

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 78
Е.Э. Блинова
Приказ № 560-о от 15.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**образовательной программы дошкольного образования
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
города Калининграда детского сада № 78
по образовательной области: «Физическое развитие»
(физическое развитие)**

Первый год обучения

Разработчики: инструктора по физической культуре Голубева Е. Г., Блинова М. В.

Калининград
2023

1. Пояснительная записка

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия .

Методы:

- показ, наблюдение, упражнение, имитация, игра.

Основная форма реализации данной программы –НОД - 2 раза в неделю по 10 минут, совместная деятельность.

Основные цели и задачи:

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

В данном разделе основное внимание направлено на решение **задач:**

- 1) обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- 2) развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- 3) поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- 4) формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 2-3 лет выражаются в следующем:

- у ребёнка 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; с желанием играет в подвижные игры.

3. Тематический план

период	№ п/п	Содержание
сентябрь	1	Учить начинать ходьбу по сигналу, ходить по ограниченной поверхности (между двух линий), ориентироваться в пространстве групповой комнаты; развивать равновесие, двигательную активность; укреплять мышцы туловища и ног.
	2	Учить начинать ходьбу по сигналу, ходить по ограниченной поверхности (между двух линий), ориентироваться в пространстве групповой комнаты; развивать равновесие, двигательную активность; укреплять мышцы туловища и ног.
	3	Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал; развивать внимание, умение ползать,

	ориентироваться в пространстве.
4	Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал; развивать внимание, умение ползать, ориентироваться в пространстве.
5	Развивать внимание, ловкость; формировать умения ловить мяч, соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; обучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; совершенствовать ритмичные движения под простую мелодию.
6	Развивать внимание, ловкость; формировать умения ловить мяч, соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; обучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; совершенствовать ритмичные движения под простую мелодию
7	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдали правой и левой рукой, бегать в определенном направлении; развивать внимание, ловкость, быстроту.
8	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдали правой и левой рукой, бегать в определенном направлении; развивать внимание, ловкость, быстроту
октябрь	<p>9 Учить лазать по гимнастической стенке; бегать в определенном направлении; развивать чувство равновесия, умение реагировать на сигнал, сочетать свои действия с текстом песни.</p> <p>10 Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; развивать умение действовать по сигналу, ловкость, инициативу, дисциплинированность, терпение; тренировать зрение и слух; помочь преодолеть робость.</p> <p>11 Познакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах; учить бросать предмет в горизонтальную цель в определенном направлении; тренировать вестибулярный аппарат.</p> <p>12 Учить ходить по гимнастической скамейке; бросать мяч вдали из-за головы двумя руками; ползать на четвереньках; развивать чувство равновесия, умение передвигаться в определенном направлении, подражать движениям.</p> <p>13 Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдали из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений; развивать внимание; умение быстро бегать.</p> <p>14 Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдали от груди; приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений; развивать быстроту, ловкость.</p> <p>15 Учить ходить по наклонной доске, метать вдали от груди, согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать слух, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>16 Учить бросать мячи разными способами, ходить по наклонной доске; ритмично двигаться; развивать чувство равновесия, глазомер, способность к подражанию.</p>
ноябрь	<p>17 Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать вдали правой и левой рукой, переступать через препятствия, реагировать на сигнал, действовать по сигналу; развивать координацию движений; учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>18 Учить ходить по кругу, взявшись за руки, ползать на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, ходить на носочках, соблюдать определенное направление, двигаться ритмично.</p> <p>19 Учить ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, ходьбе по наклонной доске, перекатыванию мяча друг другу, простым танцевальным движениям; развивать ловкость быстроту реакции, чувство равновесия,</p>

