**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**
**города Ростова-на-Дону «Детский сад № 229»**
**(МБДОУ №229)**

***2-я Краснодарская ул., 82*** ***тел./факс: (863) 266-75-47***
***г. Ростов-на-Дону, 344091*** ***E-mail: mdoy_229@mail.ru***
***ОКПО 44857983 ОГРН 1026104372051***
***ИНН/КПП 6168099047/616801001***

Трилисова Татьяна Михайловна

Подписано цифровой подписью: Трилисова Татьяна Михайловна
Дата: 2022.12.21 10:16:29 +03'00'

Согласовано:
Протокол №1
Педагогического совета
от 30 августа 2022г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №229
_____Т.М. Трилисова
Приказ № 83 от 30.08.2022г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре в детском саду**
для детей 3-4 года (2-я младшая группа) группа №1 «Игрушки»
автор Л.И. Пензулаева
(в рамках УМК программы «От рождения до школы»)
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Авторы-составители:
Голованчук Н.Ф. - воспитатель
Экилик В.И.- воспитатель

2022 – 2023 г.

г.Ростов-на-Дону

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в детском саду составлена с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

**Направленность программы** - физическое развитие

**Цели:**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.

**Задачи:**

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).

Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

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

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Объем программы:**

- *по физической культуре в детском саду* составляет 72 (академических) часа, занятия проводятся 2 раз в неделю по 20 минут. В месяц – 8 занятий, в год – 72 занятий.

**Формы реализации:**

утренняя гимнастика,
физкультурные занятия,
физкультурные развлечения и праздники,
физкультурные минутки,
подвижные и спортивные игры,
индивидуальная работа,
работа с небольшими группами детей на прогулке,
самостоятельная деятельность детей различными видами физических упражнений.

**Условия реализации:**

В достаточном количестве имеется компьютерная техника теле - и аудиоаппаратура. Материально – техническая база детского сада включает следующие пространства: специально оборудованный музыкально – физкультурный зал (гимнастический комплекс для лазанья, мягкие модули, гимнастические скамейки, канат, мячи, обручи, палки, гантели, медболы, гимнастическая стенка, массажные коврики, нестандартное оборудование и другое). В групповых комнатах имеются уголки двигательной активности. Оборудованный стадион: баскетбольный щит, площадка для волейбола, гимнастические перекладины для лазанья, лавочки, дорожка для метания, прыжков, бега, для профилактики плоскостопия, площадка для проведения подвижных игр, игр по ПДД, для обучения строевых упражнений. Организация образовательного пространства, разнообразие оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают двигательную активность детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

**Методы и приемы по физической культуре в детском саду:**

Наглядные **методы** обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

Словесные **методы** активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические **методы** применяются для создания мышечно-двигательных представлений о **физических** упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений

**Планируемые результаты**

В конце учебного года, дети должны уметь:

Уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление;

Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора;

