

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 20 08 2019г № 1

Утверждаю  
Заведующий МОУ детский сад №386  
Блинова Е.Г.  
приказ от 20 08 2019г № 1



**Рабочая программа  
по физическому развитию  
для детей второй младшей группы  
(3 – 4 года)  
на 2019 – 2020 гг.**

Инструктора по физической культуре  
высшей категории Жуковой Г.И.

## РАЗДЕЛ 1

### Пояснительная записка

#### **1.1 Рабочая образовательная программа инструктора по физической культуре Жуковой Г.И. разработана в соответствии с:**

1. Конституцией РФ
2. Уставом и нормативными документами МОУ №386 г. Волгограда
3. Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
4. СанПин 2.4.1.3049-13;
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
6. Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
7. С учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
8. Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.;
9. С применением порционных программ: авторской программы "В музыкальном ритме сказок" под редакцией Н.А. Фомина;
10. авторской программы "Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста" под редакцией Н.Н. Ефименко;
11. оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике "Са-фи-дансе" Ж.Е. Фирилева Е.Г. Сайкина.

#### **1.2 Рабочая программа инструктора по физической культуре Жуковой Г.И. сформирована в соответствии с принципами, определенными ФГОС ДО:**

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и детей;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация ООП ДО в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

**Принципы и подходы в организации образовательного процесса,** наряду с общепедагогическими дидактическими принципами:

**Принцип оздоровительной направленности,** согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

**Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,** который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**Принцип гуманизации и демократизации,** который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми

на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта,

**Принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную

физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

**Срок реализации программы: 01.09.2019 - 31.08.2020гг.**

**1.3 Цель:** создание условий для развития здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и спорте, испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

**Задачи по образовательным областям:**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**1.3.1** Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

**1.3.2** Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

**1.3.3** Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

**1.3.4** Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно- силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

**1.3.5** Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

**1.3.6** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагогов, оформления помещений; развивает творческие способности;

**1.3.7** проведение зарядок, игр и упражнений под музыку, спортивных праздников и развлечений под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

**Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

**1.3.8** формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;

**1.3.9** создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;

**1.3.10** привлечение детей к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

**1.3.11** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и др.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;

- 1.3.12** организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок.

#### **Образовательная область «Речевое развитие»**

- 1.3.13** побуждение к проговариванию действий и названию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- 1.3.14** проявление речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.

#### **1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей.**

##### ***Четвертый год жизни (вторая младшая группа)***

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

**1.5.Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре:  
Жуковой Г.И. на 2019-2020 учебный год.**

Дни недели	Время	Содержание деятельности
Понедельник	8.00-8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10-8.30	Утренняя зарядка.
	8.30-9.00	Подготовка к НОД по физическому развитию.
	9.00-9-20	НОД по физическому развитию в средней группе №2
	9.20-9.25	Проветривание.
	9.25-9.40	НОД по физическому развитию в младшей группе №9
	9.40-9.45	Проветривание.
	9.50-10.10	НОД по физическому развитию в средней группе № 5 .
	10.10-10.15	Проветривание.
	10.20-10.45	НОД по физическому развитию в старшей группе №8
	10.50-10.55	Проветривание.
	11.00-11.30	НОД по физическому развитию в группе № 3
	12.00-14.00	Работа с документацией.
Вторник	8.00-8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10-8.30	Утренняя зарядка.
	8.30-9.00	Подготовка к НОД по физическому развитию.
	9.00-9-20	НОД по физическому развитию в средней группе №4
	9.20-9.25	Проветривание
	9.25-9.40	НОД по физическому развитию в младшей группе №10
	9.45-10.05	НОД по физическому развитию в средней группе № 7
	10.10-10.35	НОД по физическому развитию в старшей группе № 13
	10.40-11.20	НОД по физическому развитию в подготовительной группе №11
	11.30-12.00	Индивидуальная работа с детьми Работа с документами Подготовка материалов для
	12.00 – 13.00	информационных стендов, консультации для воспитателей
	13.00 – 14.00	Подготовка материалов для информационных стендов, консуьлт.
	Среда	8.00 – 8.10
8.10 – 8.35		Утренняя зарядка.

