

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 24.08.2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 77  
\_\_\_\_\_ О.М.Тихонова  
«24» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ МАДОУ ЦРР Д/С № 77**  
**по образовательной области «Физическое развитие»**  
**«Физическая культура»**  
**2-й год обучения ( воспитанники 3-4 лет)**

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

Калининград  
2023

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа «Физическая культура» определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 2-го года обучения (группы общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет.

Программа разработана с учетом содержания федеральной образовательной программы дошкольного образования и является составной частью основной образовательной программы 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 – ООД - 3 раза в неделю по 15 минут, 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:**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

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

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- 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.
- Умеет бросать и ловить мяч двумя руками, прыгать в длину и на месте.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание
1	Учить начинать ходьбу по сигналу.
2	Развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>
3	Подвижная игра с лазаньем «Наседка и цыплята». Упражнения в ходьбе по узкой дорожке (20 см.)
4	Учить подлезать под веревку.
5	Учить бросать предмет в горизонтальную цель. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>
6	Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». Передача мяча друг другу над головой вперед-назад, через стороны.
7	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.
8	Учить прыгать в длину с места. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. <i>Подвижная игра «Поезд»</i>
9	Подвижная игра с метанием «Попади в круг». Упражнения в беге: в колонне по прямой, извилистой дорожке (ширина 30 см)
10	Закреплять выполнение прыжка на месте на двух ногах.
11	Учить ходить по наклонной доске. <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>
12	Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк». Упражнения в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
13	Учить:
14	- ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i>
15	Подвижная игра с бегом «Птички и птенчики». Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3-4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля.
16	Учить:
17	- во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; - при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>
18	Подвижная игра с бегом «Найди свой цвет». Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м)
19	Учить:
20	- останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; - подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</i>
21	Подвижная игра с бегом «Лохматый пес» Упражнения с мячом: прокатывание через воротца (ширина 50 см.)

22 23	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>
24	Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад Прыжки через предметы ( высота 5 см.) Бросание мяча в горизонтальную цель 2-мя руками от груди
25 26	Упражнять в ходьбе и беге. Учить: - сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», Малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i>
27	Подвижная игра «Наседка и цыплята» Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние – 1 м.)
28 29	Упражнять: - в ходьбе колонной по одному; - прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра «Трамвай»</i>
30	Подвижная игра с ползанием «Мыши в кладовой» Игровое упражнение с прыжками «Из кружка в кружок»
31 32	Упражнять: - в ходьбе колонной по одному; - ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; - ползать на четвереньках
33	Подвижная игра с бегом «Трамвай». Упражнения в лазанье: пролезание в обруч
34 35	Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять: - в ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>
36	Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке». Игровое упражнение в равновесии «Пройди - не упади» - ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
37 38	Учить: - ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки»</i>
39	Подвижная игра с лазаньем «Кролики». Упражнения в беге и координации: бег по площадке, по сигналу бежать в указанное место
40 41	Учить: - ходить и бегать по кругу; - мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра «Поезд»</i>

42	Подвижная игра «Сбей кеглю» Игровое упражнение : ходьба с перешагиванием снежных кочек
43 44	Учить : - ходить и бегать врассыпную; - катать мяч друг другу, выдерживая направление; - подползать под дугу. <i>Подвижная игра «Птички и птенчики»</i>
45	Подвижная игра с бегом «Лохматый пес». Метание снежков в вертикальную цель, поочередно правой и левой рукой
46 47	Учить : - ходить и бегать по кругу; - подлезать под шнур, не касаясь руками; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра «Каравай»</i>
48	Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот» Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»
59 50	Познакомить : - с перестроением и ходьбой парами; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра «Кролики»</i>
51	Подвижная игра с бросанием «Кто дальше бросит мешочек?». Игровое упражнение «Гномы» - ходьба друг за другом в колонне, приставляя пятку к носку
52 53	Учить : - ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; - мягкому приземлению на полусогнутые ноги; - прокатывать мяч вокруг предмета. <i>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч»,?»</i>
54	Подвижная игра с бегом «Мыши и кот». Бросание и ловля мяча друг другу
55 56	Упражнять : - в ходьбе парами и беге врассыпную; - прокатывать мяч друг другу; - подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>
57	Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне». Игровое упражнение : прыжки на двух ногах, доставая подвешенный предмет.
58 59	Упражнять : - в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; - подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>
60	Подвижная игра на ориентировку «Найди свое место» Ходьба и бег с выполнением заданий Катание на санках
61 62	Упражнять : - в ходьбе и беге врассыпную; - прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра «Птички в гнездышке»</i>
63	Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Попади в круг». Скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого

64 65	Упражнять : - в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; - прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги <i>Подвижная игра «Угадай, кто кричит»</i>
66	Подвижная игра с метанием «Кто попадет в круг» Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 50 см)
67 68	Упражнять : - в ходьбе переменным шагом через шнуры; - беге врассыпную; - бросать мяч через шнур; - подлезать под шнуром, не бкаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i>
69	Подвижная игра на ориентировку «Найди, что спрятано» Упражнения в лазанье: перелезание через снежный вал Катание на санках
70 71	Упражнять : - в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; - беге врассыпную; - пролезать в обруч, не касаясь руками пола; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Кролики»</i>
72	Подвижная игра «Найди свой цвет» Игровое упражнение в равновесии «Покружись» Катание на санках
73 74	Учить : - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>
75	Игровое упражнение «Приседай Игровое упражнение «Поймай мяч» Катание на санках
76 77	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами <i>Подвижная игра «Птички и птенчики»</i>
78	Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку» Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м)
79 80	Упражнять : - в ходьбе и беге по кругу; - ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками <i>Подвижная игра «Наседка и цыплята»,</i>
81	Подвижная игра с бегом «Поезд» Упражнения с мячом: бросание двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 1 м)
82 83	Упражнять : - в ходьбе парами; - беге врассыпную; - ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу <i>Подвижные игры «Трамвай»,</i>
84	Подвижная игра с бегом «Мыши и кот» Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя
85 86	Упражнять : - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;

	- в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра «Курочка-хохлатка», малоподвижная игра «Где цыпленок?»</i>
87	Подвижная игра с лазаньем «Кролики». Упражнения с мячом: метание в горизонтальную цель двумя руками снизу
88 89	У п р а ж н я т ь : - ходить колонной по одному; - бегать врассыпную; - в прыжках с места. П р о д о л ж а т ь учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо»</i>
90	Подвижная игра с бегом «Бегите к флажку» Упражнения в лазанье: подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым) Метание на дальность правой и левой рукой
91 92	У п р а ж н я т ь : - ходить и бегать врассыпную; - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i>
93	Игровое упражнение: передай мяч над головой Игровое упражнение с прыжками: через 4-6 линий Пролезание в обручи
94 95	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге колонной по одному; - влезать на наклонную лесенку; - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. <i>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</i>
96	Игровое упражнение с прыжками: в длину с места Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, приставным шагом Бросание мяча вверх и ловля
97 98	У п р а ж н я т ь : - ходить и бегать по кругу; - сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка»</i>
99	Игровое упражнение: метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой Ходьба и бег между предметами Прыжки в длину с места через 2 линии ( расстояние 30 см)
100 101	У п р а ж н я т ь : - ходить и бегать врассыпную; - в подбрасывании мяча; - в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал</i>
102	Прыжки на 2-х ногах через предметы. Пролезание в обруч Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком
103 104	У п р а ж н я т ь : - ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; - бегать врассыпную; - учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; - ползании по скамейке на ладонях и коленях. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>

105	Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 2. Метание на дальность правой и левой рукой Прыжки вокруг предметов и между ними
106 107	Упражнять: - в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; - в равновесии. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»</i>
108	Бросание мяча о землю и ловля (2-3 раза подряд) Бег змейкой, врассыпную, с выполнением заданий Спрыгивание с высоты 20 см.

#### 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	Л.И.Пензулаева	«Физическая культура в детском саду. Младшая группа».	М.: Мозаика – Синтез 2015
3	Т.Барышникова	«Игры на воздухе»	СПб: Кристалл, КОРОНА принт, 1998

##### 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	Клюшки	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