

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 31.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 272  
Г.А. Берлизова  
приказ № 68 от 31.08.2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к основной образовательной программе  
дошкольного образования МАДОУ № 272  
по физическому развитию  
(«Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева)

Возраст от 3-4 лет  
(младшая группа № 6 )

Разработчик программы:  
Швецов Д.С.

г. Ростов-на-Дону  
2018 – 2019 уч. год



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 17 » октября 2013 г. № 1155;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо «О реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующей ФГОС ДО» № 59-52/193/3 от 19.01.2017г, с инструктивно-методическим письмом по организации пространственно-предметной развивающей среды МДОУ (на 2 л. в 1 экз.) и примерным перечнем средств обучения и воспитания, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующих ФГОС ДО (на 17 л. в 1 экз.);
- Устав МАДОУ № 272 (утверждён приказом № 633 от 23.06.2015г.);
- Лицензия на образовательную деятельность, регистрационный № 5457 от 12.08.2015г.
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ № 272

Рабочая программа направлена на реализацию основной образовательной программы в части физического развития. «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».



### **Цели:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- 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, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Задачи:**

- Формировать правильную осанку, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

### **Принципы:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- 2) индивидуализация дошкольного образования;
- 3) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) продуктивное сотрудничество с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования.

**Объем реализации программы:** 3 занятия в неделю, 12 занятий в месяц, 108 академических часов в год. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком.

### **Формы реализации программы:**

- непосредственно-образовательная деятельность (занятие)- это интересная для детей, специально организованная воспитателем специфическая детская деятельность, подразумевающая их активность, деловое взаимодействие и общение, накопление детьми определенной информации об окружающем мире, формирование определенных знаний, умений и навыков, в которой процесс обучения остается;
- совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей: игровая, коммуникативная, продуктивная, познавательно-исследовательская, трудовая деятельности;



- дидактические игры;
- проектно-исследовательская деятельность;
- эксперименты.

### Условия реализации программы:

1. Специфическая предметно-пространственная развивающая среда в группе, организованная в виде разграниченных зон: центр игровой деятельности (все виды игр, предметы-заместители); центр исследовательской деятельности (экспериментирование, живые обитатели); центр конструктивной деятельности (все виды строительного, природного материалов); центр продуктивных художественно-творческих видов деятельности и др. В работе таких центров царит атмосфера психологической творческой свободы, возможности проявить свою индивидуальность, реализовать свой выбор. Выбор ребёнком развивающей среды – стимул саморазвития не только ребенка, но и педагога.

Центры оснащены развивающими материалами:

- ✓ Набор игровых материалов для игровой, продуктивной, конструктивной деятельности,
- ✓ Набор материалов и оборудования для познавательно-исследовательской деятельности: объекты для исследования в действии, образно-символический материал и т.д.

2. Совместная деятельность педагога с детьми направлена на поддержку инициативных ситуаций развития ребенка. Для этого созданы следующие условия:

- ✓ условия для свободного выбора деятельности;
- ✓ условия для принятия детьми решений, выражения своих чувств;
- ✓ недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы;
- ✓ создание разных пространств предъявления детских продуктов:
  - легко сменяемые стенды и демонстрационные столы, полки, на которых ребенок может поместить свою работу
  - «круги» или иные формы собрания группы или её части, на которых дети- по желанию- делают доклады или иным способом представляют продукты собственной деятельности. Важно, чтобы дети располагались в кругу и видели друг друга.
  - праздники или иные события, как демонстрация детских продуктов.
  - детское портфолио, которое создает сам ребенок, принимая решение о том, какие работы будут включаться в портфолио.

В рамках реализации Программы используется проектная деятельность детей: *творческие, исследовательские проекты, проекты по созданию норм* – направление проектной деятельности, развивающее позитивную социализацию детей.

3. Самостоятельная деятельность детей;

4. Контроль за уровнем освоения данной программы планируется в ходе контрольно-диагностических занятий ежеквартально.

5. Для реализации программы используются технические средства: инструменты интерактивной доски, CD-проигрыватель, фотоаппарат, видеокамера.

