

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 111

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет  
МАДОУ ЦРР д/с № 111

протокол № 1 от 26.08.2022г.

Председатель педагогического совета  
Ш.Д. Лапина *Лапина*

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 111  
центр развития ребенка № 111  
ОГРН 1085600000001  
Приказ № 94 - о от 26.08.2022г.

Приказ № 94 - о от 26.08.2022г.  
Приказ № 94 - о от 26.08.2022г.

Приказ № 94 - о от 26.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

основной общеобразовательной программы дошкольного образования

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Калининграда

центра развития ребенка – детского сада № 111

по образовательной области «Физическое развитие»

(Физическое развитие)

второй год обучения

Разработчик: инструктор по физической культуре Жижина М.Е.

Калининград  
2022г.

## 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. 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 умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помочи, ухаживать за своими вещами и игрушками.
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

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

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

### 3. Тематический план

Месяц	№ неделя.	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	инвентарь
Сентябрь	1-2 недели	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие	Игрушки: куклы, мишка, два шнура.
Октябрь	3-4 недели	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте. Ознакомить детей с хольбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Игра «Разноцветные шары»	Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.
Ноябрь	1-2 недели	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезть под шнур Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору» Упражнять в хольбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Осенняя пора».	Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка. Два шнура, маска медведя.
Декабрь	3 – 4 недели.	Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Догони мяч»	Скамейка, шишки по количеству детей, корзина. Мячи
	1 неделя	Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и «В гостях у зайке-побегайке»	Мячи по количеству детей в подгруппе, луга.
	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 хольбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте	По два кубика на каждого ребенка, два шнура две стойки
	1 неделя	Хольба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята»	Два шнура, курица
	2 недели	Бросание мяча в обруч. Хольба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору»	Обруч, кегли, маска медведя.
	3-4 недели	Учить детей вовремя хольбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя	Мячи по количеству детей, шнур,

		тели 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 другок».	две рейки
<b>Январь</b>	1-2 недели	Катание обрущей Спрятывание в обруч. П.и « Карусель» Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергично отталкиванием мяча при прокатывании друг другу упражнять в ползании на четвереньках	Обручи по количеству детей, шнур. Мячи, плоские обручи по количеству детей
<b>Февраль</b>	3-4 недели	Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П.и. «Мышки и кот» Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя подлезать под шнур упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной плошади Подрезание под шнур (50-40 см) на четвереньках, ходьба между линиями. П.и «Зимовушка» Перепрыгивание через канавку, чай мяч дальше. П.и. Поймай комара», упражнять детей в ходьбе и беге учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной плошади мяtko приседая в прыжках, ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П.и «Мышки в кладовой» Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.	Пенечки, погремушки. Стулья по количеству детей два шнура две стойки.
<b>Март</b>	1-2 недели	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флагжаками. П.и «Ежики», «Кроха» Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении.	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 неделя	Упражнить в ходьбе колонной по одному выполнняя задание по указанию воспитателя в прыжках из обруча в обруч Учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу. Упражнить детей в ходьбе и беге колонной по одному ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно, ползать на четвереньках в	Флагжаки по количеству детей. Обруч, мячи по количеству детей, два шнура.

	прямом направлении. О.д. ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. П.и «Звенит капель».	По два кубика на каждого 4-5 дуг
4 неделя	Упражнять в ходьбе по одному выполнения задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	два шнура и рейка
Апрель	Ходьба по глубокому снегу. Метание шишек в горизонтальную цель. П.и «Раз, два, три-беги» Ходить и бегать в рассыпанную. используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнить в приземлении на полусогнутых ногах. Ходьба из обруча в обруч. Перешагнем через ручеек. П.и «К нам пришла весна». «Поймай погремушку».	Шишки по количеству детей.
1 неделя	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.	Доска (ширина 15 см).6 плоских обручей (диаметр 30 см). 2 стойки и шнур
2-3 недели	Ходить и бегать врассыпную. Ходить и бегать под дугу. П.и «Зайчишки-плутушки»	Обруч, рейки.
4 неделя	Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, въдерживая направление, подлезать под дугу. Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук. Упражнять развитие силы мышц ног. Вырабатывать у детей умение сохранять равновесие после вращения.	Кольца по количеству детей,2-3 скамейки, мячи по числу детей в подгруппе.
Май	1-2 недели  3-4 недели	Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира.
	Спортивное оборудование Физкультурного зала	
	№ Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Физкультурный зал	63,3
3.	Спортивная площадка «Футбол»	180
4.	Теннисный корт	220
6.	Спортивные уголки на группах	11/1
	№ наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	8
2	гимнастическая стенка	2
3	ребристая доска	2
4	кольцеброс	1
	№ наименование	количество
	дуги для подлезания	2
	баскетбольное кольцо	2
	канаты	4
	мешочки с песком 200 гр.	30

#### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

##### 4.1. Материально-техническое обеспечение Программы

###### Специализированные учебные помещения и участки

<b>5</b>	обручи большие	30	<b>17</b>	ленты цветные	20
<b>6</b>	обручи малые	30	<b>18</b>	кегли	40
<b>7</b>	скакалки	30	<b>19</b>	мат малый	4
<b>8</b>	мячи большие	40	<b>20</b>	мягкие модули	2
<b>9</b>	мячи средние	20	<b>21</b>	теннисные ракетки	12
<b>10</b>	мячи малые	30	<b>22</b>	футбольные ворота	2
<b>11</b>	набивные мячи	20	<b>23</b>	тоннель	4
<b>12</b>	гимнастические палки	30	<b>24</b>	тачки для эстафет	2

#### 4.2. 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.

#### 4.3. 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	в наличии