

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МО «БАГРАТИОНОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИМИРОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

238433, п. Владимирово,
переулок Школьный, дом № 1
Багратионовский район,
Калининградская область

Тел./факс: 8(401-56)59-388
8(401-56)59-383
e-mail: romanchik.t@yandex.ru
Сайт: www.7detsad.ru

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
Протокол № 8 от «31» мая 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Владимировский детский сад»
Т. П. Романчик
Приказ № ОД -239
от «31» мая 2021 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2-й год обучения

Срок реализации – 1 учебный год (9 месяцев)

Разработчик программы:
Рыжова Мария Валерьевна,
старший воспитатель
высшей квалификационной категории

п. Владимирово
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу настоящей Программы положена соответствующая образовательная область Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Владимировский детский сад», разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Редакция от 24.04.2020 г.);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Письмо министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Владимировский детский сад» (далее - ООП ДО);

- Устав МБДОУ «Владимировский детский сад»;

- Положение о рабочей программе педагога МБДОУ «Владимировский детский сад».

Содержание предлагаемой Программы ориентирует педагога по физической культуре и воспитателей на создание условий для приобретения детьми четвертого года жизни опыта в следующих видах детской деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)). В программе представлены требования к уровню освоения программы, рассчитан объём образовательной нагрузки и виды образовательной работы, обозначены условия успешной реализации программы.

Цели Программы: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, развитие физических качеств, стимулирование двигательной активности.

Задачи:

- 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.

В результате освоения программы достижения детей 3-4 лет выражаются в следующем:

- дети имеют представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать;

- они умеют ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;

- умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом: (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

- охотно играют в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);

- проявляют желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием;

- умеют передавать простейшие действия некоторых персонажей (прыгать, как зайчики; поклевать зёрнышки и попить водичку, как цыплята).

- умеют действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, а также менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Для осуществления оценки результативности освоения программы воспитателем дважды в течение учебного года проводится мониторинг (педагогическая диагностика) – 06.09.2021 г. – 17.09.2021 г., 16.05.2022 г. – 27.05.2022 г.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 1 учебный год (36 недель), всего по программе 108 часов.

Основной формой реализации программы является регламентированная образовательная деятельность продолжительностью до 15 минут 3 раза в неделю. Образовательная деятельность организуется в физкультурном зале 2 раза в неделю, на свежем воздухе 1 раз в неделю.

Таблица 1.

№ п/п	Наименование разделов	Количество во часов	Форма контроля
1	Физическая культура	108	Рефлексия, соревнования, спортивные фестивали, педагогическая диагностика.
ИТОГО:		108	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы представлено в виде календарно-тематического планирования регламентированной образовательной деятельности (табл. 2)

Стр. 23-28Таблица 2

№ п/п	Вид занятия. Тема занятия	Программное содержание	Источник литературы
Сентябрь			
1.	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Конспекты занятий с детьми 3-4 года. – М.: Мозаика-Синтез, 2020. (*) Стр. 23-28
2.	Занятие 2		
3.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
4.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	
5.	Занятие 2		
6.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений, пройденных занятий	
7.	Занятие 1	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	
8.	Занятие 2		
9.	Занятие 3(улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
10.	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	
11.	Занятие 2		
12.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
Октябрь			
13.	Занятие 1	Упражнять в сохранении равновесия по ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые колени в прыжках.	*Стр. 28-33
14.	Занятие 2		
15.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
16.	Занятие 1	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	
17.	Занятие 2		
18.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
19.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	
20.	Занятие 2		
21.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
22.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений.	
23.	Занятие 2		
24.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	

Ноябрь			
25.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	*Стр.33-38.
26.	Занятие 2		
27.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
28.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу.	
29.	Занятие 2		
30.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
31.	Занятие 1	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании.	
32.	Занятие 2		
33.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
34.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании, развивая координацию движений в равновесии.	
35.	Занятие 2		
36.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
Декабрь			
37.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге врасылную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	*Стр.38-43
38.	Занятие 2		
39.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
40.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча.	
41.	Занятие 2		
42.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
43.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	
44.	Занятие 2		
45.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	

46.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре.	
47.	Занятие 2		
48.	Занятие 3 (улица)		
Январь			
49.	Занятие 1	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	*Стр.43-49
50.	Занятие 2		
51.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
52.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	
53.	Занятие 2		
54.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий	
55.	Занятие 1	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя, в ходьбе вокруг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнения в ползании.	
56.	Занятие 2		
57.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
58.	Занятие 1	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола, сохранении равновесия.	
59.	Занятие 2		
60.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
Февраль			
61.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперед.	*Стр.50-54
62.	Занятие 2		
63.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
64.	Занятие 1	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.	
65.	Занятие 2		
66.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
67.	Занятие 1		

68.	Занятие 2	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить в бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	
69.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
70.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнения в равновесии.	
71.	Занятие 2		
72.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
Март			
73.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия, при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами.	*Стр.54-60
74.	Занятие 2		
75.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
76.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, разучить прыжки в длину с места, развивать ловкость и при прокатывании мяча.	
77.	Занятие 2		
78.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
79.	Занятие 1	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловли его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	
80.	Занятие 2		
81.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
82.	Занятие 1	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	
83.	Занятие 2		
84.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
Апрель			
85.	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	*Стр.60-64
86.	Занятие 2		
87.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	

88.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	
89.	Занятие 2		
90.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
91.	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях	
92.	Занятие 2		
93.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
94.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, повторить ползание между предметами, в сохранении равновесия.	
95.	Занятие 2		
96.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий	
Май			
97.	Занятие 1	Повторить ходьбу и бег врасылную, развивая	*Стр.65-69
98.	Занятие 2	ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках.	
99.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
100.	Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу.	
101.	Занятие 2		
102.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
103.	Занятие 1	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его, в ползании по скамейке.	
104.	Занятие 2		
105.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	
106.	Занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в лазании по наклонной лесенке, повторить задания в равновесии.	
107.	Занятие 2		
108.	Занятие 3 (улица)	Закрепление основных видов движений пройденных занятий.	

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Вариативные формы, способы, методы реализации программы

Формы: образовательная деятельность (занятия), день здоровья, спортивные развлечения, праздники и т.д.

Способы: подвижные игры, наблюдение.

Средства: физкультурное оборудование, физкультурный инвентарь.

Методы:

1. Наглядные: демонстрация, показ, рассматривание, наблюдение.

2. Словесные: объяснение, указания, убеждение, побуждение.

3. Практические: обследование, упражнение в практических действиях, подвижные, малоподвижные, спортивные игры и т.д.

1. Методические пособия

- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: конспекты занятий с детьми 3-4 года.

- Федорова С.Ю. ФГОС «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет».

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

- Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова.

2. Наглядно-дидактические пособия.

- Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

- Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

- Серия «Расскажите детям о ...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

Основное учебное оборудование.

Физкультурный (музыкальный) зал, скамейки гимнастические, дуги для подлезания, спортивный набор «Кочки, кегли в держателе, конус с отверстиями, островки (набор спортивный), скакалки, эстафетные палочки, дорожки координационные, мягкие модули, маты 1,2*0,8 м, игра хоккейный набор, мяч d150, канат 6 м, обруч пластмассовый малый 54см, мешочек с песком 150г желтый, мешочек с песком 150г, мяч рога 45 см (фитбол), мяч массажный с шипами, палки гимнастические 71см.