	8.35 – 9.00	Подготовка к НОД
	9.00 – 9.20	НОД по физическому развитию в средней группе № 5
	9.20 – 9.25	Проветривание помещения.
	9.25 – 9.45	НОД по физическому развитию в средней группе №12
	9.50 – 10.05	НОД по физическому развитию в младшей группе № 9
	10.05 – 10.10	Подготовка к НОД по физическому развитию.
	10.10 – 10.30	НОД по физическому развитию в средняя группа №1
	10.35 – 11.00	НОД по физическому развитию в старшей группе №3
	11.05 – 11.35	НОД по физическому развитию в подготовительной группе № 6
	11.40 – 13.00	Работа с документами, картотека, паспорта здоровья, планы.
	13.00 – 14.00	Подбор материала к сценариям проведения физкультурных праздников , досугов.
Четверг	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30 – 9.00	Подготовка к индивидуальной работе с детьми
	9.00 – 9.20	НОД по физическому развитию средняя группа № 7
	9.25– 10.40	НОД по физическому развитию младшая группа № 10
	10.45 – 11.05	НОД по физическому развитию средняя группа № 2
	11.10 – 11.35	НОД по физическому развитию старшая группа № 8
	11.40 – 12.10	НОД по физическому развитию подготовительная группа № 6
	12.20 – 13.00	Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану
	13.00-14.00	Беседы, консультации, мастер – классы для педагогов.
Пятница	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30 – 9.00	Подготовка к НОД

9.00 – 9.20	НОД по физическому развитию в средней группе №12
9.20 – 9.25	Проветривание спорт. зала, подготовка к НОД (конспект, инвентарь к подвижным играм)
9.25 – 9.45	НОД по физическому развитию в средней группе № 4
9.50 – 10.15	НОД по физическому развитию в старшей группе № 1
10.15 – 10.20	Проветривание спорт. Зала
10.20 – 10.45	НОД по физическому развитию в старшей группе № 13
10.50 – 11.20	Индивидуальная работа с детьми НОД по физическому развитию в подготовительной группе № 6
11.25 – 13.00	Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану
13.00-14.00	Консультация для воспитателей

## 1.6 Расписание утренней гимнастики

Младшая группа - 8.10-8.20 час.

### Расписание физкультурных занятий (НОД)

Дни недели	Время	Возрастная группа
Понедельник	9.25 – 9.40	младшая группа № 9
Среда	9.25 - 9.40	
Вторник	9.25. – 9.40	младшая группа № 10
Четверг	9.25 - 9.40	

### Учебный план

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Младшая группа	Не более 15 минут	2	72

### Оценка здоровья детей (3-4 лет)

Группа, возраст	Группа здоровья					Диагноз			
	ЧБ Д	1	2	3	Другая	Лор-патология	Заболевание ОДА	Аллер-гия	Дру-гое
младший		1	24	2	3			3	

## Раздел 2

### Проектирование образовательного процесса

#### 2.1 Тематическое планирование образовательной деятельности в МОУ детский сад №386

Неделя	Тема	Возможные тематические дни
<b>Сентябрь</b>		
1	Наш детский сад	- 1 сентября - День знаний.
2	Осень	- 9 сентября - международный день красоты.
3	Золотая осень	- 19 сентября - день рождения «Смайлика».
4	Мир вокруг нас	- 27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников. -29 сентября -Международный день моря.
<b>Октябрь</b>		
1	Дом, в котором мы живём	- 1 октября - Международный день пожилых людей. - 1 октября - Международный день музыки. -4 октября Всемирный день улыбки. - 4 октября -Всемирный день животных. - 5 октября - День учителя в

