

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ №118
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №118
Е.В. Карташова
Приказ № 92 от 28.08.2026г.

Карташова
Елена
Викторовна



Подписано: Карташова Елена Викторовна
ВН: сл:Карташова Елена Викторовна,
с/н: Официальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение города Ростова-на-
Дону "Детский сад № 118",
e-mail: evoa.1182010@mail.ru
Дата: 2026.08.31 14:19:50 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по направлению физическое развитие дошкольников
детей раннего дошкольного возраста (2-3 лет)

Составил:
Инструктор по физической культуре
Симонян А.А.

Ростов-на-Дону
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Целевой».

1. Пояснительная записка
- Цели и задачи Программы;
- Принципы построения Программы;
2. Планируемые результаты реализации Программы
3. Характеристики особенностей развития детей раннего возраста
4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов
5. Показатели правильного выполнения детьми основных видов движения.

Раздел 2 «Содержательный».

1. Содержание обязательной части Программы
2. Описание образовательной в области Физическое развитие:
3. Основные задачи в области физического развития детей (от 2 лет до 3 лет)
4. Форма реализации программы
5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического воспитания
6. Средства при реализации Программы
7. Работа в адаптационный период в группах раннего возраста

Раздел 3 «Организационный»

1. Описание материально-технического обеспечения
2. Планирование образовательной деятельности
3. Методическое обеспечение

Приложения

- № 1 Мониторинг освоения программы
- № 2 Перспективно - тематический план занятий по физической культуре на 2026-2027 учебный год 1 младшая группа № 1
- № 3 Перспективно - тематический план занятий по физической культуре на 2026-2027 учебный год 1 младшая группа № 12

Раздел 1 «Целевой».

Пояснительная записка

Цель Программы: разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи реализации Программы:

- Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы реализации рабочей программы

В обязательной части Программа представлена Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028. Федеральная программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
 - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
 - содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей
 - 0+ раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
 - признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
 - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
 - сотрудничество ДООУ с семьей;
 - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
 - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
 - возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

В части, формируемой участниками образовательных отношений

- отражение в тематике образовательного процесса региональных особенностей;
- построение образовательного процесса с использованием социоигровых технологий, проектной деятельности;
- построение образовательной деятельности на здоровьесберегающих подходах, которые в свою очередь предполагают формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью, как важной жизненной ценности;
- достижение воспитанниками готовности к школе; существенным моментом в работе педагогического коллектива является переход ребёнка из детского сада в начальную школу, а именно обеспечение необходимого и достаточного уровня развития ребёнка для успешного освоения им образовательных программ начальной ступени общего образования, обеспечение преемственности на данных ступенях образования.

Планируемые результаты реализации Программы

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребенок проявляет интерес к сверстникам;
- ребенок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенной в общение;
- может обращаться с вопросами и просьбами;
- ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого.

Характеристики особенностей развития детей раннего возраста (третий год жизни)

- Совершенствуются формы двигательной активности.
- Развитие моторики. Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).
- Количество понимаемых слов значительно возрастает.
- Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.
- Интенсивно развивается активная речь детей.
- Совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий...
- Основной формой мышления становится наглядно-действенная.
- Отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее.
- Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.
- Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Мониторинг освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития ребенка. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального физического развития детей дошкольного возраста связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая

в основе их дальнейшего планирования. Мониторинг проводится по запросу специалиста ДОУ, законного представителя ребенка; способ и форму фиксирования результатов мониторинга педагог выбирает самостоятельно.

Критерии для определения результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие»

Сформировано полностью - 2

Ребёнок выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, чётко, ритмично, выразительно. Владеет необходимыми навыками и применяет их самостоятельно. Без помощи взрослого, выполняет перестроения, прыжки, метание, лазанье, ползание, упражнения с мячом, со скакалкой, соблюдая технику движений, темп. Выполняет нормы по разделу «Физическая культура» для данного возраста, предусмотренные программой. Принимает активное участие в спортивных и подвижных играх, умеет самостоятельно организовать игру, знает правила игр, проявляет творчество.