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Месяц | Название темы | Кол-во часов | Дата |
|---|---|---|---|
| Сентябрь | Диагностическое занятие | 2 | |
| | **Занятие 1** «Пойдем в гости» стр.23 | 1 | 09.09.22г. |
| | **Занятие 2** «Покажем Мишке, как мы умеем прыгать» стр24 | 1 | 12.09.22г. |
| | **Занятие 3** «Котя, котенька, коток» стр.25 | 1 | 16.09.22г. |
| | **Занятие 4** «Пойдем в гости» стр.23 | 1 | 19.09.22г. |
| | **Занятие 5** «Котя, котенька, коток» стр.25 | 1 | 23.09.22г. |
| | **Занятие 6**«Жучок» стр.26 | 1 | 26.09.22г. |
| Октябрь | **Занятие 5** «Пойдем по мостику» стр.28 | 1 | 03.10.22г. |
| | **Занятие 6** «Ловкий шофер» стр.29 | 1 | 07.10.22г. |
| | **Занятие 7** «Стрекозы» стр.30 | 1 | 10.10.22г. |
| | **Занятие 8** «Пробеги - не задень» стр.31 | 1 | 14.10.22г. |
| | **Занятие 1** «Есть ли у дождика ножки» стр.13 | 1 | 17.10.22г. |
| | **Занятие 4** «Паучок» стр.18 | 1 | 21.10.22г. |
| | **Занятие 13** «По линиям, по линиям» стр33 | 1 | 24.10.22г. |
| | **Занятие 16** «Мой любимый, звонкий мяч» стр.39 | 1 | 28.10.22г. |
| Ноябрь | **Занятие 9** «В лес по тропинке» стр.33 | 1 | 07.11.22г. |
| | **Занятие 10** «Лошадки» стр.34 | 1 | 11.11.22г. |
| | **Занятие 11** «По ровненькой дорожке» стр.36 | 1 | 14.11.22г. |
| | **Занятие 12** «Паучки» стр.37 | 1 | 18.11.22г. |
| | **Занятие 23** «Не бояться, удержаться» стр.49 | 1 | 21.11.22г. |
| | **Занятие 26** «На большом ковре» стр.54 | 1 | 25..11.22г |
| | **Занятие 28** «Маленькие гномики» стр.57 | 1 | 28.11.22г. |
| | **Занятие 35** «Каштанчики» стр.67 | 1 | 30.11.22г. |
| Декабрь | **Занятие 13** «Пройди не задень» стр.39 | 1 | 02.12.22г. |
| | **Занятие 14** «Самолеты» стр.40 | 1 | 05.12.22г. |
| | **Занятие 15** «Воробушки» стр. 41 | 1 | 09.12.22г. |
| | **Занятие 16** «На прогулку» стр.42 | 1 | 12.12.22г. |
| | **Занятие 39** «Волшебное ведерко» стр.17 | 1 | 16.12.22г. |
| | **Занятие 40** «Подвешенные мячи» стр.79 | 1 | 19.12.22г. |
| | **Занятие 41** «Сладкая вершина» стр.81 | 1 | 23.12.22г. |
| | **Занятие 43** «Карусель» стр.85 | 1 | 26.12.22г. |
| Январь | **Занятие 17** «Великаны» стр.43 | 1 | 09.01.23г. |
| | **Занятие 18** «На полянке» стр.45 | 1 | 13.01.23г. |
| | **Занятие 19** «Взять кубик» стр.46 | 1 | 16.01.23г. |
| | **Занятие 20** «Лягушки и бабочки» стр.47 | 1 | 20.01.23г. |
| | **Занятие 45** «Летающие тарелочки» стр.89 | 1 | 23.01.23г. |
| | **Занятие 47** «В гостях у еловой веточки» стр.93 | 1 | 25.01.23г. |
| | **Занятие 52** «Маленькие ежата, маленькие ребята» стр.102 | 1 | 27.01.23г. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Занятие 57** «Ловкие детишки» стр.109 | 1 | 30.01.23г. |
| Февраль | **Занятие 21** «Перешагни – не наступи» стр.50 | 1 | 03.02.23г. |
| | **Занятие 22** «Веселые воробышки» стр.51 | 1 | 06.02.23г. |
| | **Занятие 23** «Игры с мячом» стр.52 | 1 | 10.02.23г. |
| | **Занятие 24** «Петушки машут крыльями» стр.53 | 1 | 13.02.23г. |
| | **Занятие 25** «Ровным шажком» стр.54 | 1 | 17.02.23г. |
| | **Занятие 26** «Через канаву» стр.56 | 1 | 20.02.23г. |
| | **Занятие 27** «Бабочки» стр.57 | 1 | 22.02.23г. |
| | **Занятие 28** «Медвежата» стр.58 | 1 | 27.02.23г. |
| Март | **Занятие 29** «Через канавку» стр.60 | 1 | 03.03.23г. |
| | **Занятие 30** «Жуки полетели» стр.61 | 1 | 06.03.23г. |
| | **Занятие 31**«Медвежата» стр.62 | 1 | 10.03.23г. |
| | **Занятие 32** «По мостику» стр.63 | 1 | 13.03.23г. |
| | **Занятие 33** «Где спрятался мышонок» стр.65 | 1 | 17.03.23г. |
| | **Занятие 34** «Парашютисты» стр.66 | 1 | 20.03.23г. |
| | **Занятие 35** «Пчелки» стр.67 | 1 | 24.03.23г. |
| | **Занятие 36** «Коршун и наседка» стр.68 | 1 | 27.03.23г. |
| Апрель | **Занятие 37** «Кузнечики» стр.69 | 1 | 03.04.23г. |
| | **Занятие 38** «Подбрось – поймай» стр.70 | 1 | 07.04.23г. |
| | **Занятие 39** «Прокати – поймай» стр.71 | 1 | 10.04.23г. |
| | **Занятие 40** «Лягушки – попрыгушки» стр.72 | 1 | 14.04.23г. |
| | **Занятие 41** «По мостику» стр73 | 1 | 17.04.23г. |
| | **Занятие 42** «Бери кубик» стр.74 | 1 | 21.04.23г. |
| | **Занятие 43**«Кузнечики» стр.75 | 1 | 24.04.23г. |
| | **Занятие 44** «Не задень» стр.76 | 1 | 28.04.23г. |
| Май | **Занятие 45** «С кочки на кочку» стр.77 | 1 | 05.05.23г. |
| | **Занятие 46** «Веселый мяч» стр.78 | 1 | 12.05.23г. |
| | **Занятие 47**«С кочки на кочку» стр.77 | 1 | 15.05.23г. |
| | **Занятие 48**«Веселый мяч» стр.78 | 1 | 19.05.23г. |
| | **Занятие 49**«Веселые жучки» стр.78 | 1 | 22.05.23г. |
| | **Занятие 50**«Жуки» стр.79 | 1 | 26.05.23г. |
| | Диагностическое занятие | 2 | |
| Итого: | 72 занятия | | |

**Технические средства обучения:**

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи

**Учебно-практическое оборудование:**

- Мяч резиновый
- Мяч футбольный
- Секундомер
- Скакалка

- Мяч надувной («Пони»)
- Кегли
- Обручи детские
- Корзины для переноски и хранения мячей

**Электронные ресурсы:**

- http://www.maam.ru/
- http://dovosp.ru/
- http://argonika.su/
- http://www.prosv.ru/
- http://www.drofa.ru/
- http://chitariki.ru/index.php/2011-01-19-12-46-15

**Список литературы:**


1. УМК «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования / под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
2. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-6 лет». – М.: Гуманитизд.центр ВЛАДОС, 2000.
3. Сулим Е.В., «Зимние занятия по физкультуре с детьми», изд. «Сфера образования», 2011
4. Фролов, В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.