

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

Ш.Д.Лапина

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 111
Приказ № 04 от 26.08.2022г.
Н.Д. Лапина



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)

первый 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 - 2 раза в неделю по 10 минут, совместная деятельность.

Основные цели и задачи:

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

В данном разделе основное внимание направлено на решение **задач:**

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. - показ, наблюдение, упражнение, имитация, игра.

2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 2-3 лет выражаются в следующем:

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность

3. Тематический план

период	№ п/п	Содержание
сентябрь	1	Учить начинать ходьбу по сигналу, ходить по ограниченной поверхности (между двух линий), ориентироваться в пространстве групповой комнаты; развивать равновесие, двигательную активность; укреплять мышцы туловища и ног.
	2	Учить начинать ходьбу по сигналу, ходить по ограниченной поверхности (между двух линий), ориентироваться в пространстве групповой комнаты; развивать равновесие, двигательную активность; укреплять мышцы туловища и ног.

		Учить ходить и бегать, менять направление на определенный сигнал; развивать внимание, умение ползать, ориентироваться в пространстве.
3		Учить ходить и бегать, менять направление на определенный сигнал; развивать внимание, умение ползать, ориентироваться в пространстве.
4		Учить ходить и бегать, менять направление на определенный сигнал; развивать внимание, умение ползать, ориентироваться в пространстве.
5		Развивать внимание, ловкость; формировать умения ловить мяч, сбрасывать указанное направление во время ходьбы и бега; обучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; совершенствовать ритмичные движения под простую мелодию.
6		Развивать внимание, ловкость; формировать умения ловить мяч, сбрасывать указанное направление во время ходьбы и бега; обучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; совершенствовать ритмичные движения под простую мелодию.
7		Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, бегать в определенном направлении, развивать внимание, ловкость, быстроту.
8		Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, бегать в определенном направлении; развивать внимание, ловкость, быстроту
октябрь	9	Учить лазать по гимнастической стенке; бегать в определенном направлении; развивать чувство равновесия, умение реагировать на сигнал, сочетать свои действия с текстом песни.
	10	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; развивать умение действовать по сигналу, ловкость, инициативу, дисциплинированность, терпение; тренировать зрение и слух; помочь преодолеть робость.
	11	Познакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах; учить бросать предмет в горизонтальную цель в определенном направлении; тренировать вестибулярный аппарат.
	12	Учить ходить по гимнастической скамейке; бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками; ползать на четвереньках; развивать чувство равновесия, умение передвигаться в определенном направлении, подражать движениям.
	13	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений; развивать внимание; умение быстро бегать.
	14	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений; развивать быстроту, ловкость.
	15	Учить ходить по наклонной доске, метать вдаль от груди, согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу; укреплять мышцы туловища и конечностей; развивать стух, умение ориентироваться в пространстве.
	16	Учить бросать мячи различными способами, ходить по наклонной доске; ритмично двигаться; развивать чувство равновесия, глазомер, способность к подражанию.
ноябрь	17	Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, реагировать на сигнал, действовать по сигналу; развивать координацию движений; учить ориентироваться в пространстве.
	18	Учить ходить по кругу, взявшись за руки, ползать на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, ходить на носочках, наблюдать определенное направление, двигаться ритмично.
	19	Учить ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, ходьбе по наклонной доске, перекатыванию мяча друг другу, простым танцевальным движениям; развивать ловкость быстроту реакции, чувство равновесия, координа-

