Приложение № 17 к ООП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Основной общеобразовательной программы дошкольного образования

по образовательной области: «Физическое развитие»

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

на 2021 -2022 учебный год

Второй год обучения

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 4 лет.

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

Основная форма реализации данной программы – НОД – по 15 минут 3 раза в неделю.

2. Цель и основные задачи:

Цель: укрепление здоровья, воспитание гармоничного физического и целостного развития личности каждого ребёнка.

Задачи:

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическимупражнениям.
- Целенаправленноразвиватьудетейфизическиекачества:скоростно-силовые,быстротуреакциинасигналыидействиевсоответствиис ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы,гибкости.
- 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.
- Развиватьумениясамостоятельноправильноумываться,причесываться,пользоватьсяносовымплатком,туалетом,одеватьсяираздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами иигрушками.

3. Планируемые результаты освоенияпрограммы

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточномногообразен.
- Привыполнениииупражненийдемонстрируетдостаточнуювсоответствиисвозрастнымивозможностямикоординациюдвижений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения надругое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и виграх.
- Проявляетинициативность,сбольшимудовольствиемучаствуетвподвижныхиграх,строгособлюдаетправи

ла,стремитсяквыполнению ведущих ролей вигре.

4. Тематический план

№	Тема	задачи
1	Занятие № 1	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие
2	Занятие № 2	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие
3	Занятие № 3	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте.
4	Занятие № 4	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колоне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Игра «Разноцветные шары» Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур
5	Занятие № 5*	
6	Занятие № 6	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»
7	Занятие № 7	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Осенняя пора». Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Догони мяч»
8	Занятие № 8*	
9	Занятие № 9	Упражнять в ходьбе и беге, учить метанию; развивать внимание, слуховое восприятие.
10	Занятие № 10	Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и «В гостях у зайке-побегайке»
11	Занятие № 11*	
12	Занятие № 12*	Учить бросать мяч вперёд в направлении друг к другу. П.и « Мой веселый звонкий мяч»

13	Занятие № 13	Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте
14	Занятие № 14*	
15	Занятие № 15*	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята»
16	Занятие № 16	Учить ходьбе и бегу, удерживать во время ходьбы интервал, прыжкам на двух ногах. Учить детей вести мяч ногами, перекатывать его друг другу; развивать ловкость , внимание, глазомер.
17	Занятие № 17*	
18	Занятие № 18	Учить разнообразным видам ходьбы; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед; продолжать знакомить с окружающим миром.
19	Занятие № 19	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору» Учить детей вовремя ходьбы и бега останавливаться на сигнал
20	Занятие № 20*	
21	Занятие № 21	Обучать разным видам ходьбы; упражнять в беге и прыжках; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости.
22	Занятие № 22	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закреплять навыки бега по ограниченной пощади; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами; Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; закреплять навыки бега по ограниченной пощади; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами;
23	Занятие № 23*	
24	Занятие № 24	Обучать разным видам ходьбы; упражнять в беге и прыжках; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости.
25	Занятие № 25	Учить ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки; продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки; продолжать знакомить детей с окружающим миром.
26	Занятие № 26*	
27	Занятие № 27	Учить детей во время ходьбы и бега держать голову и спинупрямо; упражнять в прыжках в длину; обучать лазанью погимнастической стенке произвольнымспособом.
28	Занятие № 28	Повторить ходьбу с изменением направления движения; отрабатывать бег между предметами; упражнять в прыжках на одной ноге; Повышать качество выполнения

29	Занятие № 29*	физических упражнений; развивать силу, скорость, ловкость, сотрудничество с семьей;
30	Занятие № 30	Учить детей во время ходьбы и бега держать голову и спину прямо; упражнять в броске и ловле мяча двумя руками.
31	Занятие № 31	воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание через шнур, положенный на пол, катание мячей в прямом направление. П.и «Снежок мой дружок».
32	Занятие № 32*	
33	Занятие № 33	Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить передавать мяч по кругу, не теряя его;
34	Занятие № 34	Учить детей вести мяч в ходьбе; упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на предплечье и колени, в ходьбе на носках, руки за головой между набивными мячами. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
35	Занятие № 35*	
36	Занятие № 36	Упражнять в различных видах ходьбы и бега; учить передавать мяч по кругу, не теряя его; упражнять в метании; развивать глазомер.
37	Занятие № 37	Катание обручей Спрыгивание в обруч. П.И « Карусель» Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергично отталкиванию мяча при прокатывании друг другу упражнять в ползании на четвереньках
38	Занятие № 38*	
39	Занятие № 39	Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П.и. «Мыши и кот» Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя подлезать под шнур упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Подрезание под шнур (50-40 см) на четвереньках, ходьба между линиями. П.и «Зимовушка»
40	Занятие № 40	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, разучить прыжки с ноги на ногу; учить прокатывать мяч в прямом направлении. Развивать внимание, ловкость , глазомер. Продолжать упражнять детей в беге по кругу, сохраняя определенную дистанцию, отрабатывать прыжки на одной ножке; Развивать силу, выносливость.
41	Занятие № 41*	
42	Занятие № 42	Учить прыгать в длину с места; закреплять умение правильно занимать исходное положение и выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости.