2	Дом, в котором мы живём	
3	Мир предметов и техники	-20 октября -Международный день повара.
4	Труд взрослых. Профессии	-28 октября -Международный день анимации.
<b>Ноябрь</b>		
1	Поздняя осень	-2 ноября - Всемирный день мужчин (день Отца).
2	Семья и семейные традиции	-12 ноября - Синичкин день.
3	Наши друзья-животные	- 20 ноября -Всемирный день детей. -21 ноября -Всемирный день приветствий.
4	Я и моё тело (что я знаю о себе?)	- 29 ноября - День матери в России.
<b>Декабрь</b>		
1	Будь осторожен!!! (неделя безопасности)	-7 декабря - Международный день гражданской авиации.
2	Зимушка-зима	-9 декабря - День Героев Отечества. - 10 декабря - День прав человека. -14 декабря День Наума Грамотника.
3	Новый год	- 15 декабря – Международный день чая.
4	Зимние чудеса	-27 декабря - День спасателя Российской Федерации. -28 декабря - Международный день кино.
<b>Январь</b>		
2	Играй-отдыхай! (неделя игры)	- 11 января - Международный день спасибо. -13 января Васильев вечер, Щедрый вечер -14 января - Старый Новый Год.
3	«Юные волшебники»	-18 января – Всемирный день снега. - 19 января - Крещение Господне (Богоявление). -21 января – Международный день объятий.
4	«Почемучки»	-25 января - Татьянин день и День Студентов.
<b>Февраль</b>		
1	Уроки вежливости и этикета	-2 февраля - День воинской славы России. День разгрома советскими войсками немецко-фашистских

		войск в Сталинградской битве 1943 г. (Битва под Сталинградом).
2	Зимние забавы, зимние виды спорта	- 14 февраля - День Святого Валентина (День всех влюбленных).
3	Защитники Отечества	-23 февраля - День Защитника Отечества. -24 февраля - Масленица
4	Искусство и культура	
<b>Март</b>		
1	8 марта (о любимых мамах и бабушках)	-8 марта – Международный женский день.
2	Мальчики и девочки	
3	Весна пришла!	- 20 марта - День весеннего равноденствия и Международный день счастья.  - 22 марта Всемирный день воды.
4	Удивительный и волшебный мир книг!	-27 марта - Всемирный день театра.
<b>Апрель</b>		
1	Растём здоровыми, активными, жизнерадостными (неделя здоровья)	-1 апреля - День Смеха и Международный день птиц.  -7 апреля - Всемирный день здоровья.
2	Растём здоровыми, активными, жизнерадостными (неделя здоровья)	-12 апреля - всемирный День авиации и космонавтики.
3	Пернатые соседи и друзья	
4	Дорожная азбука (ПДД)	-29 апреля - Международный день танца. -30 апреля День пожарной охраны.
<b>Май</b>		
1	9 мая-День Победы	-3 мая День солнца.
2	Экологическая тропа (мир растений)	
3	Водоёмы и их обитатели	- 15 мая - Международный день семьи.
4	Путешествие в страну загадок	-27 мая-День библиотек.

## 2.2 Комплексно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности в младшей группе

Сентябрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствован ие движения	Подвижные игры	Виды ходьбы Виды бега	Строевые упражнен ия ОРУ
1. Вводное занятие	Знакомство с детьми	Знакомство с правилами поведения на занятии		Игра на взаимодействие «как тебя зовут»	На носках, на пятках	ОРУ с обручами
2. «В гости к лягушке - квакушке» (обучающее)	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты	Ходьба по прямой дорожке	Ползание на четвереньках по прямой	«Накорми лягушку», «Летите ко мне»	Ходьба и бег стайкой за педагогом, по следам	Построение в шеренгу. ОРУ с обручами
3. Традиционное (смешанное)	Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см)	«Солнышко и дождик», «Догони мяч»	Ходьба и бег враспыну ю, с подниманием бедра	Построение в колонну. ОРУ с большим мячом
4. «Осенние листочки» (вариативное)	Ползание на четвереньках по прямой (за мячом)	Спрыгивание с высоты (15-20см)	Подбрасывание мяча двумя руками вверх.	«Догоните меня» «Солнышко и дождик»	Ходьба и бег по кругу за педагогом	Построение в круг. ОРУ с большим мячом

Октябрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закреплени е основного вида движения	Совершенствован ие движения	Подвижны е игры	Виды ходьбы Виды бега	Строевые упражнени я ОРУ
1-2. «Заячья семейка» (обучающее)	Катание мяча друг другу (расстояние 1,5м)	Ходьба по извилистой дорожке (ширина 15-20см)	Ползание на четвереньках по прямой (за мячом)	«Веселые зайчата», «Спрячь капусту»	Ходьба обычная за педагогом Бег с выполнением задания (догонять убегающего)	Построение в колонну. ОРУ с платочками
3-4 Традиционное (смешанное)	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2м)	Катание мяча друг другу (расстояние 2м)	Ходьба по извилистой дорожке (ширина 15-20см)	«Принеси морковку», «Спрячь капусту»	Ходьба с преодолением препятствий Бег по кругу друг за другом .	Построение в шеренгу. ОРУ с платочками
5-6. «К мишкам - в гости»	Ползание «змейкой» между	Прыжки в высоту, боком.	Катание мяча друг другу (расстояние 2м)	«У медведя во бору»	Ходьба с выполнением заданий	Построение в круг. ОРУ с

(вариативное)	предметами». Лазание под дугами.				(поднять руки вверх, присесть) Бег по прямой	большим мячом
7-8. Сюжетно - игровое	Ходьба по «шагайкам»	Ползание «змейкой между предметами»	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 3м)	«У медведя во бору», «Прокати мишку»	Ходьба вперевалку (как мишка) Бег по кругу друг за другом	Построение в колонну, в круг. ОРУ с большим мячом

### Ноябрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы Виды бега	Строевые упражнения ОРУ
«Усатый-полосатый» (обучающее)	Катание мяча через ворота (ширина – 50-60см, с расстояния в 1м)	Ходьба по «шагайкам»	Ползание «змейкой между предметами»	«Попади в воротики», «Не боимся мы кота»	Ходьба обычная по кругу; имитационная (как мышка, как кошечка)	В шеренгу, в круг ОРУ с кубиками
Традиционное (смешанное)	Прыжки из кружка в кружок	Катание мяча через ворота (с расстояния в 1,5м)	Ползание на четвереньках по доске	«Не боимся мы кота», «Проползи по мосту»	Ходьба обычная по кругу. Бег с выполнением заданий (останавливаться по сигналу)	В колонну, в круг ОРУ с кубиками
«Цветные автомобили» (вариативное)	Подползание под препятствие (40-50см)	Прыжки из кружка в кружок. Спрыгивание с высоты	Катание мяча по прямой	«Воробышки и автомобили»	Ходьба обычная по кругу; имитационная (как автомобиль) Бег обычный; (останавливаться на красный цвет)	В шеренгу, в круг ОРУ с большим мячом
Сюжетно-игровое	Ходьба по доске	Подползание под препятствие (40-50см)	Прыжки из кружка в кружок Спрыгивание с высоты	«Воробышки и автомобили»	Ходьба обычная по кругу; имитационная (как автомобиль)	В колонну, в круг ОРУ с большим мячом

### Декабрь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Строевые упражнения. ОРУ
«Зимушка-зима» (обучающее)	Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой	Ходьба по мостику, перешагивание через кубик.	Подползание под препятствие (40-50см)	«Попади в цель», «Поиграем в снежки»	Ходьба с высоким подниманием колена; «змейкой»,	В одну колонну ОРУ с гимнастическим