		цию зрения и слуха, умение сдерживать себя, формировать правильную осанку, укреплять стопу.
20		Учить организованно перемещаться в определенном направлении, ползать под рейку, прыгать в длину с места на двух ногах, ползать; развивать ловкость и координацию движений.
21		Учить метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, ходить по кругу взявшись за руки, двигаться под музыку.
22		Учить ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, катать мяч с попаданием в ворота под дугу; развивать внимание, ловкость, быстроту.
23		Учить прыгать в длину с места, Ходить по наклонной доске вверх и вниз; развивать ловкость, глазомер, чувство равновесия, <u>умение различать цвет и форму предмета</u> ; <u>укреплять мышцы туловища</u> .
24		Учить прыгать в длину с места на двух ногах, ползать на четвереньках, ползать под рейку, слушать сигналы и реагировать на них; развивать внимание, координацию движений.
25	декабрь	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать внимание, координацию движений, ловкость и быстроту.
26		Учить ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч, выполнять упражнение вместе с другими детьми, двигаться в соответствии со словами песни, выполнять некоторые танцевальные движения.
27		Закреплять умение бросать мяч в даль, ходить по гимнастической скамейке, ходить друг за другом со сменой направления; развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве; воспитывать чуткое отношение к животным; расширять словарный запас.
28		Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по гимнастической скамейке, прыгать в длину с места; развивать чувство равновесия, ритма и <u>умение соотносить свои движения со словами песни</u> ; воспитывать смелость, выдержку и внимание.
29		Закреплять умение ходить в колонне по одному, бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыгать в длину с места, соблюдать во время броска указанное направление; проводить профилактику нарушений осанки, плоскостопия.
30		Закреплять умение ползать и ползать под веревку, бросать вдаль из-за головы только по сигналу, согласовывать свои движения с движениями товарищей; развивать способность к подражанию, внимание.
31		Совершенствовать прыжки в длину с места, ходьбу по наклонной доске; развивать чувство равновесия, глазомер и координацию движений, ловкость и быстроту; укреплять дыхательную систему; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
32		Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, метать вдаль правой и левой рукой; учить быстро реагировать на сигнал.
январь	33	Учить катать мяч, соблюдая направление при катании, упражняться в лазании по гимнастической стене, развивать координацию движений; учить дружно играть.
34		Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке; привучать выполнять задание самостоятельно; тренировать разнообразные движения, формировать правильную осанку, развивать ловкость, быстроту, чувство равновесия и координацию движений.
35		Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному
36		Закреплять умение прыгать в длину с места, ползать на четвереньках и ползать под рейку, ходить по гимнастической скамейке; развивать равновесие, ориентировку в пространстве, внимание, ловкость, быстроту.

		37	Закреплять умение метать вдаль правой и левой рукой; ходить по наклонной доске; развивать способность к подражанию, внимание.
		38	Закреплять умение метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве; учить быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь друг другу.
		39	Учить спрыгивать с гимнастической скамейки, ходить по ней, ползать, ползать, быстро реагировать на сигнал; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту; укреплять дыхательную систему.
		40	Закреплять умение катать мяч друг другу, метать мяч из-за головы, быстро реагировать на сигнал, дружно действовать в коллективе.
февраль		41	Закреплять умение катать мяч в цель, метать вдаль из-за головы, согласовывать свои движения с движениями товарищей, развивать ловкость, выдержку, терпение.
		42	Закреплять умение ползать под рейку, прыгать в длину с места; развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать по команде.
март		43	Закреплять умение бросать в цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.
		44	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, ловкость и умение дружно играть.
		45	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, прыгать; развивать координацию движений, быстроту, умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть, расширять словарный запас.
		46	Учить катать мяч, ползать на четвереньках; развивать глазомер и координацию движений, учить помогать друг другу, действовать по команде.
		47	Закреплять умение катать мяч в цель; развивать выдержку, смелость, чувство равновесия, точность движений.
		48	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в длину с места на двух ногах; учить быстро реагировать на сигнал; развивать чувство равновесия и координацию движений, внимание, умение ориентироваться в пространстве.
		49	Закреплять умение метать вдаль руками из-за головы, катать мяч в ворота, сохраняя направление; обучать подражанию движениям лошадей и звукам, которые они издают; воспитывать чуткое отношение к животным.
		50	Учить ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, метать вдаль из-за головы, ходить парами; развивать чувство равновесия, тренировать мышцы брюшного пресса.
		51	Закреплять умение ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, быстроту реакции и движений; формировать правильную осанку.
		52	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; ползать на четвереньках и ползать под веревку; учить становиться в круг, взявшись за руки; развивать чувство равновесия и координации, ловкость движений; помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.
		53	Формировать умение метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; развивать координацию движений, быстроту; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.
		54	Учить бросать и ловить мяч, ходить по наклонной доске, ползать на четвереньках, дружно играть, помогать друг другу; развивать ловкость.

