муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону

«Детский сад № 288»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании  Педагогического совета  МБДОУ № 288  протокол № от | УТВЕРЖДАЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заведующий МБДОУ № 288  И.Н.Саранцева  Приказ от |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

под редакцией Пензулаевой Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.

для детей 3-4 года.

Разработчики программы

воспитатели

Васильева Т.А.

Михеева Е.А.

г. Ростов-на-Дону

2020-2021 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014)

Комментарии к ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28.02.14)

Методические рекомендации по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и среднего образования РО № 24\4.1.1-5025 от 14.08.15)

Письмо «О реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующей ФГОС ДО» № 59-52/193/3 от 19.01.2017г, с инструктивно-методическим письмом по организации пространственно-предметной развивающей среды МДОУ (на 2 л. в 1 экз.) и примерным перечнем средств обучения и воспитания, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующих ФГОС ДО

СанПиН 2.4.1.3049-13 с изменениями на 27 августа 2015 года

Лицензия на право ведения образовательной деятельности « 12 » августа 2015г. Серия 61 ЛО1, № 0003121, регистрационный номер - 5472

Устав МБДОУ № 288

Основной образовательной программы МБДОУ № 288

**Направленность:** «Физическое развитие»

**ЦЕЛИ**:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предуп­реждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствова­ние умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений,

Формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельнос­ти. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигатель­ной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполне­нии движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**ЗАДАЧИ:**

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и коорди­нации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом со­вершенствовании.

* Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их бе­речь и ухаживать за ними.
* Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
* Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, фи­зические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
* Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
* Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вес­ти здоровый образ жизни.
* Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
* Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрят­ности в повседневной жизни.

**Физическая культура:**

* развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкивать­ся двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мя­чи двумя руками одновременно, закреплять умение пол­зать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».
* развивать умение ходить и бе­гать свободно, в колонне по одному, в разных направ­лениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, уме­ние энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталки­вать мячи при катании.
* продолжать развивать разнооб­разные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя но­гами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
* упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезаниипод препятствие.
* формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, со­храняя равновесие, закреплять умение ползать, подле­зать под препятствие, катать мяч.
* развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением за­даний, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.
* развивать умение энергично от­талкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать пра­вильное исходное положение в прыжках в длину, обу­чать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по дос­ке, с перешагиванием через предметы.
* формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движе­нии, при выполнении упражнений в равновесии; раз­вивать умение правильно приземляться в прыжках; за­креплять умение энергично отталкивать мячи при бро­сании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреп­лять умение ползать.
* закреплять умение ходить, со­храняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с переша­гиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать са­мостоятельность и творчество при выполнении физиче­ских упражнений, в подвижных играх.

**Здоровье:**

* создавать условия для систематического зака­ливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
* продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закали­вания организма.
* дать представление о том, что утренняя за­рядка, игры, физические упражнения вызывают хоро­шее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организ­ма, приучать детей находиться в помещении в облег­ченной одежде.
* осуществлять постоянный контроль за выра­боткой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
* осуществлять постоянный контроль за выра­боткой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.
* формировать умение сообщать о самочувст­вии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, форми­ровать желание вести здоровый образ жизни.

**Социализация:**

* способствовать участию детей в совмест­ных играх, поощрять игры, в которых развиваются на­выки лазанья, ползания; игры с мячами.
* развивать активность детей в двигатель­ной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.
* развивать самостоятельность и творче­ство при выполнении физических упражнений, в под­вижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
* постепенно вводить игры с более слож­ными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.
* поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.
* развивать умение соблюдать в ходе иг­ры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
* развивать активность детей в двигатель­ной деятельности, организовывать игры со всеми деть­ми, формировать первичные тендерные представления
* постепенно вводить игры с более слож­ными правилами и сменой видов движений, формиро­вать уважительное отношение к окружающим.

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.

**ПРИНЦИПЫ**

реализации рабочей программы по рисованию основываются на основных принципах программы «От рождения до школы»(под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой):

* развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям)
* возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* комплексно-тематического построения образовательного процесса;
* варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
* преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**ОБЪЁМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:** 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 72 академических часов.

**ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:**

* физкультурные занятия;
* прогулки и походы;
* праздники и досуги;

Организованная образовательная деятельность по физической культуре делится на:

-игровую;

-сюжетную;

-тематическую(с одним видом физических упражнений);

-комплексную (с элементами развития речи, математики, конструирования);

-контрольно-диагностическую;

-учебно-тренирующего характера;

- физкульминутки;

-игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских

стихотворений, считалок;

-ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами

движений;

-мероприятия групповые, межгрупповые:

- прогулки, экскурсии;

- физкультурные досуги;

- музыкальные досуги;

- спортивные праздники;

- соревнования;

- дни здоровья;

- тематические недели;

- тематические досуги;

- праздники;

- смотры и конкурсы.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

Реализация рабочей программы предполагает необходимое ресурсное обеспечение:

*Материально-техническое обеспечение:*

*Оборудование музыкально – спортивного зала:*

Раздаточный спортивный инвентарь (гантели, ленты, обручи, гимнастические палки)

