

муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 77

Согласована
На педагогическом совете
МАДОУ ЦРР д/с № 77
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 77
_____ О.М.Тихонова
«27» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МАДОУ ЦРР Д/С № 77
по образовательной области «Физическое развитие»
«Физическая культура»
1-й год обучения (воспитанники 2-3 лет)

Составители программы:
Смирнова С.Л., заместитель заведующего
Семенова С.Ю., инструктор по физической культуре

Калининград
2021

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа «Физическая культура» определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 1-го года обучения группы общеразвивающей направленности от 2 до 3 лет.

Программа разработана на основе пособия С.Ю. Федоровой «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» УМК «От рождения до школы» согласно основной образовательной программе дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 77.

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Методы:

- показ, наблюдение, упражнение, имитация, игра.

Основная форма реализации данной программы – 10 минут в процессе организованной образовательной деятельности 2 раза в неделю, совместная деятельность.

Основные цели и задачи:

Цели: 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

Задачи:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.

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, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность

3. Тематическое планирование

| № п/п | Содержание |
|-------|--|
| 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. |
| 3 | Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал; развивать внимание, умение ползать, ориентироваться в пространстве. |
| 4 | Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал; развивать внимание, умение ползать, ориентироваться в пространстве. |
| 5 | Развивать внимание, ловкость; формировать умения ловить мяч, соблюдать 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, соблюдать 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, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, бегать в определенном направлении; развивать внимание, ловкость, быстроту. |
| 8 | Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, бегать в определенном направлении; развивать внимание, ловкость, быстроту |
| 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 слух, умение ориентироваться в пространстве. |

| | |
|----|---|
| 16 | Учить бросать мячи разными способами, ходить по наклонной доске; ритмично двигаться; развивать чувство равновесия, глазомер, способность к подражанию. |
| 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, соблюдать определенное направление, двигаться ритмично. |
| 19 | Учить ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, ходьбе по наклонной доске, перекачиванию мяча друг другу, простым танцевальным движениям; развивать ловкость быстроту реакции, чувство равновесия, координацию зрения и слуха, умение сдерживать себя, формировать правильную осанку, укреплять стопу. |
| 20 | Учить организованно перемещаться в определенном направлении, подлезать 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, умение различать цвет и форму предмета; укреплять мышцы туловища. |
| 24 | Учить прыгать в длину с места на двух ногах, ползать на четвереньках, подлезать под рейку, слушать сигналы и реагировать на них; развивать внимание, координацию движений. |
| 25 | 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 умение соотносить свои движения со словами песни; 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 подлезать 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. |

| | |
|----|---|
| 33 | Учить катать мяч, соблюдая направление при катании; упражнять 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; приучать 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 подлезать 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, подлезать, 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. |
| 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 и подлезать под рейку, прыгать в длину с места; развивать умение ориентироваться в пространстве, действовать по команде. |
| 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 двумя 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 подлезать 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. |
| 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. |
| 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, подлезать 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; |

| | |
|----|--|
| | воспитывать выдержку и внимание. |
| 70 | Закреплять умение катать мяч, ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее; развивать чувство равновесия. |
| 71 | Закреплять умение метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. |
| 72 | Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, прыгивать 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 | 39 |
| 2. | Спортивная площадка | 140 |
| 3. | Спортивные уголки на группах | |

4.2. Методическое обеспечение

| № п/п | Автор | Название | Издание |
|-------|----------------|---|---------------------------------------|
| 1 | Л.Д. Глазырина | Физическая культура дошкольникам | М.: Гуманит .Изд. Центр ВЛАДОС, 2001г |
| 2 | С.Ю.Федорова | «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет». | М.: Мозаика – Синтез 2017 |

4.3. Средства обучения

| № | Наименование | Количество |
|----|--|------------|
| 1 | Скамейка гимнастическая | 2 |
| 2 | Мат | 2 |
| 3 | Батут | 1 |
| 4 | Мягкие дорожки | 2 |
| 5 | Тоннель | 1 |
| 6 | Настенная лесенка (шв. стенка) | 1 |
| 7 | Стойка баскетбольная | 1 |
| 8 | Массажер для ног | 2 |
| 9 | Ленты разноцветные | 40 |
| 10 | Гимнастические палки короткие | 27 |
| 11 | Гимнастические палки длинные | 11 |
| 12 | Дорожка «Змейка» для профилактики плоскостопия | 1 |
| 13 | Канат | 1 |
| 14 | Мешочки для метания (150-300 гр.) | 40 |
| 15 | Мячи резиновые малые | 27 |
| 16 | Мячи средние | 16 |
| 17 | Мячи большие | 20 |
| 18 | Кегли | 16 |
| 19 | Кубики | 20 |
| 20 | Маски для подвижных игр | 20 |

| | | |
|----|----------------------------|----|
| 21 | Перчатки для подвижных игр | 5 |
| 22 | Обруч малый | 15 |
| 23 | Обруч большой | 16 |
| 24 | Скакалка длинная | 21 |
| 25 | Скакалка короткая | 23 |
| 26 | Палатка для хранения мячей | 1 |
| 27 | Корзины для хранения | 4 |
| 28 | Дуга | 4 |
| 29 | Фитболы | 15 |
| 30 | Ключки | 9 |
| 31 | Ракетки | 11 |
| 32 | Ходули | 4 |
| 33 | Баскетбольные мячи | 2 |
| 34 | Конусы | 7 |
| 35 | Пирамидки большие | 2 |
| 36 | Шарики для сухого бассейна | 80 |
| 37 | Гантели | 30 |
| 38 | Мячи для большого тенниса | 40 |
| 39 | Погремушки для ОРУ | 40 |
| 40 | Платочки для игр | 40 |
| 41 | Секундомер | 1 |
| 42 | Султанчики | 40 |