

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 111»

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
МБДОУ № 111  
от «28» августа 2020 г.  
протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ № 111  
И.В. Бабичева  
Приказ № 135  
от « 28 » августа 2020 г.



## **Рабочая программа**

**к основной образовательной программе дошкольного образования  
МБДОУ № 111**

**по физической культуре в детском саду  
(Пензулаевой Л.И.)**

**в рамках реализации программы  
«От рождения до школы»  
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова,  
М.А.Васильева.**

**(дети 3-4 лет, младшая группа № 1)**

*Разработчик программы:*

*инструктор по ФК  
Гайворонская О.Ф.-*

**г. Ростов – на - Дону  
2020-2021 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Приказом Минпросвещения России от 15.05.2020 № 236 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28.02.14);
- Методические рекомендации по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и среднего образования РО № 24\4.1.1-5025 от 14.08.15);
- Письмо «О реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующей ФГОС ДО» № 59-52/193/3 от 19.01.2017г, с инструктивно-методическим письмом по организации пространственно-предметной развивающей среды МДОУ (на 2 л. в 1 экз.) и примерным перечнем средств обучения и воспитания, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующих ФГОС ДО;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 с изменениями на 27 августа 2015 года;
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0003107, регистрационный № 5442 от 13.08.2015г.);
- Устав МБДОУ № 111;
- Основной образовательной программы МБДОУ № 111.

### **Направленность:**

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

### **Цель:**

Развитие физической культуры у детей.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

### **Задачи:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, усвоение его норм и правил, формирование полезных привычек.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития.
- Совершенствование умений и навыков в основных видах движений.
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Принципы:**

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

**Объем программы составляет** 108 (академических) часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 15 минут.

Образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в соответствии с расписанием.

### **Формы реализации:**

- учебные фк-занятия по учебному плану,
- тренировочные (повторение и закрепление),
- контрольные,
- итоговые.

### **Условия реализации:**

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно создать следующие условия:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

### Специфическая предметно-пространственная развивающая среда.

Созданная среда (в спортивном зале) стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе занятий, подвижных игр, мероприятий дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство трансформируется (меняется в зависимости от темы занятий и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

Для занятий физической культурой в ДОУ имеется следующее спортивное оборудование и инвентарь:

<i>Тип оборудования</i>	<i>Основной набор</i>	<i>Кол-во на группу</i>
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры	2
	Доска ребристая	1
	Доска гладкая с зацепами (2 и 1,6м)	2
	Скамейка гимнастическая	3
	Дорожка тактильная	4
	Модули мягкие(комплект)	1
	Коврик со следочками	1
	Тактильная дорожка «Водяная лилия»	1
	Набор «Цветные речные камешки»(бэл.)	1
	Степы-ходунки(набор-4шт.)	1
	Тактильная дорожка(складная)	2
	Тактильная дорожка «Волна»	1
	Спортивный набор «Кузнечик»: обручи, палки, подставки, зажимы	2
	Коврик полиуретановый	1
	Конус с отверстиями	4
	Мат гимнастический(набор-4 шт.)	1
	Палка гимнастическая круглая	30
	Скакалка короткая	20
	Скакалка длинная	5
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	1
	Набор для метания	1
	Мешочек с песком(10 шт.)	1
	Мишень навесная	1
	Мяч резиновый (20см)	20
	Мяч гимнастический(18см)	24
	Мяч набивной	2
	Мяч для массажа	4
	Кольца баскетбольные	2
	Бандминтон	1
	Стойки баскетбольные с кольцом	2
	Ворота футбольные	2
	Сетка волейбольная	2
Оборудование для ползания и лазания	Дуга металлическая	5
	Канат 5м	1
	Воротца для подлезания «Радуга»(набор)	1
	Тоннели	2
	Лестница деревянная с зацепами	1
	Стенка гимнастическая деревянная	5
Оборудование для общеразвивающих упражнений	Гантели металлические	20
	Погремушки	30
	Мяч-массажер	4
	Кубики	40
	Мяч пластиковый	40
	Обруч	20
	Палка гимнастическая	30
	Диск «Здоровье»	3
	Бубен	1
	Флажки	20

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

составлен в соответствии с календарным графиком на 2020-2021 учебный год,  
утвержденным приказом заведующего №135 от 28.08.2020г.