					с выполнением заданий (медленно покружиться)	ой палкой
Традиционное (смешанное)	Прыжки на двух ногах вокруг предметов	Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой	Ходьба по мостику. Спрыгивание с высоты (15-20см)	«Не отдам», «Поиграем в снежки»	Бег обычный по кругу, с одного края площадки на другой всей группой	В круг ОРУ с гимнастической палкой
«Пес-Барбос» (вариативное)	По наклонной доске вверх и вниз на четвереньках	Прыжки на двух ногах вокруг предметов	Метание в горизонтальную цель (расстояние 1.5м)	«Лохматый пес» «Не задень»	Ходьба обычная по кругу; имитационная (как мышка, как кошечка)	В одну колонну ОРУ с большим мячом
Сюжетно-игровое	Ходьба по доске (пятка к носку) Спрыгивание с высоты (15-20см)	По наклонной доске вверх и вниз на четвереньках	Прыжки на двух ногах вокруг предметов	«Лохматый пес» «Не задень»	Бег обычный; по кругу, с выполнением заданий (бежать по сигналу в указанное место)	В круг ОРУ с большим мячом

### Январь

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Строевые упражнения
«Чудо-превращение» (обучающее)	Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу	Ходьба по доске (пятка к носку) Ходьба по следам.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	«Попади в круг», «Совушка»	Ходьба и бег «змейкой», имитационная; на носках; с одного края площадки на другой	Построение в шеренгу ОРУ С косичкой
Традиционное (смешанное)	Прыжки в длину с места.	Метание в горизонтальную способом от груди	Ходьба по доске (пятка к носку). Перелезание через препятствия	«Поймай не урони»	Ходьба змейкой», имитационная; на носках; Бег с изменением темпа	Построение в колонну в круг ОРУ С лентой
«Волшебный мешочек» (вариативное)	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	Спрыгивание с высоты (15-20см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 2- 2,5м)	«Построй домик» «Не отдам»	Ходьба обычная по кругу; на носках, на пятках Бег обычный; по кругу	Построение в шеренгу ОРУ С малым мячом

Сюжетно-игровое	Перешагивание через предметы (высота 10-15-см)	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	Спрыгивание с высоты в обозначенное место	«Поймай не урони»	Ходьба обычная Бег обычный; по кругу, с одного края площадки на другой	Построение в колонну в круг ОРУ С малым мячом
-----------------	--	---	---	-------------------	--	---

### Февраль

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Строевые упражнения ОРУ
«Колобок» (обучающее)	Отбивание мяча правой и левой руками о пол.	Перешагивание через предметы (высота 10-15-см) По ребристой доске.	Перелезание через препятствия	«Кто больше напечет колобков»	Ходьба змейкой», имитационная как мишка ,как лисичка.	Построение в круг ОРУ с кубиками
Традиционное (смешанное)	Прыжки вверх достать предмет	Отбивание мяча правой и левой руками о пол.	Перешагивание через предметы (высота 10-15-см) По веревке боком.	«Достань снежинку»	Ходьба змейкой», имитационная; по кругу взявшись за руки Бег по кругу на носках;	Построение в круг ОРУ с кубиками
«Теремок» (вариативное)	Лазание по наклонной доске вверх вниз на четвереньках.	Прыжки в длину с места.	Метание в горизонтальную цель (расстояние 1.5м)	«Построй домик» «Не отдам»	Ходьба и бег змейкой», имитационная как мишка как лисичка.	Построение в шеренгу ОРУ с мячом
Сюжетно-игровое	Перешагивание через предметы (высота 10-15-см)	Пролезание в обруч прямо и боком (приподнят на 10см)	Спрыгивание с высоты в обозначенное место	«Поймай не урони»	Ходьба и бег змейкой», имитационная; по кругу взявшись за руки	Построение в шеренгу ОРУ с мячом

### Март

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Строевые упражнения ОРУ
«Поиграем в прятки» (обучающее)	Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его	Ходьба по скамейке боком. По веревке прямо.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Грибники»	Ходьба змейкой Бег обычный (останавливаться по сигналу)	Построение в колонну, парами ОРУ с обручами
Традиционное	Прыжки через шнур,	Прокатывание обруча	Ходьба по кирпичикам	«Достань бабочку»	Ходьба и бег змейкой,	Построение в колонну,