6. Конструктивное взаимодействие с семьей предполагает объединение усилий по обеспечению развития и обучения ребенка, использование



традиционных форм работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, дни открытых дверей, тематические встречи и др., а так же интернет технологии: электронная почта, сайт детского сада, сетевые сообщества.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы. К концу года ребенок:**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- У ребенка сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

**2. Учебно-тематический план**

(составлен в соответствии с календарным графиком  
МАДОУ № 272 на 2018-2019 учебный год )

Дата	Вид и тема занятия	Объем в часах	Примечание
3.09.2018	(контрольное) «Ходьба и бег колонной по одному и враспынную, действия по сигналу, развитие ловкости и глазомера при прокатывании мяча двумя руками»	1	
5.09.2018	(контрольное) «Ходьба и бег колонной по одному, развитие чувства равновесия на уменьшенной площади опоры, подпрыгивание с мягким приземлением» 1	1	
7.09.2018	(контрольное) «Ходьба между двумя линиями колоннами поточным способом друг за другом, чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя»	1	
10.09.2018	(контрольное) «Ходьба и бег с изменением направления движения, подбрасывание и ловля мяча, прыжки»	1	
12.09.2018	(контрольное) «Прыжки вверх, доставая до предмета, с приземлением на полусогнутые ноги, упражнения в прокатывании мяча»	1	
14.09.2018	«Прыжки вверх, доставая до предмета, с приземлением на полусогнутые ноги,	1	



	упражнения в прокатывании мяча, ползание на четвереньках»		
17.09.2018	«Ходьба и бег по одному, на носках, катание обруча друг другу, прыжки»	1	
19.09.2018	«Ходьба колонной по одному, бег врассыпную, прокатывание мяча, лазанье под шнур (дугу)»	1	
21.09.2018	«Ходьба колонной по одному, бег врассыпную, прокатывание мяча, лазанье под шнур (дугу)»	1	
24.09.2018	«Ходьба в обход предметов, поставленных по углам площадки, подбрасывание и ловля мяча двумя руками, прыжки»	1	
26.09.2018	«Остановка по сигналу воспитателя во время ходьбы, группировка при лазании под шнур, развитие равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры»	1	
28.09.2018	«Остановка по сигналу воспитателя во время ходьбы, группировка при лазании под шнур, развитие равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры»	1	
1.10.2018	«Ходьба и бег колонной по одному и врассыпную, действия по сигналу, развитие ловкости и глазомера при прокатывании мяча двумя руками»	1	
3.10.2018	«Перебрасывание мяча друг другу, развитие глазомера, прыжки»	1	
5.10.2018	«Ходьба на повышенной опоре, прыжки с мягким приземлением с продвижением вперёд»	1	
8.10.2018	«Перебрасывание мяча через сетку, развитие ловкости и глазомера при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры»	1	
10.10.2018	«Ходьба на повышенной опоре, прыжки с мягким приземлением с продвижением вперёд»	1	
12.10.2018	«Ходьба и бег с нахождением своего места в шеренге, прыжки с мягким приземлением из обруча в обруч, прокатывание мяча друг другу, развивая точность направления движения»	1	
15.10.2018	«Ходьба с выполнением различных заданий в прыжках, действия по сигналу»	1	



17.10.2018	«Ходьба и бег с нахождением своего места в шеренге, прыжки с мягким приземлением из обруча в обруч, прокатывание мяча друг другу, развивая точность направления движения»	1	
19.10.2018	«Ходьба в колонне по одному, развитие глазомера и ритмичность при перешагивании через бруски, прокатывание мяча в прямом направлении, лазание по дугу»	1	
22.10.2018	на прогулке «Ходьба и бег между предметами, поставленными произвольно по всей площадке, прокатывание обручей, прыжки с продвижением вперед»	1	
24.10.2018	«Ходьба в колонне по одному, развитие глазомера и ритмичность при перешагивании через бруски, прокатывание мяча в прямом направлении, лазание по дугу»	1	
26.10.2018	«Ходьба и бег колонной по одному и врассыпную, лазание под дугу, не касаясь руками пола, ходьба на уменьшенной площади опоры»	1	
29.10.2018	«Ходьба и бег колонной по одному, бросание мяча в корзину, развитие глазомера»	1	
31.10.2018	«Ходьба и бег колонной по одному и врассыпную, лазание под дугу, не касаясь руками пола, ходьба на уменьшенной площади опоры»	1	
2.11.2018	«Ходьба и бег между предметами, прыжки на двух ногах, ходьба на повышенной опоре»	1	
7.11.2018	«Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах»	1	
9.11.2018	«Ходьба и бег между предметами, прыжки на двух ногах, ходьба на повышенной опоре»	1	
12.11.2018	«Ходьба и бег с изменением направления движения, ходьба и бег «змейкой» между предметами, ходьба на уменьшенной площади опоры, прыжки»	1	
14.11.2018	«Ходьба и бег по кругу на носках, прыжки, прокатывание мяча»	1	
16.11.2018	«Ходьба и бег по кругу на носках, прыжки, прокатывание мяча»	1	



