

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основной общеобразовательной программы дошкольного образования**  
**МАДОУ д/с № 119**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Культурная практика: «Физическая культура»  
Вторая младшая группа, 3-4 года

**Разработчики программы:**

Симакова Л.О., инструктор по физической культуре  
Рыбина С. С., инструктор по физической культуре  
Павлюченко С.С., инструктор по физической культуре

Г. Калининград, 2022 г.

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты	5
3	Тематическое планирование	6
4	Учебно-методическое обеспечение	14
5	Материально-техническое обеспечение	15

### 1. Пояснительная записка

Рабочая Программа разработанная в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ д/с № 119 и является ее приложением, направлена на физическое развитие.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса детей 3-4 года в образовательной деятельности «Физическая культура» и направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие».

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Содержание культурной практики рассчитано на 108 занятий (из них одно занятие предполагается на воздухе).

### **Основные цели и задачи реализации рабочей программы.**

#### **Цели:**

- формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств детей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- организация разных видов деятельности ребенка и реализация программы в формах, специфических для детей 3-4 лет, прежде всего в форме игры, в форме двигательной активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения программы;
- развитие физических способностей и потенциала каждого ребенка;
- привлечение родителей (законных представителей), педагогических работников к здоровому образу жизни;
- организация мониторинга для обеспечения индивидуального подхода к детям, развития их склонностей и способностей.

#### **Задачи:**

1) Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2) Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3) Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4) Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и т.д.; выполнять правила подвижных игр.

5) Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

## 2. Планируемые результаты

- Ребенок активно участвует в разнообразных видах деятельности: в играх, двигательных упражнениях;
- Принимает цель в играх по показу и побуждению взрослых ребенок доводит начатую работу до определенного результата;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

### 3. Тематическое планирование

Месяц	Тема	Задачи	Планируемые результаты
Сентябрь I, II неделя	1-6.«Здравствуй, детский сад!»	-Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную; - упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками; - Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве; - Тренировать носовое дыхание, смыкание губ	Включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию.
III неделя	7-9.«Игрушки погремушки»	- Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами а инструктором,	
IV неделя	10-12.«Месяц полных кладовых»	в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; - Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону	

		зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)	
Октябрь I неделя	13-15.«Мой домашний любимец»	- Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; - Повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями;	Включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию.
II неделя	16-18.«С нами старый скворушка до весны прощается...»	- Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	
III неделя	19-21.«Чудо-дерево»	- Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур;	
IV неделя	22-24.«Осенняя песенка»	- Закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; - Учить ловить мяч от инструктора; - Развивать внимание.	
Ноябрь		- Учить переходить	Сформирована

I неделя	25-27.«Детский сад»	с ходьбы на бег и обратно по сигналу;	соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию
II неделя	28-30.«Мебель»	- Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу;	
III неделя	31-33.«Все мы делаем вместе»	- Развивать силу и глазомер;	
IV неделя	34-36.«Одежда. Обувь»	- Закреплять умение ловить и бросать мяч;	
		- Учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его.	
		- Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу;	
		- Учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола;	
		- Закреплять умение бросать мяч двумя.	
Декабрь I неделя	37-39.Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть...»	- Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча;	Включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия;
		- Закреплять умения ходить змейкой,	



<p>II неделя</p> <p>III неделя</p> <p>IV неделя</p>	<p>40-42.«Домашние птицы»</p> <p>43-45.«Северные гости клюют рябины грозди»</p> <p>46-48.«Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год...»</p>	<p>прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске;</p> <p>- Развивать ловкость и глазомер.</p> <p>-Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках;</p> <p>- Закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать;</p> <p>- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений;</p> <p>освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию.</p>
<p>Январь</p> <p>I неделя</p> <p>II неделя</p>	<p>49-51.«Рождественская ёлочка»</p> <p>52-54.«Зимние развлечения»</p>	<p>- Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину;</p> <p>- Учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах.</p> <p>-Учить ходить переменным шагом</p>	<p>Включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия;</p> <p>проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений;</p>

<p>III неделя IV неделя</p>	<p>55-60.«Дикие животные зимой»</p>	<p>через шнуры; - Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; - Развивать глазомер и ловкость.</p>	<p>освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию</p>
<p>Февраль I неделя II неделя III неделя IV неделя</p>	<p>61-63.«Зимняя песенка» 64-66.«Эмоции» 67-69.«Мы едем-едем-едем...». 70-72.«Ай да папы!»</p>	<p>-Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; -Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку  - Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи;</p>	<p>Включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие</p>

		- упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию
Март I неделя II неделя	73 - 75 . « Ах, какая мама!» 76-78.«Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо...»	-Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; - Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.	Включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений;
III неделя	79-81.«Посуда. Бытовые приборы»	- Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли;	освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий
IV неделя	82-84.«Книжки-малышки»	- Учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	

			взрослыми
Апрель I неделя II неделя	85-87.«Что я знаю о себе» 88-90.«Земля, воздух и вода»	- Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; - Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
III неделя	91-93.«Труд. Весенняя песенка»	-Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, в рассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках;	Положительно относится к себе и другим, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, чувствует в совместных играх.
IV неделя	94-96.«Букашки-таракашки»	- Закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; -Учить перебрасывать мяч через веревку.	
Май I неделя II неделя	97-99.«Мальчики и девочки» 100-103.«Мама, папа, я»	-Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; - Учить ходить и бегать со сменой ведущего; -Закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди  - Упражнять в ходьбе и беге	Включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может

III неделя	104-106.«Дождик, дождик, кап-кап-кап!»	в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; - Развивать ловкость; - Воспитывать смелость	увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми
IV неделя	107-108.«Мир вокруг»		

#### **4. Учебно-методическое обеспечение**

##### **Методическая литература**

1. Детство: примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева - СПб:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.

##### **Дидактические игры**

1. «Виды спорта»
2. «Спортивный инвентарь»
3. «Две половинки»

## 5. Материально-техническое обеспечение

### Основное оборудование

№	Наименование	Количество
1	Гимнастическая скамейка	2
2	Гимнастические маты	4
3	Мягкий модуль	1
4	Обручи маленькие (65 см)	14
5	Обручи большие (90 см)	4
6	Обручи алюминиевые (90 см)	5
7	Палки гимнастические	40
8	Скакалки	9
9	Мячи резиновые: диаметр 20-25 см	15
	диаметр 10-12 см	13
10	Островок 1	21
11	Островок 2	20
12	Мешочки с песком зеленые	15
13	Мешочки с песком желтые	15
14	Ленты разноцветные	50
15	Кегли (набор)	4
16	Гимнастический снаряд «Дорожка»	2
17	Конус с отверстиями	8
18	Баскетбольная стойка	1
19	Мячи баскетбольные	15
20	Мячи волейбольные	13
21	Набивные мячи	15
22	Ракетки (бадминтон)	16
23	Воляничик	4

### Учебное оборудование

№	Наименование	Количество
1	Ноутбук	1
2	Телевизор	1