Ребёнок имеет предусмотренный программой запас знаний и умеет использовать их для решения задач, однако в некоторых случаях ему требуется помощь педагога.

Частично сформировано - 1

В большинстве случаев ребёнок пытается справиться с заданиями сам, делает это в полном объёме, рекомендуемом программой для данного возраста. Ребёнок знает правила подвижных игр, может их объяснить, проявляет активность в организации игр, часто проявляет творчество, но при выполнении упражнений движения ребёнка бывают робкими. Ребёнок имеет навыки, предусмотренные программой для данного возраста, однако испытывает затруднения при выполнении упражнений. Недостаточно развита координация движений, не всегда справляется с заданием. Помощь педагога оказывает положительное влияние на действия ребёнка.

Не сформировано - 0

Ребёнок малоактивен. При выполнении упражнений движения ребёнка робкие, неловкие, скованные. Ребёнок не имеет умений, предусмотренных программой для данного возраста, испытывает затруднения при выполнении упражнений. Плохо развита координация движений, редко проявляет творчество. Ребёнок не справляется с заданием, отказывается выполнять упражнения или делает их неправильно, по большинству компонентов не укладывается в нормы для данного возраста, предусмотренные программой, не проявляет желания заниматься физкультурной деятельностью. Помощь педагога не оказывает значимого влияния на действия ребёнка.

Критерии оценки сформированности основных движений у ребенка 2-3 лет.

1. Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку

2. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног
3. Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры
4. Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога
5. Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см)
6. Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями (расстояние между линиями 25-30 см)
7. Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз удобным для себя способом
8. Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой / левой рукой (расстояние 1 м); выполняет ловлю мяча, брошенного педагогом (расстояние 50-100 см)
9. Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10-30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка

Правильность выполнения основных видов движения

Ходьба ребенка считается правильной, если он держит корпус прямо, смотрит вперед, движения рук и ног согласованные, ногами не шаркает, сохраняет заданное направление.

Бег можно считать правильным, если в момент движения ребенок немного наклоняет туловище вперед, голову держит прямо, согласовывает движения рук и ног, сохраняет заданное направление.

Метание на дальность считается выполненным правильно тогда, когда ребенок в момент действия стоит по направлению броска, слегка расставив ноги, туловище держит прямо, замах выполняет от плеча и делает энергичный бросок в указанном направлении.

Прыжок в длину с места на двух ногах считается выполненным правильно, если ребенок слегка расставит ноги, немного согнет колени, корпус несколько наклонит вперед, оттолкнется одновременно обеими ногами и мягко приземлится на них.

Раздел 2 «Содержательный»

Содержание обязательной части Программы

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом. Педагог

побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):

Ходьба: всей группой и подгруппами, взявшись за руки, с изменением темпа, парами, по кругу, с переходом на бег по сигналу, с изменением направления, обходя предметы, приставным шагом; вперед, в стороны, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев).

Упражнение в равновесии: с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег: в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, с изменением темпа, в медленном темпе в течении 30–40 секунд (непрерывно); между линиями (расстояние между линиями 25–30 см), двумя шнурами.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по гимнастической скамейке, по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см. Перелезание через бревно, подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см.). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом, по лесенке-стремянке.

Катание, бросание, метание: бросание мяча вперед двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см), под дугу. Метание мячей, шишек, набивных мешочков на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – правой и левой рукой с расстояния 1 м, двумя руками; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед; прыжки на двух ногах через линию (шнур), через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятых рук ребенка.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками над головой, перед собой, размахивать вперед-назад, вверх-вниз.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Поворачиваться вправо-влево с передачей предметов рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги в положении лежа на спине. Приседать на пятки, стоя на коленях.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Переступать на месте. Сгибать левую/ правую ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться,

поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств, игры с ползанием на развитие силовых качеств, с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости, с прыжками на развитие силы и ловкости, на ориентировку в пространстве и координацию.