		координацию зрения и слуха, умение сдерживать себя, формировать правильную осанку, укреплять стопу.
20		Учить организованно перемещаться в определенном направлении, подлезать под рейку, прыгать в длину с места на двух ногах, ползать; развивать ловкость и координацию движений.
21		Учить метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, ходить по кругу взявшись за руки, двигаться под музыку.
22		Учить ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, катать мяч с попаданием в ворота под дугу; развивать внимание, ловкость, быстроту.
23		Учить прыгать в длину с места, Ходить по наклонной доске вверх и вниз; развивать ловкость, глазомер, чувство равновесия ,умение различать цвет и форму предмета; укреплять мышцы туловища.
24		Учить прыгать в длину с места на двух ногах, ползать на четвереньках, подлезать под рейку, слушать сигналы и реагировать на них; развивать внимание, координацию движений.
декабрь	25	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать внимание, координацию движений, ловкость и быстроту.
	26	Учить ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч, выполнять упражнение вместе с другими детьми, двигаться в соответствии со словами песни, выполнять некоторые танцевальные движения.
	27	Закреплять умение бросать мяч в даль, ходить по гимнастической скамейке, ходить друг за другом со сменой направления; развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве; воспитывать чуткое отношение к животным; расширять словарный запас.
	28	Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по гимнастической скамейке, прыгать в длину с места; развивать чувство равновесия, ритма и умение соотносить свои движения со словами песни; воспитывать смелость, выдержку и внимание.
	29	Закреплять умение ходить в колонне по одному, бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыгать в длину с места, соблюдать во время броска указанное направление; проводить профилактику нарушений осанки, плоскостопия.
	30	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, бросать вдаль из-за головы только по сигналу, согласовывать свои движения с движениями товарищей; развивать способность к подражанию, внимание.
	31	Совершенствовать прыжки в длину с места, ходьбу по наклонной доске; развивать чувство равновесия, глазомер и координацию движений, ловкость и быстроту; укреплять дыхательную систему; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
	32	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, метать вдаль правой и левой рукой; учить быстро реагировать на сигнал.
январь	33	Учить катать мяч, соблюдая направление при катании; упражняться в лазании по гимнастической стене, развивать координацию движений; учить дружно играть.
	34	Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке; приучать выполнять задание самостоятельно; тренировать разнообразные движения, формировать правильную осанку, развивать ловкость, быстроту, чувство равновесия и координацию движений.
	35	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному
	36	Закреплять умение прыгать в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку, ходить по гимнастической скамейке; развивать равновесие, ориентировку в пространстве, внимание, ловкость, быстроту.

	37	Закреплять умение метать вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске; развивать способность к подражанию, внимание.
	38	Закреплять умение метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве; учить быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь друг другу.
	39	Учить спрыгивать с гимнастической скамейки, ходить по ней, ползать, подлезать, быстро реагировать на сигнал; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту; укреплять дыхательную систему.
	40	Закреплять умение катать мяч друг другу, метать мяч из-за головы, быстро реагировать на сигнал, дружно действовать в коллективе.
февраль	41	Закреплять умение катать мяч в цель, метать вдаль из-за головы, согласовывать свои движения с движениями товарищей; развивать ловкость, выдержку, терпение.
	42	Закреплять умение ползать и подлезать под рейку, прыгать в длину с места; развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать по команде.
	43	Закреплять умение бросать в цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.
	44	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, ловкость и умение дружно играть.
	45	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, прыгать; развивать координацию движений, быстроту, умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть; расширять словарный запас.
	46	Учить катать мяч, ползать на четвереньках; развивать глазомер и координацию движений, учить помогать друг другу, действовать по команде.
	47	Закреплять умение катать мяч в цель; развивать выдержку, смелость, чувство равновесия, точность движений.
	48	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в длину с места на двух ногах; учить быстро реагировать на сигнал; развивать чувство равновесия и координацию движений, внимание, умение ориентироваться в пространстве.
март	49	Закреплять умение метать вдаль двумя руками из-за головы, катать мяч в ворота, сохраняя направление; обучать подражанию движениям лошадей и звукам, которые они издают; воспитывать чуткое отношение к животным.
	50	Учить ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, метать вдаль из-за головы, ходить парами; развивать чувство равновесия; тренировать мышцы брюшного пресса.
	51	Закреплять умение ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, быстроту реакции и движений; формировать правильную осанку.
	52	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; ползать на четвереньках и подлезать под веревку; учить становиться в круг, взявшись за руки; развивать чувство равновесия и координации, ловкость движений; помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.
	53	Формировать умение метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; развивать координацию движений, быстроту; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.
	54	Учить бросать и ловить мяч, ходить по наклонной доске, ползать на четвереньках, дружно играть, помогать друг другу; развивать ловкость.