№ п/п	Ме-сяц	Тема	№ м в час	Дата
1	сентябрь	Ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Игровым упражнениям с бегом; упражнения на равновесие. <i>Подвижная игра</i> «Бегите ко мне»	1	2.09.20
2			1	4.09.20
3			1	7.09.20
4		Ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; Подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра</i> «Догони меня»	1	9.09.20
5			1	11.09.20
6			1	14.09.20
7		Ходьба и бег в колонне небольшими группами. Энергично отталкивать мяч двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч», <i>Малоподвижные игры</i> «Найди мяч», «Надуй мяч»	1	16.09.20
8			1	18.09.20
9			1	21.09.20
10		Ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; Подлезать под шнур. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик»	1	23.09.20
11			1	25.09.20
12			1	28.09.20
13	октябрь	Ходить и бегать по кругу; Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Подпрыгивание на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра</i> «Поезд», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	1	2.10.20
14			1	5.10.20
15			1	7.10.20
16		Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; При перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Прокатывание мячей. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»	1	9.10.20
17			1	12.10.20
18			1	14.10.20
19		Останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; Подлезать под шнур. Равновесие при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра</i> «Бежать к флажку», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок?»	1	16.10.20
20			1	19.10.20
21			1	21.10.20
22		Умение ходить и бегать по кругу. Энергичное отталкивание мяча при прокатывании друг другу. Ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»	1	23.10.20
23			1	26.10.20
24	1		28.10.20	
25	ноябрь	Ходьбе и бег Сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; Мягко приземляться в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»	1	30.10.20
26			1	2.11.20
27			1	4.11.20
28		Ходьба колонной по одному; Прыжки из обруча в обруч. Приземляться на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча. <i>Подвижная игра</i> «Трамвай»	1	6.11.20
29			1	9.11.20
30			1	11.11.20
31		Ходьба колонной по одному; Ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; Ползать на четвереньках	1	13.11.20
32			1	16.11.20
33			1	18.11.20
34		Подлезать под дугу на четвереньках. Ходьба по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик»	1	20.11.20
35			1	23.11.20
36			1	25.11.20
37	декабрь	Ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Приземление на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята», <i>малоподвижная игра</i> «Лошадки»	1	27.11.20
38			1	30.11.20
39			1	2.12.20
40		Ходить и бегать по кругу; Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча. <i>Подвижная игра</i> «Поезд»	1	4.12.20
41			1	7.12.20
42			1	9.12.20
43		Ходить и бегать в рассыпную; Катать мяч друг другу, выдерживая	1	11.12.20
44			1	14.12.20