Описание образовательной в области Физическое развитие:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильное, не наносящее ущерба организму выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные задачи в области физического развития детей (от 2 лет до 3 лет):

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Форма реализации программы

- двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры)
- игровая беседа с элементами движений
- игра
- утренняя гимнастика
- упражнения

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического воспитания

В работе с родителями используются традиционные формы (консультации, беседы), стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- ✓ утреннюю гимнастику,
- ✓ подвижные игры,
- ✓ игровые упражнения,
- ✓ комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия.

Средства при реализации Программы: оборудование для двигательной деятельности (ходьба, бег, ползание, лазанье, прыгание, занятие с мячом и др.)

Работа в адаптационный период в группах раннего возраста

В период адаптации ребенка раннего возраста к условиям пребывания в дошкольном учреждении работа инструктора по физической культуре заключается в установлении эмоционального контакта с детьми и доверия к педагогу. В адаптационный период (с 01.09.2026г по 31.10.2026г) инструктор по физической культуре находится в группе с детьми и «знакомится» с ними: беседует с детьми идущие на контакт, ведет себя приветливо с детьми и педагогами, просит познакомить его с игрушками, вместе рассматривают и читают детские книжки, постепенно уменьшая дистанцию между детьми и педагогом. Когда дети раннего возраста постепенно привыкнут к инструктору по физической культуре можно предложить детям поиграть: попрыгать как зайки; походить как медведи; помахать руками как птички; потопать как слоники, поиграть в мячик, покатать машинку и т.п.

После завершения адаптации детей к учреждению работа продолжается в физкультурном зале в соответствии с перспективно-тематическим планированием, составленным на основе методического пособия С.Ю. Федоровой «От рождения до школы. Ясли. 2-3 года»

Раздел 3 «Организационный»

1. Описание материально-технического обеспечения

Для реализации программы используются следующие средства:

Физкультурное оборудование и инвентарь.

- Гимнастическая лестница
- Скамейка гимнастическая
- Мячи (резиновый, маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые))
- Палка гимнастическая
- Обруч пластиковый детский (большой и средний)
- Дуга для подлезания
- Кубики пластмассовые
- Цветные ленточки
- Погремушки
- Туннель для пролезания

Информационные и технические средства.

- Bluetooth колонка
- Аудио материал
- Ноутбук

Планирование образовательной деятельности

Объем Программы составляет примерно 69 (академических) часа для 1 младшей группы № 1 и 67 (академических) часа для 1 младшей группы № 12. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность НОД - 10 минут.

Методическое обеспечение

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028
- Федоровой С.Ю. От рождения до школы. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада (2-3 года). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023.
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023.

Мониторинг освоения программы _____

Фамилия и имя ребенка

Дата проведения

№ п/п	Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений		
		Сформирован полностью	Частично сформирован	Не сформирован
1	Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку			
2	Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног			
3	Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры			
4	Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога			
5	Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см)			
6	Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями (расстояние между линиями 25-30 см)			
7	Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз удобным для себя способом			
8	Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой / левой рукой (расстояние 1 м); выполняет ловлю мяча, брошенного педагогом (расстояние 50-100 см)			
9	Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10-30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка			

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (2-3 ГОДА) НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

