

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**культурной практики «физическая культура»**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Вторая младшая группа (3-4 года)**

г. Калининград  
2017 г.

## **1. Пояснительная записка**

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МАДОУ д/с № 31, составленной на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой), 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»;
- 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 Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Данная программа составлена для реализации культурной практики «физическая культура».

Основная форма реализации программы – 15 минут в процессе образовательной деятельности, осуществляемой три раза в неделю.

## **2. Цель и основные задачи**

### **2.1. Цель:**

формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, приобщение к осознанным нормам и правилам здорового образа жизни

### **2.2. Задачи:**

1. Оздоровительные задачи: повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
2. Образовательные задачи: формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков, культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.

3. Воспитательные задачи: привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

К концу года ребенок:

1. Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
2. Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
6. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### 4. Планирование образовательной деятельности по физической культуре

Месяц	Программное содержание (тема НОД)	Количество занятий
<b>сентябрь</b>	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	2
	Упражнять в беге с мячом, в прыжках.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	2
	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом.	1
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	2
	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.	1
	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	2
	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.	1
	<b>Итого в сентябре</b>	12
<b>октябрь</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.	2
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.	1
	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	2
	Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.	1

	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	2
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, в ползании.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	2
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	1
	<b>Итого в октябре</b>	12
<b>ноябрь</b>	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	2
	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1
	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.	2
	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча.	1
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	2
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	1
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	2
	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках через шнур.	1
	<b>Итого в ноябре</b>	12

<b>декабрь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	2
	Упражнять в ползании.	1
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	2
	Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	2
	Упражнять в прокатывании мяча между предметами.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	2
	Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1
	<b>Итого в декабре</b>	12
<b>январь</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	2
	Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки.	1
	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	2
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.	1

	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2
	Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1
	<b>Итого в январе</b>	9
<b>февраль</b>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	2
	Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты в мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	2
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.	1
	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	2
	Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.	1
	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	2
	Упражнять в прыжках, прокатывании мяча.	1
	<b>Итого в феврале</b>	12
<b>март</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	2

	Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах.	1
	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	2
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, равновесии.	1
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	2
	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперед на ладонях и ступнях.	1
	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2
	Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.	1
	<b>Итого в марте</b>	12
<b>апрель</b>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.	1
	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и	2



	ступнях.	
	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1
	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	2
	Упражнять в прыжках в прямом направлении.	1
	<b>Итого в апреле</b>	12
<b>май</b>	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	2
	Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	2
	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах.	1
	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	2
	Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.	1
	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	2
	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.	1
	<b>Итого в мае</b>	12
<b>всего</b>		105

## **5. Методическое обеспечение**

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». /В. В. Гербова, Н. Ф. Губанова, О. В. Дыбина и др. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

## **5. Методическое обеспечение:**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017.
2. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». Младшая группа /В. В. Гербова, Н. Ф. Губанова, О. В. Дыбина и др. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.