55	Закреплять умение прыгать в длину с места, ползать по гимнастической скамейке, развивать разностороннюю координацию движений, самостоятельность и быструю реакцию на команды.	
56	Закреплять умение спрыгивать со скамейки, метать в горизонтальную цель, ползать на четвереньках, бегать в разном темпе; развивать координацию движений, чувство ритма, умение сохранять определенное направление при метании предметов.	
апрель		
57	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, прыгать с нее, бросать и ловить мяч; развивать чувство равновесия и координацию движений, внимание; обучать игре с куклой.	
58	Закреплять умение прыгать в длину с места, метать в горизонтальную цель и ползать с подлезанием; приучать соизмерять силу броска с расстоянием до цели, быстро реагировать на сигнал; развивать внимание, память.	
59	Закреплять умение метать в даль из-за головы и катать мяч друг другу; развивать глазомер, координацию движений, ловкость; Учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	
60	Учить бросать мяч вверх и вперед, ходить по наклонной доске; развивать чувство равновесия, ловкость и смелость.	
61	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места; развивать смелость, ловкость, умение по сигналу прекращать движение; обучать правильной ходьбе, умению ориентироваться в помещении.	
62	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, бросать и ловить мяч; Учить дожидаться сигнала воспитателя и действовать по нему; развивать чувство ритма, умение двигаться в такт словам.	
63	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке и метать вдаль от груди; развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма , умение реагировать на сигнал, двигаться в разном темпе.	
64	Закреплять умение метать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, бросать предмет в определенном направлении; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, умение двигаться красиво; подражать движениям бабочек.	
май		
65	Закреплять умение ходить по наклонной доске, прыгать в длину с места, метать вдаль из-за головы, бросать и ловить мяч; развивать смелость, ловкость и самостоятельность; учить согласовывать свои движения с движениями своих товарищей.	
66	Закреплять умение метать вдаль одной рукой, ползать, ползать под дугу, прыгать ; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал, координацию движений.	
67	Закреплять умение метать вдаль одной рукой, ходить по гимнастической скамейке; развивать ловкость, чувство равновесия, глазомер, координацию движений.	
68	Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать вдаль из-за головы, катать мяч; развивать координацию движений, мышцы туловища и конечностей, ориентировку в пространстве.	
69	Закреплять умение бросать мяч, ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее; развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений; воспользоваться выдержкой и внимание.	
70	Закреплять умение катать мяч, ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее; развивать чувство равновесия.	
71	Закреплять умение метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; воспользоваться дружескими взаимоотношениями между детьми.	
72	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, метать вверх и вперед, быстро реагировать на сигнал.	

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

4.1. Материально-техническое обеспечение Программы Специализированные учебные помещения и участки

№	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

4.2. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Е.И. Подольская Г.И. Винникова,	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия. Занятия с детьми 2-3 лет: первые шаги в математику, развитие движений.	Волгоград: Учитель, 2012 г. ТЦ Сфера», 2009 г.

Спортивное оборудование физкультурного зала

№	наименование	количество	№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	8	13	дуги для подлезания	2
2	гимнастическая стенка	2	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	30	24	тачки для эстафет	2

4.3. Средства обучения и воспитания

№	наименование	количество
1	карточка к основным видам движений	2
2	карточка ползуновых игр	2
3	карточка утренней гимнастики	2
4	атрибуты к ползуновым играм	в наличии