1 МЛАДШАЯ ГРУППА № 1 = 69 академических часа

*** День Психолого-Педагогической Разгрузки – далее ППР**

СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29	-
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	Установление эмоционального контакта с детьми и доверительных отношений со специалистом. Находится в группе с детьми и «знакомится» с ними: беседовать с детьми, вести себя приветливо с детьми и воспитателями, просить познакомиться с игрушками, вместе рассматривать и читать детские книжки, постепенно уменьшая дистанцию между детьми и специалистом									
	ПРИМЕЧАНИЕ: Стр. 25 – комплекс упражнений № 1 (с любой игрушкой из группы) Стр. 26 – комплекс упражнений № 2 (со стульчиками)									
ОКТАБРЬ 7 акад. час.	1	6	8	13	15	20	22	27-ППР	29-ППР	-
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	Установление эмоционального контакта с детьми и доверительных отношений со специалистом. Находится в группе с детьми и «знакомится» с ними: беседовать с детьми, вести себя приветливо с детьми и воспитателями, просить познакомиться с игрушками, вместе рассматривать и читать детские книжки, постепенно уменьшая дистанцию между детьми и специалистом									
	ПРИМЕЧАНИЕ: Стр. 31 – комплекс упражнений № 1 (с любой игрушкой из группы) Стр. 32 – комплекс упражнений № 2 (со стульчиками)									

НОЯБРЬ 8 акад. час.	3	5	10	12	17	19	24	26	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	<i>ХОДЬБА:</i> - не наталкиваясь друг на друга - «стайкой» за педагогом - с согласованными свободными движениями рук и ног					<i>БЕГ:</i> - за педагогом - от педагога - в различных направлениях				
	<i>ПРЫЖКИ:</i> - на двух ногах на месте - на двух ногах, слегка продвигаясь вперед					<i>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ:</i> - ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) - проползание в вертикально стоящий обруч				
	<i>КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ:</i> - прокатывание мяча двумя руками и одной рукой (поочередно)					<i>УПРАЖНЕНИЯ:</i> Стр. 37 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 38 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	<i>ПРИМЕЧАНИЕ:</i>									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	1	3	8	10	15	17	22	24	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - перешагивая через предметы - в прямом направлении (обычная, приставным шагом)					БЕГ: - за педагогом, от педагога - догоняя катящиеся предметы				
	ПРЫЖКИ: - перепрыгивая через линию, веревку, лежащую на полу - на двух ногах с продвижением вперед - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание в заданном направлении - проползание заданного расстояния до предмета - проползание в вертикально стоящий обруч - перелезание через валик - подползание под веревку, дугу				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - катание мяча двумя руками педагогу и друг другу - скатывание мяча с горки					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 42 – комплекс упражнений № 1 (со скамейкой) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ЯНВАРЬ 6 акад. час.	12	14	19	21	26	28	-	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с опорой на зрительные ориентиры - по кругу, взявшись за руки - в прямом направлении (обычная, приставным шагом)					БЕГ: - за педагогом, от педагога - догоняя катящиеся предметы - в различных направлених				
	ПРЫЖКИ: - перепрыгивая через линию, веревку, лежащую на полу - на двух ногах с продвижением вперед - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание в заданном направлении - проползание в вертикально стоящий обруч - перелезание через валик - подползание под веревку, дугу				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча двумя руками снизу - катание мяча двумя раками педагогу и друг другу - ловля мяча, брошенного педагогом - перебрасывание мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 48 – комплекс упражнений № 1 (с лентами) Стр. 49 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ФЕВРАЛЬ 6 акад. час.	2	4	9	11	16	18	25-ППР	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - перешагивая через предметы - с опорой на зрительные ориентиры - со сменой направления движения					БЕГ: - в различных направлениях - между двумя линиями				
	ПРЫЖКИ: - перепрыгивая через линию, веревку, лежащую на полу - на двух ногах с продвижением вперед - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - проползание заданного расстояния до предмета - проползание в вертикально стоящий обруч - подползание под веревку, дугу				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча двумя руками снизу - катание мяча двумя руками педагогу и друг другу - прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой - скатывание мяча с горки - ловля мяча, брошенного педагогом					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 54 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

МАРТ 9 акад. час.	2	4	9	11	16	18	23	25	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - огибая предметы - со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога - с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15 см					БЕГ: - между двумя линиями, не наступая на них - за педагогом, от педагога				
	ПРЫЖКИ: - с места на двух ногах как можно дальше - перепрыгивание через веревку, лежащую на полу					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через бревно - проползание заданного расстояния до ориентира - влезание на стремянку с помощью взрослого				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча педагогу двумя руками - прокатывание мяча одной рукой и двумя руками в произвольном направлении - прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 59 – комплекс упражнений № 1 (с погремушкой) Стр. 60 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