45		направление;Подползать под дугу. <i>Подвижная игра</i> «Птички и птенчики»	1	16.12.20
46		Ходить и бегать по кругу;Подлезать под шнур, не касаясь	1	18.12.20
47		руками;Сохранять равновесие при ходьбе по доске.	1	21.12.20
48		<i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот», <i>малоподвижная игра</i> «Каравай»	1	23.12.20
49	январь	Перестроение и ходьба парами;Сохранять устойчивое равновесие при	1	25.12.20
50		ходьбе по доскеПрыжки, продвигаясь вперед.	1	28.12.20
51		<i>Подвижная игра</i> «Кролики»	1	30.12.20
52		Ходить и бегать врассыпную при спрыгивании;Мягкое приземление	1	11.01.21
53		на полусогнутые ноги;Прокатывание мяча вокруг	1	13.01.21
54		предмета. <i>Подвижные игры</i> «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч»,«Угадай, кто кричит?»	1	15.01.21
55		Ходьба парами и беге врассыпную;Прокатывать мяч друг другу;	1	18.01.21
56		Подлезать под дугу, не касаясь руками пола.	1	20.01.21
57		<i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет»	1	22.01.21
58		Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя;Подлезать под	1	25.01.21
59		шнур, не касаясь руками пола. Правильная осанка при ходьбе	1	27.01.21
60		по доске. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»	1	29.01.21
61	Февраль	Ходьба и бег врассыпную;Прыжки из обруча в обруч.Х одить	1	1.02.21
62		переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Птички в	1	3.02.21
63		гнездышке»	1	5.02.21
64		Ходьба и бег колонной по одному, выполняя задания;	1	8.02.21
65		Прокатывании мяча друг другу.П риземляться на полусогнутые ноги	1	10.02.21
66		при спрыгивании. <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот»	1	12.02.21
67		Ходьба переменным шагом через шнуры;Бег врассыпную;	1	15.02.21
68		Бросать мяч через шнур;Подлезать под шнуром, не касаясь руками	1	17.02.21
69		пола. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	1	19.02.21
70		Ходьба колонной по одному, выполняя задания;Бег врассыпную;	1	22.02.21
71		Пролезать в обруч, не касаясь руками пола;Сохранять равновесие при	1	24.02.21
72		ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Кролики	1	26.02.21
73	Март	Ходить и бегать по кругу;Сохранять устойчивое равновесие при	1	1.03.21
74		ходьбе по уменьшенной площади;Мягко приземляться в прыжках с	1	3.03.21
75		продвижением вперед	1	5.03.21
76		Ходьба и бег парами и бег врассыпную. Прыжки в длину с места.	1	10.03.21
77		Прокатывать мяч между предметами	1	12.03.21
78			1	15.03.21
79		Ходьба и бег по кругу;	1	17.03.21
80		Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	1	19.03.21
81		Бросать мяч о землю и ловить двумя руками	1	22.03.21
82		Ходьба парами;Бег врассыпную; Ходьба с перешагиванием через	1	24.03.21
83		брусок. П равильный хват руками за рейки при влезании на	1	26.03.21
84		наклонную лестницу	1	29.03.21
85	Апрель	Ходьба и бег с остановкой по сигналу;Сохранять устойчивое	1	2.04.21
86		равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Прыжки в длину с	1	5.04.21
87		места. <i>Подвижная игра</i> «Курочка-хохлатка», <i>малоподвижная игра</i> «Где цыпленок?»	1	7.04.21
88	Апрель	Ходить колонной по одному;Бег врассыпную; Прыжки с места.	1	9.04.21
89		Приземляться одновременно на обе ноги, Бросание мяча об пол.	1	12.04.21
90		<i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Пройди тихо»	1	14.04.21
91		Ходить и бегать врассыпную;Бросать мяч вверх и ловить его двумя	1	16.04.21
92		руками;Ползать по доске. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»,	1	19.04.21
93		<i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»	1	21.04.21
94		Ходьба и бег колонной по одному;Влезать на наклонную лесенку;	1	23.04.21

95		Ходьба по доске, формируя правильную осанку. <i>Подвижная игра</i>	1	26.04.21	
96		«Воробушки и автомобиль»	1	28.04.21	
97	май	– ходить и бегать по кругу;– сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;– в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Найди цыпленка»	1	30.04.21	
98			1	5.05.21	
99			1	7.05.21	
100		Ходить и бегать врассыпную;Подбрасывание мяча;Приземление на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик...», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал»	1	12.05.21	
101			1	14.05.21	
102			1	17.05.21	
103		Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; Бегать врассыпную;Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; Ползания по скамейке на ладонях и коленях. <i>Подвижная игра</i>	1	19.05.21	
104					«Воробышки и кот»
105					
106		Ходьба, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и бег врассыпную; Равновесие.Умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Каравай»	1	26.05.21	
107			1	28.05.21	
108	1		31.05.21		

**Итого: 108ч.**

### Планируемые результаты:

#### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжают развивать разнообразные виды движений.

Могут ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Действуют совместно.

Умеют строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Умеют энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплено умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжаем учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучены хвату за перекладину во время лазанья. Закреплено умение ползать.

Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

В подвижных играх развита активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Можно вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Соблюдают элементарные правила, согласовывают движения, ориентируются в пространстве.

## Методическое обеспечение

### Список литературы:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» по редакции Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая мл. гр.М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

### Пособия для педагога:

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
2. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
4. Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста - СПб: Акцидент, 1998.

### Наглядно-дидактические пособия:

#### *Серия «Рассказы по картинкам»*

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

#### *Серия «Расскажи детям»*

Об Олимпийских играх.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Об олимпийских чемпионах.- М.: Мозаика-Синтез, 2013.



