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 10:19:55 +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 №2 «Семицветик»
автор Л.И. Пензулаева
(в рамках УМК программы «От рождения до школы»)
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Авторы-составитель:
Сидоренко А.В. - воспитатель

Ефремцева А.Н. -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	5,8,12 сент
	Занятие 1 «Пойдем в гости» стр.23	1	15 сентября
	Занятие 2 «Покажем Мишке, как мы умеем прыгать» стр24	1	19сентября
	Занятие 3 «Котя, котенька, коток» стр.25	1	22сентября
	Занятие 4 «Пойдем в гости» стр.23	1	26сентября
	Занятие 5 «Котя, котенька, коток» стр.25	1	29 сентября
	Занятие 6«Жучок» стр.26	1	29 сентября
Октябрь	**Занятие 5** «Пойдем по мостику» стр.28	1	3 октября
	Занятие 6 «Ловкий шофер» стр.29	1	6октября
	Занятие 7 «Стрекозы» стр.30	1	10 октября
	Занятие 8 «Пробеги - не задень» стр.31	1	13 октября
	Занятие 1 «Есть ли у дождика ножки» стр.13	1	17 октября
	Занятие 4 «Паучок» стр.18	1	20 октября
	Занятие 13 «По линиям, по линиям» стр33	1	24 октября
	Занятие 16 «Мой любимый, звонкий мяч» стр.39	1	27 октября
Ноябрь	**Занятие 9** «В лес по тропинке» стр.33	1	7 ноября
	Занятие 10 «Лошадки» стр.34	1	10 ноября
	Занятие 11 «По ровненькой дорожке» стр.36	1	14 ноября
	Занятие 12 «Паучки» стр.37	1	17ноября
	Занятие 23 «Не бояться, удержаться» стр.49	1	21 ноября
	Занятие 26 «На большом ковре» стр.54	1	21 ноября
	Занятие 28 «Маленькие гномики» стр.57	1	24 ноября
	Занятие 35 «Каштанчики» стр.67	1	28 ноября
Декабрь	**Занятие 13** «Пройди не задень» стр.39	1	5 декабря
	Занятие 14 «Самолеты» стр.40	1	8 декабря
	Занятие 15 «Воробушки» стр. 41	1	12 декабря
	Занятие 16 «На прогулку» стр.42	1	15декабря
	Занятие 39 «Волшебное ведерко» стр.17	1	19декабря
	Занятие 40 «Подвешенные мячи» стр.79	1	22 декабря
	Занятие 41 «Сладкая вершина» стр.81	1	26 декабря
	Занятие 43 «Карусель» стр.85	1	29 декабря
Январь	**Занятие 17** «Великаны» стр.43	1	9 января
	Занятие 18 «На полянке» стр.45	1	12 января
	Занятие 19 «Взять кубик» стр.46	1	16 января
	Занятие 20 «Лягушки и бабочки» стр.47	1	19 января
	Занятие 45 «Летающие тарелочки» стр.89	1	23 января
	Занятие 47 «В гостях у еловой веточки» стр.93	1	27 января
	Занятие 52 «Маленькие ежата, маленькие ребята» стр.102	1	27 января

	Занятие 57 «Ловкие детишки» стр.109	1	30 января
Февраль	**Занятие 21** «Перешагни – не наступи» стр.50	1	2 февраля
	Занятие 22 «Веселые воробышки» стр.51	1	6 февраля
	Занятие 23 «Игры с мячом» стр.52	1	9 февраля
	Занятие 24 «Петушки машут крыльями» стр.53	1	13 февраля
	Занятие 25 «Ровным шажком» стр.54	1	16 февраля
	Занятие 26 «Через канаву» стр.56	1	20 февраля
	Занятие 27 «Бабочки» стр.57	1	23 февраля
	Занятие 28 «Медвежата» стр.58	1	27 февраля
Март	**Занятие 29** «Через канавку» стр.60	1	1 марта
	Занятие 30 «Жуки полетели» стр.61	1	6 марта
	Занятие 31«Медвежата» стр.62	1	9марта
	Занятие 32 «По мостику» стр.63	1	13 марта
	Занятие 33 «Где спрятался мышонок» стр.65	1	16 марта
	Занятие 34 «Парашютисты» стр.66	1	20 марта
	Занятие 35 «Пчелки» стр.67	1	23 марта
	Занятие 36 «Коршун и наседка» стр.68	1	27 марта
Апрель	**Занятие 37** «Кузнечики» стр.69	1	3 апреля
	Занятие 38 «Подбрось – поймай» стр.70	1	6 апреля
	Занятие 39 «Прокати – поймай» стр.71	1	10 апреля
	Занятие 40 «Лягушки – попрыгушки» стр.72	1	13 апреля
	Занятие 41 «По мостику» стр73	1	17 апреля
	Занятие 42 «Бери кубик» стр.74	1	20 апреля
	Занятие 43«Кузнечики» стр.75	1	24 апреля
	Занятие 44 «Не задень» стр.76	1	27 апреля
Май	**Занятие 45** «С кочки на кочку» стр.77	1	4 мая
	Занятие 46 «Веселый мяч» стр.78	1	8 мая
	Занятие 47«С кочки на кочку» стр.77	1	11 мая
	Занятие 48«Веселый мяч» стр.78	1	15 мая
	Занятие 49«Веселые жучки» стр.78	1	19 мая
	Занятие 50«Жуки» стр.79	1	22 иая
	Диагностическое занятие	2	25 , 29мая
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.