43	Занятие № 43	Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П.и. «Мыши и кот» Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя подлезать под шнур упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Подрезание под шнур (50-40 см) на четвереньках, ходьба между линиями. П.и «Зимовушка»
44	Занятие № 44*	
45	Занятие № 45	Учить разным видам ходьбы и бега; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в метании, развивать глазомер.
46	Занятие № 46	Перепрыгивание через канавку, чей мяч дальше. П.и. Поймай комара», упражнять детей в ходьбе и беге учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади мягко приземляться в прыжках, ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П.и «Мыши в кладовой» Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.
47	Занятие № 47*	
48	Занятие № 48	Учить разным видам ходьбы и бега; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в метании, развивать глазомер; учить детей ходить переваливаясь с боку на бок.
49	Занятие № 49	Учить детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге. Отрабатывать прыжки с ноги на ногу. Перепрыгивание через канавку, чей мяч дальше. П.и. Поймай комара», упражнять детей в ходьбе и беге учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади мягко приземляться в прыжках, ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П.и «Мыши в кладовой» Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.
50	Занятие № 50*	
51	Занятие № 51	Упражнять детей в метании снежков в вертикальную цель; в ходьбе переменным шагом; развивать у детей координацию движений, глазомер.
52	Занятие № 52	Учить детей ползать на четвереньках под дугами, через скамейки; в ползании и подлезании под веревку не задевая дугу. Развивать смелость, выносливость, Умение

53	Занятие № 53*	ориентироваться. Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами; Упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах, развивать равновесие.
54	Занятие № 54	Учить детей во время ходьбы и бега соблюдать расстояние между друг другом; упражнять в прыжках и метании правой и левой рукой.
55	Занятие № 55	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч, сохраняя равновесие; развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Упражнять в пролезании в обруч; в равновесии, в прыжках; развивать силу, ловкость, координацию движений.
56	Занятие № 56*	
57	Занятие № 57	Создать у детей веселое настроение; упражнять в беге и прыжках .Учить детей болеть за своего товарища, действовать сообща; развивать ловкость, внимание, глазомер.
58	Занятие № 58	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П.и «Ежики», «Кроха» Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер;
59	Занятие № 59*	
60	Занятие № 60	Учить ползанию с проталкиванием мяча перед собой; упражнять в ходьбе и беге, ползании, прыжках; развивать внимание; умение слышать команды и выполнять их.
61	Занятие № 61	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе на носках и на пятках; ходьбе со сменой направляющего. Отрабатывать ведение мяча ногой; Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П.и «Ежики», «Кроха»Прыжки в обруч и из обруча.Прокатывание мячей в прямом направлении.
62	Занятие № 62*	
63	Занятие № 63	Учить детей во время ходьбы и бега соблюдать расстояние между друг другом; упражнять в прыжках и метании правой и левой рукой.
64	Занятие № 64	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение бросать и ловить мяч; Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию воспитателя в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.
65	Занятие № 65*	
66	Занятие № 66	Учить ползанию с проталкиванием мяча перед собой; упражнять в ходьбе и беге, ползании, прыжках; развивать внимание; умение слышать команды и выполнять их.
67	Занятие № 67	Продолжать знакомить детей с анатомическим строением человека; совершенствовать

		навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании.
68	Занятие № 68*	Совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в в подбрасывании и ловле мяча; доставлять детям чувство радости;
69	Занятие № 69	Совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в в подбрасывании и ловле мяча; доставлять детям чувство радости.
70	Занятие № 70	Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию воспитателя в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.
71	Занятие № 71*	
72	Занятие № 72	Спортивно- театрализованное представление «Масленица-широкая». Создать у детей веселое настроение; упражнять в беге и прыжках .Учить детей болеть за своего товарища, действовать сообща; развивать ловкость, внимание, глазомер. .Побуждать у детей интерес к народным играм.
73	Занятие № 73	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону на сигнал инструктора; разучить ходьбу по шнуру с мешочком на голове; развивать у детей ловкость, координацию движений.
74	Занятие № 74*	Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию воспитателя в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.
75	Занятие № 75	Учить перебрасывать мяч друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; подвижные игры с скакалкой. развивать ловкость, смелость, умение ориентироваться в пространстве.
76	Занятие № 76	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в беге врассыпную; Продолжать упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.
77	Занятие № 77*	
78	Занятие № 78	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен.
79	Занятие № 79	Упражнять детей в прыжках в высоту; в бросании мяча вверх, ловле его двумя руками; учить детей ползать на четвереньках между предметами; развивать ловкость и быстроту реакции.
80	Занятие № 80*	Упражнять детей в ходьбе на носках и пятках; в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками; продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке; развивать у детей выдержку и внимание.