	55	Закреплять умение прыгать в длину с места, ползать по гимнастической скамейке, развивать разностороннюю координацию движений, самостоятельность и быструю реакцию на команды.
	56	Закреплять умение спрыгивать сои скамейки, метать в горизонтальную цель, ползать на четвереньках, бегать в разном темпе; развивать координацию движений, чувство ритма, умение сохранять определенное направление при метании предметов.
апрель	57	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, прыгать с нее, бросать и ловить мяч; развивать чувство равновесия и координацию движений, внимание; обучать игре с куклой.
	58	Закреплять умение прыгать в длину с места, метать в горизонтальную цель и ползать с подлезанием; приучать соизмерять силу броска с расстоянием до цели, быстро реагировать на сигнал; развивать внимание, память.
	59	Закреплять умение метать в даль из-за головы и катать мяч друг другу; развивать глазомер, координацию движений, ловкость; Учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.
	60	Учить бросать мяч вверх и вперед, ходить по наклонной доске; развивать чувство равновесия, ловкость и смелость.
	61	Закреплять умение метать вдали одной рукой и прыгать в длину с места; развивать смелость , ловкость, умение по сигналу прекращать движение; обучать правильной ходьбе, умению ориентироваться в помещении.
	62	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, бросать и ловить мяч; учить дожидаться сигнала воспитателя и действовать по нему; развивать чувство ритма, умение двигаться в такт словам.
	63	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке и метать вдали от груди; развивать чувство равновесия; координацию движений, чувство ритма , умение реагировать на сигнал, двигаться в разном темпе.
	64	Закреплять умение метать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, бросать предмет в определенном направлении; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, умение двигаться красиво; подражать движениям бабочек.
май	65	Закреплять умение ходить по наклонной доске, прыгать в длину с места, метать вдали из-за головы, бросать и ловить мяч; развивать смелость, ловкость и самостоятельность; учить согласовывать свои движения с движениями своих товарищей.
	66	Закреплять умение метать вдали одной рукой, ползать, подлезать под дугу, прыгать; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал, координацию движений.
	67	Закреплять умение метать вдали одной рукой, ходить по гимнастической скамейке; развивать ловкость, чувство равновесия, глазомер, координацию движений.
	68	Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать вдали из-за головы, катать мяч; развивать координацию движений, мышцы туловища и конечностей, ориентировку в пространстве.
	69	Закреплять умение бросать мяч, ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее; развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений; воспитывать выдержку и внимание.
	70	Закреплять умение катать мяч, ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее; развивать чувство равновесия.
	71	Закреплять умение метать вдали одной рукой, прыгать в длину с места; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
	72	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, метать вверх и вперед, быстро реагировать на сигнал.

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
Материально-техническое обеспечение Программы
Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Физкультурный зал (корпус 1)	50,7
2.	Физкультурный зал (корпус 2)	50
3.	Физкультурный зал (корпус 3)	50,6
4.	Спортивная площадка	140
5.	Спортивная площадка	120
6.	Площадка «Футбол»	100
7.	Спортивные уголки на группах	9

Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.	Волгоград: Учитель, 2012 г.
Г.И. Винникова,	Занятия с детьми 2-3 лет: первые шаги в математику, развитие движений.	ТЦ Сфера»,2009 г.

Спортивное оборудование физкультурных залов

№	наименование	количество	№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	4	13	дуги для подлезания	2
2	гимнастическая стенка	3	14	баскетбольное кольцо	2
3	ребристая доска	2	15	канаты	4
4	кольцеброс	1	16	мешочки с песком 200 гр.	60
5	обручи большие	30	17	ленты цветные	20
6	обручи малые	30	18	кегли	40
7	скакалки	30	19	мат малый	4
8	мячи большие	40	20	мягкие модули	2
9	мячи средние	20	21	теннисные ракетки	12
10	мячи малые	30	22	футбольные ворота	2
11	набивные мячи	20	23	тоннель	4
12	гимнастические палки	60	24	тачки для эстафет	2

Средства обучения и воспитания

№	наименование	количество
1	карточка к основным видам движений	2
2	карточка подвижных игр	2
3	карточка утренней гимнастики	2
4	атрибуты к подвижным играм	