АПРЕЛЬ 7 акад. час.	1	6 - ППР	8 - ППР	13	15	20	22	27	29	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога - с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15 см					БЕГ: - между двумя линиями, не наступая на них - со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога				
	ПРЫЖКИ: - с места на двух ногах как можно дальше - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка- перепрыгивание через две параллельные линии					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через бревно - влезание на стремянку с помощью взрослого - подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку) - проползание в вертикально стоящий обруч				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча педагогу двумя руками - прокатывание мяча одной рукой и двумя руками в произвольном направлении - прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 65 – комплекс упражнений № 1 (с ленточками) Стр. 66 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

МАЙ 8 акад. час.	4	6	11	13	18	20	25	27	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - огибая предметы- с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15 см					БЕГ: - медленный - до 80 м - непрерывный – 30-40 секунд				
	ПРЫЖКИ: - с места на двух ногах как можно дальше - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка - перепрыгивание через веревку, лежащую на полу - перепрыгивание через две параллельные линии					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через бревно - влезание на стремянку с помощью взрослого - подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку) - проползание в вертикально стоящий обруч				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча педагогу двумя руками - прокатывание мяча одной рукой и двумя руками в произвольном направлении - прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 71 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 72 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (2-3 ГОДА) НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

1 МЛАДШАЯ ГРУППА № 12 = 67 академических часа

*** День Психолого-Педагогической Разгрузки – далее ППР**

СЕНТЯБРЬ 9 акад. час.	2	7	9	14	16	21	23	28	30	-
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	Установление эмоционального контакта с детьми и доверительных отношений со специалистом. Находится в группе с детьми и «знакомится» с ними: беседовать с детьми, вести себя приветливо с детьми и воспитателями, просить познакомиться с игрушками, вместе рассматривать и читать детские книжки, постепенно уменьшая дистанцию между детьми и специалистом									
	ПРИМЕЧАНИЕ: Стр. 25 – комплекс упражнений № 1 (с любой игрушкой из группы) Стр. 26 – комплекс упражнений № 2 (со стульчиками)									
ОКТАБРЬ 6 акад. час.	2	7	12	14	19	21	26 - ППР	28-ППР	-	-
АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	Установление эмоционального контакта с детьми и доверительных отношений со специалистом. Находится в группе с детьми и «знакомится» с ними: беседовать с детьми, вести себя приветливо с детьми и воспитателями, просить познакомиться с игрушками, вместе рассматривать и читать детские книжки, постепенно уменьшая дистанцию между детьми и специалистом									
	ПРИМЕЧАНИЕ: Стр. 31 – комплекс упражнений № 1 (с любой игрушкой из группы) Стр. 32 – комплекс упражнений № 2 (со стульчиками)									

