

Российская Федерация
Комитет по образованию
Администрации городского округа «Город Калининград»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 50

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательная программа
«Физическое развитие»
1 год освоения
Срок реализации программы – 1 год

Разработчики:

Коллектив МАДОУ ЦРР д/с № 50

1. Пояснительная записка

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

Цель программы — создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе.

Воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными. Формирование у него навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Повышать общую работоспособность организма, всестороннее физическое развитие.
- Формировать у дошкольников жизненно важные двигательные умения и навыки, навыки правильной осанки, культурно-гигиенические навыки; развивать физические качества.
- привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

2. Планируемые результаты освоения программы

- 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.

Основные методы обучения:

- игровые, словесные, наглядные, практические.

Календарный учебный график.

Возраст детей	Начало Окончание занятий	Срок реализации	Количество занятий	Продолжительность занятий	Диагностика	Итого
3-4 года	Сентябрь-май	1 год	3 раз в неделю	15 минут	Сентябрь-май	108

Учебное планирование.

РАЗДЕЛЫ
РАЗДЕЛ 1 <i>«Физическая культура»</i>
РАЗДЕЛ 2 <i>«Формирование представлений о здоровом образе жизни»</i>

Перспективное планирование.

Неделя месяца	Программное содержание	Источник
1 неделя	1. Построение в одну шеренгу, круг. Приветствие. 2. Ходьба и бег в колонне по одному. 3. Подскоки на месте. 4. Катание мяча в парах. 5. Подвижная игра «Бегите ко мне». 6. Беседа и дыхательная гимнастика «Сдуй листик»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 4.с.10
2 неделя	1. Ходьба и бег «стайкой». 2. Лазание на четвереньках. 3. Прыжки на месте, с движениями рук. 4. Подвижная игра «Солнышко и дождик». 5. Беседа и гимнастика для глаз «Поймай солнечный зайчик»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 6.с.10
3 неделя	1. Ходьба и бег с заданиями под музыку. 2. Подскоки на месте на носках с доставанием. 3. Катание мяча под дугой. 4. Игра «Поймай бабочку». 5. Беседа и релаксационное упражнение «Полюби свой животик»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г.7.с.19
4 неделя	1. Перешагивания через препятствия (10-15 см). 2. Бег между линиями (25-30 см) 3. Медленный бег 30-40 сек. 4. Подвижная игра «День и ночь». 5. Беседа «День с зарядки начинай»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе

		«Детство», 2015г. 6.с.19
5неделя	1.Подъем на возвышение и спуск с него. 2.Построение в колонну по одному, по два. 3.Прыжки в глубину (20-25 см) 4.Ползание на четвереньках на полу. 5.Подвижная игра «Бегите ко мне». 6. Д/игра «Найди витаминку»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г.
6 неделя	1.Ходьба с высоким подниманием бед 2.Ползание на четвереньках по скам 3.Прыжки в глубину (20-25 см). 4.Бросание мяча вверх и ловля. 5.Игра «Поймай бабочку». 6. Д/игра «Найди витаминку»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 7.с.16, с.60
7 неделя	1.Повороты направо, налево переступанием. 2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд). 3.Бросание мяча вверх и ловля. 4.Игра «Воробышки».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 6.с.12
8 неделя	1.Прыжки через мягкие предметы. 2.Катание и бросание в парах, сидя. 3.ОРУ с флажками. 4.Игра «Автомобили».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. [II, с. 31]
9 неделя	1.Ходьба «змейкой» с остановкам. 2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками. 3.Подскоки на месте. 4.Катание мяча в парах. 5.Игра «Обезьянки».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 6.с.25
10 неделя	1.Ходьба и бег «змейкой». 2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м). 3.Бросание мяча воспитателю и друг другу. 4.Игра «Воробышки».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 11.с.31
11 неделя	1.Ходьба и бег с приседаниями. 2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м). 3.П. и З.: бросание мяча друг другу. 4.Подлезание под скамейку прямо. 5.Игра «Мыши в кладовой».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г.
12 неделя	1.Бег между линиями (25-30 см). 2.Подлезание под скамейку прямо, боком. 3.Медленный бег до 1.5 мин. 4.Игра «Карусель».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 11.с.33
13 неделя	1.Лазание по лестнице-стремянке. 2.Прыжки в высоту через шнур (5 см). 3.Бег со сменой темпа. 4.Игра «Зайка серенький сидит».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе

		«Детство», 2015г. 3.с.44
14 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки на месте с доставанием предметов. 2.ОРУ с гимнастическими палками. 3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. 4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе. 	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 10.с.54
15 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1.Подскоки с продвижением. 2.П. и З.: лазание по лестнице-стремянке. 3.Прыжки в высоту через резинку. 4.ОРУ с мячами. 5.Игра «Обезьянки». 	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 11.с.30
16 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ритмическая гимнастика. 2.Игры с мячом. 3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом. 4.Метание мешочка в горизонтальную цель. 5.Игра «Воробышки». 	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 3.с.38
17 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. 2.ОРУ с кольцами. 3.Прыжки из кружка в кружок. 4.Игра «Обезьянки». 	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 9.с.41
18 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки в высоту через резинку. 2.Бросание мяча снизу, от груди. 3.Перешагивание через препятствия (10-15 см). 4.Игра «Поймай комара». 	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 11.с.24
19 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через резинку. 3.Бросание мяча из-за головы. 4.Игры с кольцами «Подбрось, поймай». 	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 11.с.30
20 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения в равновесии :ходьба по скамье. 2.Подбрасывание и ловля мяча. 3.Ползание по наклонной скамье. 4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). 5.Игра «Котята и щенята». 	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 11.с.34
21 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1.Бег с ускорением. 2.Ползание по наклонной скамье. 3.Ходьба и бег с изменением темпа. 4.Ппрыжки через 4-6 линий поочередно. 5.Игра «Зайка серенький». 	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 3.с.38
22 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1.Прокатывание мяча. 2.Медленный бег до 1,5 мин. 3.Повороты, переступая на месте. 4.Прыжки через мягкие препятствия. 	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе

		«Детство», 2015г.
23 неделя	1.Бросание мяча из-за головы, сидя. 2.Лазание на четвереньках. 3.Ходьба с подниманием бедра. 4.Игра «Бегите ко мне».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 7.с.63
24 неделя	1.Прыжки в длину с места 2.Броски мяча с отскоком, ловля. 3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 9.с.63
25 неделя	1.Бросание мяча двумя снизу, ловля. 2.П. и З.: прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5- 2 м). 4.Игра «Найди мышку».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 3 с.71
26 неделя	1.Перелезание через бревно. 2.Ритмическая гимнастика. 3.Прыжки вокруг предмета. 4.Игра «Обезьянки».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 3. с. 76
27 неделя	1.Бег на скорость 15-20 м. 2.Ползание на животе. 3.Равновесие на одной ноге. 4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 3.с.77
28 неделя	1.Упражнения на равновесие. 2.Бег с ускорением. 3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). 4.Прыжки со скакалкой. 5.Подвижная игра «Найди зайку».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 11.с.81
29 неделя	1.Бег «змейкой» между препятствий. 2.Ходьба в равновесии. 3.Прыжки в длину с места. 4.Метание резинового мяча. 5.Игра «Рыбаки и рыбки».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 5.с.78
30 неделя	1.Влезание на гимнастическую стенку. 2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. 3.Бег наперегонки. 4.Прыжки со скакалкой. 5.Игра «Бегите ко мне».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 7.с.71
31 неделя	1.Прыжки на двух ногах (до 2 м). 2.Лазание по стремянке удобным способом. 3.Спрыгивание с предмета. 4.Игра «Рыбаки и рыбки».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе

		«Детство», 2015г. 2.с.88
32 неделя	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Найди куклу».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 11.с. 90
33 неделя	1.Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.П. и З.: прыжки в длину с разбега. 3.Бросание мяча через сетку. 4.Игра «Гуси, гуси».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 2.с. 90
34 неделя	1.Бег наперегонки. 2.Бросание мяча через сетку. 3.Игра «Найди, где спрятано».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 6 с. 95
35 неделя	1.Спрыгивание со скамейки. 2.Лазание под низкой веревкой. 3.Игра «У медведя во бору».	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 7 с.102
36 неделя	Диагностика	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г.

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

4.1.Материально-техническое обеспечение Программы

№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	2шт
2	доска гладкая с зацепами	1шт
3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2шт
5	куб большой	3шт
6	куб малый	3шт
7	кольцеброс	1шт
8	обручи большие	20 штук
9	скакалки	20 штук
10	мячи большие	10 штук
11	гимнастические палки	20 штук
12	дуги для подлезания	2 шт
13	баскетбольное кольцо	1 шт.
14	канаты	2 шт.
15	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
16	ленты цветные	20 шт.

17	кегли	30 шт.
18	сухой бассейн	1 шт.
19	мягкие модули	1 шт.
20	мат малый	1 шт.
21	мат большой	2 шт.
22	стойки переносные для прыжков	2 шт.

Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	45
2.	Спортивный зал	9
3.	Спортивная площадка	300
4.	Спортивная площадка	50
5.	Площадка «Футбол»	60
6.	Спортивные уголки на группах	7

Спортивное оборудование зала

Спортивное оборудование на участках

№	наименование	количество
1	дуги для подлезания	4 шт.
2	комплекс для лазания	1 шт.

Методические пособия, обеспечивающие реализацию образовательной области «Физическое развитие»

- Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г.

- Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г.

- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет, 2011г.

- Хацкалева Г. А., Организация двигательной активности дошкольников, 2014г.

- Наглядно-дидактические пособия: Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».