(смешанное)	на двух ногах из обруча в обруч.	между предметами	(расстояние 15-см) Перешагивание через кирпичики.		имитационная ; по кругу взявшись за руки	парами. ОРУ с обручами
«У солнышка в гостях» (вариативное)	Бросание и ловля мяча снизу в парах.	Прыжки вверх с целью достать предмет.	Метание в горизонтальную цель (расстояние 1.5м)	«Жуки»	Ходьба Бег обычный; по кругу, с одного края площадки на другой	Перестроения «змейкой» ОРУ с гимнастической палкой
Сюжетно-игровое	Ходьба по кирпичикам (расстояние 15-см)	Бросание и ловля мяча снизу в парах. Отбивание мяча о пол.	Спрыгивание с высоты в обозначенное место	«Попади в круг»	Ходьба змейкой», имитационная ; по кругу взявшись за руки	Перестроения «змейкой» ОРУ с гимнастической палкой

#### Апрель

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега.	Строевые упражнения
«Поиграем в прятки» (обучающее)	Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его	Ходьба по канату прямо и боком приставным шагом.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Грибники»	Ходьба змейкой Бег обычный (останавливаться по сигналу)	Построения в шеренгу в круг ОРУ с мячом
Традиционное (смешанное)	Прыжки через шнур боком	Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его	Ходьба по ребристой доске.	«Достань бабочку»	Ходьба змейкой, имитационная ; по кругу взявшись за руки	Построения в шеренгу в круг ОРУ с мячом
«Пловцы - молодцы» (вариативное)	Бросание мяча из-за головы в парах. Через сетку.	Прыжки через шнур боком с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его	«Рыбаки и рыбки»	Ходьба и бег змейкой, с выполнением заданий.	Перестроения змейкой ОРУ с лентой
Сюжетно-игровое	Перешагивание через предметы	Бросание мяча из-за головы в парах. Через сетку.	Прыжки через шнуры (4-5шт)	«Рыбки и рыбаки»	Ходьба змейкой», имитационная ; по кругу взявшись за руки	Перестроения змейкой ОРУ с лентой

#### Май

Тема Тип занятия	Основной вид движения	Закрепление основного вида движения	Совершенствование движения	Подвижные игры	Виды ходьбы и бега	Строевые упражнения
«Лесная сказка» (обучающее)	Бросание мяча из-за головы в	Перешагивание через предметы на	Проползание между ножками стула	«Лисички в огороде»	Ходьба между предметами	Построения в колонну

	парах. Через сетку.	мостике			Бег обычный по кругу, врассыпную	парами ОРУ с мячом
Традиционное (смешанное)	Прыжки через предметы (высота 5см)	Бросание мяча вниз об пол	Перешагивание через предметы на мостике	«Лисички и огород»	Ходьба и бег змейкой, имитационная; по кругу взявшись за руки	Построение в колонну парами ОРУ с мячом
«Мои игрушки» (вариативное)	Преодоление дорожки препятствий	Прыжки через предметы. В длину с места.	Бросание мяча из-за головы в парах. Через сетку.	«Кто быстрее?»	Ходьба и бег с выполнением заданий.	Построение в шеренгу в круг, парами. ОРУ с обручем
Сюжетно-игровое	Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Преодоление дорожки препятствий	Прыжки через предметы (высота 5см)	«Попади в цель»	Ходьба змейкой, имитационная; по кругу взявшись за руки	Построение в шеренгу в круг, парами. ОРУ с обручем

## 2.3 Формы организации образовательного процесса: Организация двигательной активности в режиме дня

Формы организации	Младшая Группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут
Физкультурные минуты на каждом занятии	2-3 мин
Игры и упражнения между занятиями	2-3 мин
Подвижные игры на прогулке	6-10 мин
Физкультурные занятия	15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	20-30 мин.
Бодрящие, коррегирующие, тактильные гимнастики после сна	5-10 мин.
Спортивные развлечения	1 раз/мес. 15 минут
Спортивные праздники	2 раза/год 20 мин.
День здоровья	1 раз в месяц
Неделя здоровья	1 раз в год
Всего в неделю	5 часа 35 мин.