19.11.2018	«Ходьба с выполнением заданий, бег с перешагиванием, прыжки, прокатывание мяча в прямом направлении»	1	
21.11.2018	«Ходьба и бег с изменением направления, бросание мяча об пол и ловля его двумя руками, ползание на четвереньках»	1	
23.11.2018	«Ходьба и бег с изменением направления, бросание мяча об пол и ловля его двумя руками, ползание на четвереньках»	1	
26.11.2018	«Ходьба между предметами, не задевая их, прыжки бег с ускорением»	1	
28.11.2018	«Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, ползание на животе по гимнастической скамейке, развитие равновесия».	1	
30.11.2018	«Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, ползание на животе по гимнастической скамейке, развитие равновесия»	1	
3.12.2018	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, развитие глазомера и силы броска при метании на дальность, прыжки»	1	
5.12.2018	«Ходьба и бег, ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки через препятствие»	1	
7.12.2018	«Ходьба и бег, ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки через препятствие»	1	
10.12.2018	«Ходьба и бег между препятствиями, действия по сигналу воспитателя»	1	
12.12.2018	«Перестроение в пары на месте, прыжки с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами»	1	
14.12.2018	«Перестроение в пары на месте, прыжки с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами»	1	
17.12.2018	«Ходьба и бег между препятствиями, действия по сигналу воспитателя»	1	
19.12.2018	«Ходьба колонной по одному, перебрасывание мяча друг другу, ползание на четвереньках»	1	
21.12.2018	«Ходьба колонной по одному, перебрасывание мяча друг другу, ползание на четвереньках»	1	
24.12.2018	«Ходьба и бег между препятствиями,	1	



	действия по сигналу воспитателя»		
26.12.2018	«Действия по сигналу воспитателя в ходьбе и беге, ползание по скамейке»	1	
9.01.2019	«Действия по сигналу воспитателя в ходьбе и беге, ползание по скамейке»	1	
11.01.2019	«Действия по сигналу воспитателя в ходьбе и беге»	1	
14.01.2019	«Ходьба и бег между предметами, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки»	1	
16.01.2019	«Ходьба со сменой ведущего, прыжки, перебрасывание мяча друг другу»	1	
18.01.2019	«Действия по сигналу воспитателя в ходьбе и беге, игровые упражнения»	1	
21.01.2019	«Ходьба со сменой ведущего, прыжки, перебрасывание мяча друг другу»	1	
23.01.2019	«Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке, упражнения с мячом»	1	
25.01.2019	«Бег и прыжки вокруг предметов»	1	
28.01.2019	«Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке, упражнения с мячом»	1	
30.01.2019	«Ходьба со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, ходьба по скамейке, подлезание под шнур»	1	
1.02.2019	«Действия по сигналу воспитателя в ходьбе и беге, игровые упражнения, метание»	1	
4.02.2019	«Ходьба со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, ходьба по скамейке, подлезание под шнур»	1	
06.02.2019	«Ходьба и бег между предметами, прыжки в высоту»	1	
08.02.2019	«Действия по сигналу воспитателя в ходьбе и беге, игровые упражнения, метание»	1	
11.02.2019	«Ходьба и бег между предметами, прыжки в длину»	1	
13.02.2019	«Ходьба по сигналу воспитателя, прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами»	1	
15.02.2019	«Действия по сигналу воспитателя в ходьбе и беге, игровые упражнения, метание»	1	
18.02.2019	«Ходьба по сигналу воспитателя, прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча между предметами»	1	



