения: с мячом (бросание в даль из — за головы) бросание снежков правой и левой рукой, подлезание под шнур. Подвижные игры.                                          | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мяч, шнур.                                                 |
|      |  | Ходьба и бег по кругу; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторение прыжков между предметами.                                           | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, доска, шнур,<br>стойки.                            |
|      |  | Игровые упражнения: подлезания, перепрыгивание через шнуры, метание в даль, равновесие перешагивание через бруски, ходьба по доске. Подвижные игры.                               | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнуры, шишки,<br>бруски, доска.                            |

|        |  |                                                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                     |
|--------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Апрель |  | Упражнение в ходьбе и беге в рассыпную; разучивание прыжков в длину с места; развитие ловкости при прокатывание мяча.                                                     | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнуры, мячи, кубики.                                                |
|        |  | Игровые упражнения: равновесие (ходьба по шнуру), метание, катание мяча. Подвижные игры.                                                                                  | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, мячи.                                                         |
|        |  | Ходьба и беге в рассыпную; разучивание прыжков в длину с места; развитие ловкости при прокатывание мяча.                                                                  | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнуры, мячи, кубики.                                                |
|        |  | Действие по сигналу воспитателя. Упражнение в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.                                               | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, гимнастическая скамейка, игрушка заяц.                        |
|        |  | Игровые упражнения: прыжки через шнуры, прыжки с высоты, метание. Равновесие ( ходьба по доске), перешагивание через предметы. Подвижные игры.                            | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнуры, мячи, доска, кубики.                                         |
|        |  | Действие по сигналу воспитателя. Упражнение в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.                                               | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, гимнастическая скамейка, игрушка заяц.                        |
|        |  | Развитие координации движений в ходьбе между предметами; повторение упражнений в ползании; упражнение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, гимнастическая скамейка, обручи, флажки (красные и жёлтые). |
|        |  | Игровые упражнения: лазание под шнур, равновесие ходьба и бег по дорожке, (перепрыгивание через две линии) Подвижные игры.                                                | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнуры, мячи, кубики.                                                |
|        |  | Развитие координации движений в ходьбе между предметами; повторение упражнений в ползании; упражнение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, гимнастическая скамейка, обручи,                            |
|        |  | Ходьба и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнение в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.                                                     | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, гимнастическая скамейка, обручи,                            |
|        |  | Игровые упражнения: перепрыгивание через шнур, прыжки до кегли, метание в даль, через шнуры, ходьба по доске. Подвижные игры.                                             | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, кегли, доска.                                                 |
|        |  | Ходьба и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнение в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.                                                     | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, кегли, доска.                                                 |

|     |  |                                                                                                                                                                  |                                                                                  |                                                                       |
|-----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Май |  | Ходьба и бег с выполнением заданий; приземление на полусогнутые ноги в прыжках; развитие ловкости в упражнениях с мячом.                                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики,<br>гимнастическая скамейка, обручи, флажки (красные и жёлтые) |
|     |  | Игровые упражнения: равновесие (ходьба, перешагивание), прокатывание мяча между предметами, лазание по доске. Подвижные игры.                                    | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, гимнастическая скамейка, шнуры.                               |
|     |  | Ходьба и бег с выполнением заданий; приземление на полусогнутые ноги в прыжках; развитие ловкости в упражнениях с мячом.                                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнур, кегли, доска.                                                   |
|     |  | Ходьба и бег с выполнением заданий; развитие ловкости и глазомера в упражнении с мячом; упражнение в ползании на ладонях и ступнях.                              | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, шнуры.                                                          |
|     |  | Игровые упражнения: прыжки через шнуры, с пенёчков, прокатывание мяча в ворота, ползание по доске. Подвижные игры.                                               | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Кубики, гимнастическая скамейка, шнуры.                               |
|     |  | Ходьба и бег с выполнением заданий; развитие ловкости и глазомера в упражнении с мячом; упражнение в ползании на ладонях и ступнях.                              | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Короткие шнуры, обручи, мячи.                                         |
|     |  | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; повторение ползания между предметами; упражнение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнуры, доска, кегли, мячи.                                            |
|     |  | Игровые упражнения: лазание под шнур, равновесие ходьба и бег по дорожке, прыжки с продвижением вперёд на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры.        | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Короткие шнуры, обручи, мячи.                                         |
|     |  | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; повторение ползания между предметами; упражнение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, гимнастические скамейки.                                        |
|     |  | Повторение ходьбы и бега враспынную, развитие ориентировки в пространстве; повторение задания в равновесии и прыжках.                                            | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Шнуры, мячи, доска.                                                   |
|     |  | Игровые упражнения: лазание под шнур, равновесие (ходьба и бег по дорожке) прыжки с продвижением вперёд. Подвижные игры.                                         | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Мячи, гимнастические скамейки.                                        |
|     |  | Повторение ходьбы и бега враспынную, развитие ориентировки в пространстве; повторение задания в равновесии и прыжках.                                            | Л.И. Пензулаева<br>Физкультурные занятия<br>в детском саду вторая младшая группа | Обручи, кубики, гимнастическая скамейка, шнур.                        |