Формы организации работы с детьми 3-4 лет			
НОД (непрерывная образовательная деятельность)	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Взаимодействие с семьей
Двигательная деятельность: -сюжетно-игровые -тематические	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя. Игровые	Игра Игровые упражнения с мячом, скакалкой, обручем и др. Подражательные	Беседа. Рекомендации по организации физкультурного уголка в домашних условиях, двигательному

<p>тематические комплексы</p> <p>сюжетные</p> <p>- с предметами</p> <p>подражательный комплекс</p> <p>Физ.минутки</p> <p>Динамические паузы</p>	<p>упражнения.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая</li> <li>- сюжетно-ролевая</li> <li>- тематическая</li> </ul> <p>Подражательные движения.</p> <p><b>Прогулка</b></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Проблемная ситуация.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Двигательная деятельность детей на участке детского сада.</p> <p>Подражательные движения.</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекционная</li> <li>- оздоровительная</li> <li>-сюжетно-игровая</li> </ul> <p>Физкультурные упражнения.</p> <p>Коррекционные упражнения.</p> <p>Индивидуальная</p>	<p>движения</p>	<p>режиму дома и т.п.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Физкультурный досуг.</p> <p>Физкультурные праздники.</p> <p>Совместные занятия.</p> <p>Открытые просмотры.</p>
---	--	-----------------	---

	работа. Подражательные движения. Физкультурный досуг., праздники.		
--	---	--	--

### Методы и средства физического воспитания:

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:
  - имитация (подражание);
  - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
  - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
  - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

#### Средства физического развития и оздоровления детей:

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм

*Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами

работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

## 2.4 Взаимодействие с родителями

Месяц	Работа с родителями
сентябрь	Посещение родительских собраний с целью ознакомления родителей с планом работы по физическому воспитанию. Беседа «Значение физического воспитания в жизни ребенка»
октябрь	Физкультурный праздник «В лес за грибами»
ноябрь	Рекомендации по организации физкультурного уголка в домашних условиях, двигательному режиму дома и т.п.
декабрь	Консультация «Организация двигательного режима детей на прогулках зимой»
январь	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
февраль	Совместные развлечения, посвященные Дню Защитника Отечества
март	Посещение родительских собраний с целью ознакомления использования здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях.
апрель	Консультация «Подвижная игра - как средство физического развития личности» (подбор литературы по желанию) Физкультурный досуг «День здоровья»
май	Индивидуальные консультации и рекомендации для родителей. Открытый показ двигательной деятельности для родителей.

## Раздел 3

### Информационно-методическое обеспечение программы

#### 3.1 Развивающая предметно - пространственная среда музыкального зала

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным

окружением;

возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала, и спортивного участка;

свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В спортивном зале имеются

- степы (18 шт.)
- батут

- диски здоровья

- роликовый тренажер

Для занятий на полу имеются специальные коврики (20 шт.), а также имеются: цветные флажки, султанчики, ленты разноцветные, кегли, кубики (деревянные или пластмассовые), мячи (большие и маленькие), обручи (большие и маленькие) скакалки, гимнастические палки, массажные коврики, детские модули.

Для занятий на улице имеется уникальный спортивный комплекс. Комплекс оснащен разными спортивными тренажерами, которые соединены между собой и позволяют детям развивать и тренировать все группы мышц.

## 3.2 Литература

Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 1992.

Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007.

2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3–7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2007.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 1999.

6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 1999.

7. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с

использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.

8. Зацепина М.Б. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2004.

9. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.

10. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Авт.- сост. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. М.: Илекса, Народное образование, 2003.

11. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М.: «ТЦ Сфера», 2007.

12. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.

13. Картушина, М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3–4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.

14. Картушина, М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы. М.: Скрипторий 2003, 2011.

15. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР). СПб: Детство-Пресс, 2006.

16. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР). СПб: Детство-Пресс, 2005.

17. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Академия, 2002.

18. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. М.: Сфера, 2007.

19. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. В.: Учитель, 2007.

20. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. Р н/Д.: Феникс, 2010.

21. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. М.: Сфера, 2004.

#### **Раздел 4**

#### **Планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования.**

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 3м.