Блинова Е.Э.

Подписано цифровой подписью: Блинова Е.Э. Дата: 2023.09.19 15:40:18 +02'00'

> 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)

Второй 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 - 3 раза в неделю по 15 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, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- 2) развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- 3) формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- 4) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 3-4 лет выражаются в следующем:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правили основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упраж нения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

3. Тематический план

Месяц	№ неделя.	Содержание	инвентарь
		(физ. упражнения, подвижные игры)	
	1-2 недели	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за	Игрушки: куклы, мишка, два шнура.
Сентябрь		воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя	
		равновесие	

	3-4 недели	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте. Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колоне небольшими группами	Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.
		учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Игра «Разноцветные шары»	
Октябрь	1-2 недели	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»	Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка. Два шнура, маска медведя.
	3 – 4 недели.	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Осенняя пора». Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Догони мяч»	Скамейка, шишки по количеству детей, корзина. Мячи
Ноябрь	1 неделя	Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и«В гостях у зайке-побегайке»	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга.
	2 неделя	Учить бросать мяч вперёд в направлении друг к другу. П.и « Мой веселый звонкий мяч»	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга
	3-4 недели	Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте	По два кубика на каждого ребенка два шнура две стойки
Декабрь	1 неделя	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята»	Два шнура, курица
	2 неделя	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору»	Обруч, кегли, маска медведя.
	3-4 недели	Учить детей вовремя ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание через шнур, положенный на пол, катание мячей в прямом направление. П.и «Снежок мой дружок».	Мячи по количеству детей, шнур, две рейки
Январь	1-2 недели	Катание обручей Спрыгивание в обруч. П.И « Карусель» Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергично отталкиванию мяча при прокатывании друг другу упражнять в	Обручи по количеству детей, шнур Мячи, плоские обручи по количеству детей

		ползании на четвереньках	
	3-4 недели	Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П.и. «Мыши и кот» Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя подлезать под шнур упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Подрезание под шнур (50-40 см) на четвереньках, ходьба между линиями. П.и «Зимовушка»	Пенечки, погремушки. Стулья по количеству детей два шнура две стойки.
Февраль	1-2 недели	Перепрыгивание через канавку, чей мяч дальше. П.и. Поймай комара», упражнять детей в ходьбе и беге учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади мягко приземляться в прыжках, ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П.и «Мыши в кладовой» Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.	Мячи по количеству детей, шнур. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки. Резиновые мячи средних размеров по количеству детей в группе.
	3-4 недели	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П.и «Ежики», «Кроха» Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении.	Флажки по количеству детей. Обруч, мячи по количеству детей, два шнура.
Март	1-2 недели	Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию воспитателя в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Мячи и плоские обручи по количеству детей.
	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении. О.д. ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. П.и «Звенит капель».	Две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.
	4 неделя	Упражнять в ходьбе по одному выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	По два кубика на каждого 4-5 дуг два шнура и рейка
Апрель	1 неделя	Ходьбе по глубокому снегу. Метание шишек в горизонтальную цель. П.и «Раз, два, три-беги»	Шишки по количеству детей.
	2-3 недели	Ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в	Доска (ширина 15 см).6 плоских обручей (диаметр 30 см). 2 стойки

		приземлении на полусогнутых ногах.	шнур
	4 неделя Ходьба из обруча в обруч. Перешагнем через ручеек. П.и «К нам пришла весна». «Поймай погремушку».		Обруч, рейки.
		Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на	Кольца по количеству детей,2-3
Май	1-2 недели	полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.	скамейки, мячи по числу детей в
		Ходить и бегать врассыпную.	подгруппе.
		подлезать под дугу. П.и «Зайчишки-плутишки»	
	3-4 недели	Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая	Мячи по количеству детей, рейки
		направление, подлезать под дугу.	или шнуры для ориентира.
		Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы	7 7
		мышц рук. Упражнять развитие силы мышц ног. Вырабатывать у детей	
		умение сохранять равновесие после вращения.	

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

	спеднилизи зовиниве у теонв	е помещении и у шетки	
$N_{\underline{0}}$	Наименование и принадлежность	Площадь (кв.м.)	
	помещения		
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
Глазырина Л.Д.	Физическая культура – дошкольникам	М.:«ВЛАДОС», 1999 г.
Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст.	М.: «ВЛАДОС», 2001 г.
Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.	Волгоград: Учитель, 2012 г.
Е.И. Подольская	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	Волгоград: Учитель, 2009 г.
Утробина, К.К.	Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет	М.: ГНОМ и Д, 2004 г.

Спортивное оборудование физкультурных залов

	Спортивное оборудование физкульт урных залов				
No	наименование	количество	No	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

- P				
$N_{\underline{0}}$	наименование	количество		
1	картотека к основным видам движений	2		
2	картотека подвижных игр	2		
3	картотека утренней гимнастики	2		
4	атрибуты к подвижным играм			