НОЯБРЬ 8 акад. час.	2	9	11	16	18	23	25	30	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - не наталкиваясь друг на друга - «стайкой» за педагогом - с согласованными свободными движениями рук и ног					БЕГ: - за педагогом - от педагога - в различных направлениях				
	ПРЫЖКИ: - на двух ногах на месте - на двух ногах, слегка продвигаясь вперед					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) - проползание в вертикально стоящий обруч				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - прокатывание мяча двумя руками и одной рукой (поочередно)					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 37 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 38 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ДЕКАБРЬ 9 акад. час.	2	7	9	14	16	21	23	28	30	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - перешагивая через предметы - в прямом направлении (обычная, приставным шагом)					БЕГ: - за педагогом, от педагога - догоняя катящиеся предметы				
	ПРЫЖКИ: - перепрыгивая через линию, веревку, лежащую на полу - на двух ногах с продвижением вперед - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание в заданном направлении - проползание заданного расстояния до предмета - проползание в вертикально стоящий обруч - перелезание через валик - подползание под веревку, дугу				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - катание мяча двумя руками педагогу и друг другу - скатывание мяча с горки					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 42 – комплекс упражнений № 1 (со скамейкой) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ЯНВАРЬ 6 акад. час.	11	13	18	20	25	27	-	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - с опорой на зрительные ориентиры - по кругу, взявшись за руки - в прямом направлении (обычная, приставным шагом)					БЕГ: - за педагогом, от педагога - догоняя катящиеся предметы - в различных направлених				
	ПРЫЖКИ: - перепрыгивая через линию, веревку, лежащую на полу - на двух ногах с продвижением вперед - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - ползание в заданном направлении - проползание в вертикально стоящий обруч - перелезание через валик - подползание под веревку, дугу				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча двумя руками снизу - катание мяча двумя раками педагогу и друг другу - ловля мяча, брошенного педагогом - перебрасывание мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 48 – комплекс упражнений № 1 (с лентами) Стр. 49 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

ФЕВРАЛЬ 7 акад. час.	1	3	8	10	15	17	20	24-ППР	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - перешагивая через предметы - с опорой на зрительные ориентиры - со сменой направления движения					БЕГ: - в различных направлениях - между двумя линиями				
	ПРЫЖКИ: - перепрыгивая через линию, веревку, лежащую на полу - на двух ногах с продвижением вперед - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - проползание заданного расстояния до предмета - проползание в вертикально стоящий обруч - подползание под веревку, дугу				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча двумя руками снизу - катание мяча двумя руками педагогу и друг другу - прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой - скатывание мяча с горки - ловля мяча, брошенного педагогом					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 54 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 43 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

МАРТ 9 акад. час.	1	3	10	15	17	22	24	29	31	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - огибая предметы - со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога - с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15 см					БЕГ: - между двумя линиями, не наступая на них - за педагогом, от педагога				
	ПРЫЖКИ: - с места на двух ногах как можно дальше - перепрыгивание через веревку, лежащую на полу					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через бревно - проползание заданного расстояния до ориентира - влезание на стремянку с помощью взрослого				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча педагогу двумя руками - прокатывание мяча одной рукой и двумя руками в произвольном направлении - прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 59 – комплекс упражнений № 1 (с погремушкой) Стр. 60 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

АПРЕЛЬ 6 акад. час.	5 - ППР	7 - ППР	12	14	19	21	26	28	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога - с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15 см					БЕГ: - между двумя линиями, не наступая на них - со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога				
	ПРЫЖКИ: - с места на двух ногах как можно дальше - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка- перепрыгивание через две параллельные линии					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через бревно - влезание на стремянку с помощью взрослого - подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку) - проползание в вертикально стоящий обруч				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча педагогу двумя руками - прокатывание мяча одной рукой и двумя руками в произвольном направлении - прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 65 – комплекс упражнений № 1 (с ленточками) Стр. 66 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									

МАЙ 7 акад. час.	5	12	17	19	24	26	31	-	-	-
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ХОДЬБА: - огибая предметы- с перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15 см					БЕГ: - медленный - до 80 м - непрерывный – 30-40 секунд				
	ПРЫЖКИ: - с места на двух ногах как можно дальше - подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка - перепрыгивание через веревку, лежащую на полу - перепрыгивание через две параллельные линии					ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ: - перелезание через бревно - влезание на стремянку с помощью взрослого - подползание под гимнастическую палку (веревку, дугу, скамейку) - проползание в вертикально стоящий обруч				
	КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ: - бросание мяча педагогу двумя руками - прокатывание мяча одной рукой и двумя руками в произвольном направлении - прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами					УПРАЖНЕНИЯ: Стр. 71 – комплекс упражнений № 1 (с кубиками) Стр. 72 – комплекс упражнений № 2 (со скамейкой)				
	ПРИМЕЧАНИЕ:									