Оборудование для спортивных игр:

Стойки универсальные,

Щит для забрасывания мячей

Мячи разных размеров

Кольцеброс

Канат

Модули мягкие

Мягкая модульная труба

Тоннель «Гусеница»

Корзины для забрасывания мячей

*Оборудование группы:*

Кольцеброс

Боулинг

Кегли

Мячи для метания

Обручи

Скакалки

*Методическое обеспечение:*

* Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

(под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой), - М.: Мозайка-Синтез, 2014

* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. ФГОС. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
* В примечании указывается ссылка на электронный ресурс (при наличии)

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

* Уровень овладения программой определяется в ходе проведения диагностических занятий в сентябре и мае учебного года в соответствии с авторской методикой Л.И. Пензулаевой по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

К концу года дети должны уметь:

* ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление, бегать, изменяя направление и темп в соответст­вии с указаниями воспитателя;
* сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
* 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, бросаетт 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.
* Владеть соответствующими возрасту основными движениями,
* сформироваться потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активно­сти, в самостоятельной двигательной деятельности; пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Составлен в соответствии с календарным графиком на 2020-2021 учебный год, утвержденным приказом заведующего

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Программное содержание | Дата | Примечание | Академ. час |
| **сентябрь** | Входная педагогическая диагностика по программе «Ловкие, умелые»  Подвижная игра «Беги ко мне», «Пузырь»  Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Учить детей энергично отталкивать мяч при прокатывании.  Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу.  Учить группироваться при лазании под шнур.  Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.  Игровое задание «Машины поехали в гараж», «Найди свой домик» | С 04.09 по 07.09.2020  11.09.2020  14.09.2020  18.09.2020  21.09.2020  25.09.2020  28.09.2020 |  | **2**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **октябрь** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.  Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  Упражнять детей в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.  Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; ползании.  Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии  Повторение упражнений на развитие координации движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии  Подвижная игра «Поймай комара»  Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Учить детей энергично отталкивать мяч при прокатывании. | 02.10.2020  05.10.2020  09.10.2020  12.10.2020  16.10.2020  19.10.2020  23.10.2020  26.10.2020 |  | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **ноябрь** | Подвижная игра «Мыши в кладовой»; «Поезд»  Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Упражнять в равновесии.  Повторение упражнений детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.  Упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.  Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Подвижная игра «Поймай комара», «Найди свой домик»  Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  Подвижная игра «Поймай комара», «Найди свой домик» | 02.11.2020  06.11.2020  09.11.2020  13.11.2020  16.11.2020  20.11.2020  23.11.20120  27.11.2020 |  | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **декабрь** | Подвижная игра «Зайка серый умывается», «Пузырь»  Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  Подвижная игра «Бегите ко мне», «Найди свой домик»  Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.  Повторить ходьбу с выполнением заданий. Подвижная игра «Пузырь», «Наседка и цыплята»  Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами  Упражнять детей в умении группироваться при лазании под дугу  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. | 04.12.2020  07.12.2020  11.12.2020  14.12.2020  18.12.2020  21.12.2020  25.12.2020  28.12.2020 |  | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **январь** | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.  Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.  Повторить ходьбу с выполнением заданий. Подвижная игра «Бегите ко мне», «Найди свой домик»  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами.  Упражнять детей в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов;  Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.  Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 08.01.2021  11.01.2021  15.01.2021  18.01.2021  22.01.2020  25.01.2021  28.01.2021  29.01.2021 |  | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **февраль** | Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Мышки», «Найди свой цвет»  Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Повторить прыжки с продвижением вперед.  Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.  Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.  Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.  Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.  Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии.  Упражнять в умении группироваться в лазании по дугу. | 01.02.2021  05.02.2021  08.02.2021  12.02.2021  15.02.2021  19.02.2021  22.02.2021  26.02.2021 |  | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **март** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Подвижная игра «Поймай комара», «Найди свой цвет»  Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Повторить прыжки между предметами.  Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Разучить прыжки в длину с места.  Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Упражнять в ползании на повышенной опоре.  Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании  Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.  *Упражнять* в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Упражнять в ползании на повышенной опоре.  Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. | 01.03.2021  05.03.2021  09.03.2021  12.03.2021  15.03.2021  19.03.2021  22.03.2021  26.03.2021 |  | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **апрель** | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.  Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.  Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;  Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.  Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.  Подвижная игра «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож»  Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание между предметами.  Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;  Подвижная игра «Мышки», «Найди свой цвет» | 02.04.2021  05.04.2021  09.04.2021  12.04.2021  16.04.2021  19.04.2021  23.04.2021  26.04.2021 |  | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **май** | Повторить упражнение в равновесии и в прыжках.  Контрольно-диагностические занятия  «Чему мы научились!?»  Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через скамейку на полусогнутые ноги, в катании мяча друг другу.  Подвижная игра «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож»  Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.  Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ползание между предметами. | 06.05.2021  07.05.2021-  10.05.2021  13.05.2021  14.05.2021  17.05.2021  20.05.2021  24.05.2021 |  | **1**  **2**  **1**  **1**  **1**  **1**  **1** |
| **итого** |  |  |  | **72** |