

Российская Федерация
Калининградская область

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «Светловский городской округ» -
детский сад № 9 «Улыбка»**

238340 Калининградская область, г.Светлый, ул.Калинина, дом 9.

Тел.(факс): (8-401-52) 3-41-02, тел.: 3-02-88

e-mail: Ulibka-9@mail.ru

**Рабочая программа
основной образовательной (общеобразовательной) программы
дошкольного образования МАДОУ МО «СГО» – д/с № 9 «Улыбка»**

Культурной практики «Физическая культура»

Образовательной области «Физическое развитие»»

Второй год обучения, для детей 3-4 лет

Разработчик: инструктор по физической культуре
Кучинская О.Н.
Срок реализации 1 год

г. Светлый
2020

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Возрастные особенности	3
1.3	Планируемые результаты освоения культурной практики	4
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	4
2.1	Учебный план	4
2.2	Содержание программы	5
2.3	Система педагогической диагностики	8
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	8
3.1	Материально-техническое обеспечение	8
3.2	Методическое обеспечение	9

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и представляет собой локальный акт МАДОУ МО «СГО» - д/с № 9 «Улыбка» написанный на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ МО «СГО» - д/с № 9 «Улыбка», с учётом комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей второго года обучения и направлена на реализацию культурной практики «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие».

Цель: приобретение опыта в двигательной деятельности, формирование опорно-двигательной системы организма, полезных привычек по укреплению здоровья.

Задачи:

- Развитие представлений о человеке и признаках его здоровья
- Развитие интереса к правилам здоровьесберегающего поведения
- Развитие интереса к изучению себя, своих физических возможностей
- Обогащение представлений детей о процессах умывания, одевания, еды
- Освоение правил поведения культурного поведения во время еды, развитие умения правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.
- Повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
- Формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков, навыков правильной осанки, развитие физических качеств
- Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях.

Данный раздел программы интегрируется со всеми образовательными областями, особенно с такими как «Познавательное», «Речевое», «Социально-коммуникативное», «Художественно-эстетическое». В каждой образовательной области на соответствующем содержании происходит обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развиваются добрые чувства и эмоциональная отзывчивость, формируются социальные представления и познание детьми своих возможностей.

1.2 Возрастные особенности детей 3-4 лет

В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3—4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребенок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) —самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни

младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательнаяВ этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия).

Таким образом, большее внимание уделяется ориентировочной части осваиваемого предметного действия (если ребенок увидит, поймет, как выполняется то или иное действие, он сможет сам его совершить).

1.3 Планируемые результаты освоения культурной практики

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;

-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;

-уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;

-проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Объём программы (количество учебных часов)
1	«По ровненькой дорожке»	2
2	«Зайчата»	2
3	«Мой веселый, звонкий мяч»	2
4	«Ловкие ребята»	2
5	«Золотая осень»	2
6	«Наши ножки»	2
7	«Быстрые и ловкие»	2
8	«Веселые карусели»	2
9	«Прыг да скок»	2
10	«Друг за другом мы идем»	2
11	«Прокати – не задень»	2
12	«Жучки и паучки»	2
13	«Привет зима»	2
14	«Самолеты»	2

15	«Воробышки»	2
16	«Нвый год идет»	2
17	«Зимние забавы»	2
18	«Веселый стадион»	2
19	«Веселый мяч»	2
20	«В нашем дворе»	2
21	«Веселые колечки»	2
22	«Мы спортсмены»	2
23	«Разноцветные обручи»	2
24	«Мы веселые зверята»	2
25	«Весна-красна»	2
26	«Стараемся для мамочки»	2
27	«Зайка серый»	2
28	«Бабочки и муравьишки»	2
29	«Разноцветные кубики»	2
30	«В космс полетели»	2
31	«Гномы и великаны»	2
32	«Проворные ребята»	2
33	«Разнцветные колечки»	2
34	«Сильные и отважные»	2
35	«Скоро лето»	2
36	«Мышата»	2

2.2 Содержание Программы

Наименование темы, кол-во часов	Программное содержание	Формы контроля	Источник
«По ровненькой дорожке» 2 часа	Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях;	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Зайчата» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Мой веселый, звонкий мяч» 2 часа	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя;	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Ловкие ребята» 2 часа	Учить группироваться при лазании под шнур. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Золотая осень» 2 часа	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Наши ножки» 2 часа	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Быстрые и ловкие» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Веселые карусели» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

	ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.		
«Прыг да скок» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Друг за другом мы идем» 2 часа	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Прокати – не задень» 2 часа	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Жучки и паучки» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Привет зима» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Самолеты» 2 часа	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Воробышки» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Новый год идет» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Зимние забавы» 2 часа	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Веселый стадион» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Веселый мяч» 2 часа	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«В нашем дворе» 2 часа	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Веселые колечки» 2 часа	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

	продвижением вперед.		
«Мы спортсмены» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Разноцветные обручи» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Мы веселые зверята» 2 часа	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Весна-красна» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Стараемся для мамочки» 2 часа	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Зайка серый» 2 часа	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Бабочки и муравьишки» 2 часа	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Разноцветные кубики» 2 часа	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«В космос полетели» 2 часа	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Гномы и великаны» 2 часа	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Проворные ребята» 2 часа	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Разноцветные колечки» 2 часа	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Сильные и отважные» 2 часа	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Скоро лето» 2 часа	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
«Мышата» 2 часа	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Выполнение задания, упражнений.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

2.3 Система педагогической диагностики

Цель – установить особенности развития у детей физических качеств и умений

Методы диагностических исследований: наблюдение за детьми в самостоятельной двигательной деятельности, использование контрольных упражнений, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме,

Уровни достижений ребёнка

Высокий

-Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;

-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;

-уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;

-проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Средний Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Низкий

-Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;

-неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);

-затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;

-не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1.	Флажки	50
2.	Платочки	25
3.	Мячи средние	25
4.	Кубики пластмассовые	50
5.	Погремушки	50
6.	Кольца от кольцеброса	25
7.	Ленточки цветные	50
8.	Палки гимнастические	25
9.	Маты гимнастические	2
10.	Корзины большие	3
11.	Корзины малые	4
12.	Корректирующие дорожки	4
13.	Мягкие модули (набор)	1
14.	Стойки конусы	12
15.	Канаты	2

16.	Шнуры	2
17.	Бутафорские деревья	2
18.	Сухой бассейн с шариками	1
19.	Декорации к праздникам (украшение зала) наборы	4
20.	Шапочки зверей	1
21.	Магнитофон	1
22.	Аудиозаписи (USB носитель)	6
23.	Игрушки: Дед Мороз -1, Снегурочка – 1, Собака – 1, Медведь -2, Заяц – 2, ёжик – 1, кошка -1,	

3. 2 Список литературы

№	Автор	Название	Выходные данные
1	Бабаева Т. И. Гогоберидзе А. Г. Михайлова З. А. и др	Детство. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	СПб: ООО «Издательство «Детство- Пресс» 2015 г. 528 с
2	Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	СПб: ООО «Издательство «Детство- Пресс» 2012 г
3	Пензулаева Л. И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений	Москва: «Мозаика- синтез»;2015г
4	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду. Средняя группа.	Москва: «Мозаика- синтез»;2016г.
5	Вавилова Е.Н.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	М: «Просвещение»1983г.
6	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	М: «Владос» 2000г.
7	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	М: «Просвещение»1973г.
8	Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста	М: «Просвещение»1976г.
9	Литвинова М.Ф	Русские народные подвижные игры	М: «Просвещение»1976г.
10	Алябьева Е.А.	Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка	М: «ТЦ Сфера» 2018г