20.02.2019	«Ходьба и бег между предметами, ловля мяча двумя руками, ползание на четвереньках»	1	
22.02.2019	«Игровые упражнения с бегом и прыжками»	1	
25.02.2019	«Ходьба и бег между предметами, ловля мяча двумя руками, ползание на четвереньках»	1	
27.02.2019	«Ходьба и бег по кругу с изменением направления и врассыпную, упражнения в равновесии и прыжках»	1	
01.03.2019	«Ходьба и бег по кругу с изменением направления и врассыпную, упражнения в равновесии и прыжках»	1	
4.03.2019	«Действия по сигналу воспитателя в ходьбе и беге»	1	
06.03.2019	«Ходьба и бег с заданиями по сигналу воспитателя, прыжки в длину с места, бросание мяча через сетку, ходьба и бег врассыпную»	1	
11.03.2019	«Действия по сигналу воспитателя в ходьбе и беге, игровые упражнения, метание»	1	
13.03.2019	«Ходьба и бег с заданиями по сигналу воспитателя, прыжки в длину с места, бросание мяча через сетку, ходьба и бег врассыпную»	1	
15.03.2019	«Ходьба и бег по кругу, с выполнением задания, прокатывание мяча между предметами, ползание на животе по скамейке»	1	
18.03.2019	«Ходьба и прыжки с чередованием, с изменением направления бег в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой»	1	
20.03.2019	«Ходьба и бег по кругу, с выполнением задания, прокатывание мяча между предметами, ползание на животе по скамейке»	1	
22.03.2019	«Ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, ползание по скамейке «по-медвежьи», упражнения в равновесии и прыжках».	1	
25.03.2019	«Упражнения на выносливость, ходьба и бег между предметами, прыжки на одной ноге»	1	
27.03.2019	«Прокатывание мячей между предметами. Ползание по	1	



	гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони»».		
29.03.2019	«Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони»».	1	
1.04.2019	«Прокатывание мячей между предметами. Равновесие – ходьба по нарисованной мелом линии»	1	
3.04.2019	«Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную, упражнения на равновесие, прыжки»	1	
5.04.2019	«Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную, упражнения на равновесие, прыжки»	1	
8.04.2019	«Ходьба попеременно широким и коротким шагом, упражнения с мячом, прыжки»	1	
10.04.2019	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки и в рассыпную, метание мешочков в горизонтальную цель, прыжки в длину с места»	1	
12.04.2019	«Ходьба и бег с поиском своего места в колонне, прокатывание обручей, ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя перестроение детей в колонну и по ходу движения с нахождением своего места»	1	
15.04.2019	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки и в рассыпную, метание мешочков в горизонтальную цель, прыжки в длину с места»	1	
17.04.2019	«Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя, метание, ползание на четвереньках»	1	
19.04.2019	«Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя, метание, ползание на четвереньках»	1	
22.04.2019	«Ходьба и бег по кругу, прыжки, подлезание, ходьба по ограниченной площади опоры»	1	
24.04.2019	«Ходьба бег врассыпную, прыжки»	1	
26.04.2019	«Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, перебрасывание мяча друг другу»	1	
29.04.2019	«Ходьба и бег врассыпную, прыжки»	1	



6.05.2019	«Ходьба парами, ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки в длину с места»	1	
08.05.2019	«Ходьба и бег между предметами, перебрасывание мяча»	1	
10.05.2019	«Ходьба парами, ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки в длину с места»	1	Перенос занятия в соот.с календ.графиком в не регламентированную деятельность с10.05.2019г на 14.05.2019г
13.05.2019	«Ходьба с сменой ведущего, прыжки в длину с места, упражнения с мячом»	1	
15.05.2019	«Ходьба колонной по одному в чередовании с прыжками, игровые упражнения с мячом»	1	
17.05.2019	«Ходьба со сменой ведущего, прыжки в длину с места, упражнения с мячом»	1	
20.05.2019	«Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, чередование ходьбы и бега по кругу»	1	
22.05.2019	«Ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, ползание по скамейке, метание в вертикальную цель»	1	
24.05.2019	«Ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, ползание по скамейке, метание в вертикальную цель»	1	
27.05.2019	«Ходьба с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задание в прыжках»	1	
29.05.2019	««Ходьба колонной по одному в чередовании с прыжками, игровые упражнения с мячом» (Контрольное занятие)	1	
31.05.2019	«Ходьба колонной по одному в чередовании с прыжками, игровые упражнения с мячом» (Контрольное занятие)	1	
Итого		108	

72 - занятия проводит инструктор по физической культуре

36 - занятий проводит воспитатель на прогулке во второй половине дня



### 3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «Примерная образовательная программа «От рождения до школы»- М, «Мозаика-Синтез, 2012г.;
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

#### **Электронные ресурсы:**

##### ***Сайты:***

- <http://www.maam.ru/>
- <http://dovosp.ru/>
- <http://argonika.su/>
- <http://www.prosv.ru/>
- <http://www.drofa.ru/>
- <http://chitariki.ru/index.php/2011-01-19-12-46-15>

##### ***Аудиотека:***

- «День со сказкой» русские народные сказки
- Детские песенки
- «Звуки природы»
- Классическая музыка детям
- «Колыбельные»
- «Музыка с мамой» Железновы
- «Пальчиковые игры» Е.Железнова