81	Занятие № 81	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.
82	Занятие № 82	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колена, продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке, опираясь на ладони и колени; учить перебрасывать мяч друг другу из за головы; упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя равновесие. Упражнять в ходьбе и беге; учить пролезать в обруч боком; упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.
83	Занятие № 83*	
84	Занятие № 84	Создать у детей веселое настроение; упражнять в беге и прыжках. Учить детей болеть за своего товарища, действовать сообща; развивать ловкость, внимание, глазомер.
85	Занятие № 85	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по шнуру приставным шагом. Упражнять в ходьбе и беге; в пролезании в обруч боком; в равновесии в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.
86	Занятие № 86*	
87	Занятие № 87	Учить детей подбивать волан ракеткой, передвигаясь по площадке; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать ловкость, координацию движений.
88	Занятие № 88	Учить детей пролезать через обруч боком; ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 минуты; учить ходить приставным шагом по скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнур.
89	Занятие № 89*	
90	Занятие № 90	Учить детей передавать мяч друг другу ногами; упражнять в прыжках через скакалку; развивать умение действовать четко по сигналу; развивать глазомер.
91	Занятие № 91	Упражнять в ходьбе приставным шагом через кубики; учить перебрасывать мяч друг другу методом от груди. Упражнять в спрыгивании со скамейки на полусогнутые ноги; учить сохранять равновесие. Повторить ходьбу с высоким подниманием колена; разучить поворот во время ходьбы по сигналу инструктора; упражнять в беге с перепрыгиванием через бруски; развивать
92	Занятие № 92*	

		внимание, быстроту реакции.
93	Занятие № 93	Учить детей вести мяч ногами, перекатывать его друг другу; учить вести мяч ногой между предметами; закрепить прыжки с гимнастической скамейки, развивать ловкость , внимание, глазомер.
94	Занятие № 94	Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках; учить ползать по гимнастической скамейке на животе; развивать ловкость, координацию движений, глазомер.
95	Занятие № 95*	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением направления; бег врассыпную; учить детей метать мяч в горизонтальную цель; развивать точность движений, глазомер.
96	Занятие № 96	Создать детям праздничное настроение; развивать у детей желание играть в различные игры с мячом; Учить играть вместе, дружно.
97	Занятие № 97	Повысить интерес детей к физкультуре; в игровой форме развивать основные физические качества; формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку. «Весёлые старты»
98	Занятие № 98*	Учить детей переползать на четвереньках через препятствия; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине скамейки; упражнять детей в умении сохранять равновесие; развивать координацию движений, внимание.
99	Занятие № 99	Учить метать шишки на дальность; разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега.
100	Занятие № 100	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колена, бег врассыпную, разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую; развивать ловкость , координацию движений.
101	Занятие №101*	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; разучить прыжки на одной ноге; продолжать учить перебрасывать мяч друг другу различными способами.
102	Занятие № 102	Учить детей бросать мяч точно в руки партнера; останавливать мяч ногой; упражнять в пролезании через обруч. Отрабатывать бег широким шагом.
103	Занятие № 103	Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы, развивать равновесие.
104	Занятие №104*	
105	Занятие № 105	Учить метать шишки на дальность; разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками,

		совершенствовать навыки ходьбы и бега.
106	Занятие № 106	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч, сохраняя равновесие; развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
107	Занятие № 107	Продолжать учить детей прыгать через скакалку на месте; прокатывать обруч друг другу; упражнять в пролезании в обруч левым и правым боком, не задевая его.
108	Занятие № 108	Учить детей вести мяч, отбивая его о землю; продолжать учить детей прыгать через короткую скакалку. Развивать ловкость движений в беге с увертыванием.

5. Учебно-методическое и материально-техническоеобеспечение

Методическоеобеспечение

Автор	Название	Издание
И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова, Н. А. Давыдова	Физическое развитие детей 2-7 лет : развернутое перспективное планирование по программе «Детство»	Волгоград : Учитель, 2017.
Глазырина Л.Д.	Физическая культура – дошкольникам	М.:«ВЛАДОС», 1999 г.
Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.	Волгоград: Учитель, 2012 г.
Е.И. Подольская	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	Волгоград: Учитель, 2009 г.
Утробина, К.К.	Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет	М.: ГНОМ и Д, 2004 г.

Спортивное оборудование

№	наименование	количество		№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	4		**13**	дуги для подлезания	2
3	ребристая доска	2		**15**	канаты	3
4	кольцеброс	1		**16**	мешочки с песком 200 гр.	10

5	обручи большие	10		**17**	ленты цветные	20
6	обручи малые	10		**18**	кегли	10
7	скакалки	10		**19**	мат малый	4
8	мячи большие	10		**20**	мягкие модули	2
9	мячи средние	10		**21**	теннисные ракетки	6
10	мячи малые	20		**22**	футбольные ворота	2
11	набивные мячи	20		**23**	тоннель	2
12	гимнастические палки	20		**24**	тачки для эстафет	2

Средства обучения ивоспитания

№	наименование	количество
1	картотека к основным видам движений	1
2	картотека подвижных игр	1
3	картотека утренней гимнастики	1
4	атрибуты к подвижным играм	