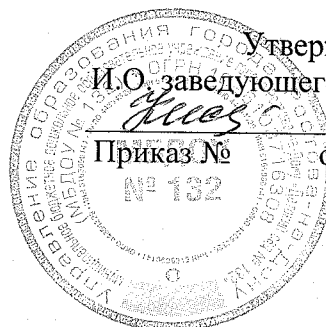


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова – на Дону «Детский сад № 132»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №  
От 2019г.



Утверждаю  
И.О. заведующего МБДОУ № 132  
Кислицкая Г.И.  
Приказ № 132 от 2019г.

**Рабочая программа  
к основной образовательной программе  
по физической культуре (Пензулаева Л.И.) в рамках  
реализации программы  
«От рождения до школы»  
под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой,  
М.А.Васильевой  
для детей с 3 до 4 лет**

Разработчик:

Инструктор по физической культуре

Фильцева М.Ю.

г. Ростов-на-Дону  
2019 г.

## Пояснительная записка

Данная Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

**Направленность:** физическое развитие.

**Вид:** физическая культура.

**Цель:** Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Задачи:**

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта .

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

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

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение 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, а так же мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Принципы:**

Данная программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого с детьми и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

### **Формы реализации программы:**

- физкультурные занятия:
  - игровые;
  - сюжетные;
  - комплексные;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок,
- ритмическая гимнастика;
- игры и упражнения под музыку.

**Условия реализации:** Объем программы составляет 95 часов.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми младшего возраста осуществляется в первой половине дня в соответствии с расписанием непосредственно образовательной деятельности.

### **Планируемые результаты:**

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

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 расстояние не менее 5 м.

**Материально-техническое обеспечение:** методическая литература, оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия; оборудование для прыжков; оборудование для катания, бросания, ловли; оборудование для ползания и лазанья; оборудование для общеразвивающих упражнений; сухой бассейн, гимнастическая скамья; детские тренажеры; набивные мешочки для метания; развивающие игры, атрибуты для подвижных игр.

## Содержание Программы

Дата	Тема	Кол-во часов	Примечание
12.09.19г.	<b>Тема 1*</b> . «Листопад», С.Н. Теплюк, стр.113	1 час	
16.09.19г. 18.09.19г.	<b>Тема 2.</b> «Ориентировка в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Ходьба по уменьшенной площади опоры», Л.И. Пензулаева, стр.23-24	2 часа	
19.09.19г.	<b>Тема 3*</b> . «Вейся, веноч!», С.Н. Теплюк, стр.114	1 час	
23.09.19г. 25.09.19г.	<b>Тема 4.</b> «Ходьба и бег всей группой в прямом направлении; прыжки на двух ногах на месте», Л.И. Пензулаева, стр.24-25	2 часа	
26.09.19г.	<b>Тема 5*</b> . «По узенькой дорожке», С.Н. Теплюк, стр.114	1 час	
30.09.19г. 02.10.19г.	<b>Тема 6.</b> «Действия по сигналу инструктора; прокатывание мяча», Л.И. Пензулаева, стр.25-26	2 часа	
03.10.19г.	<b>Тема 7*</b> . «Беги к тому, что назову», С.Н. Теплюк, стр.115	1 час	
07.10.19г. 09.10.19г.	<b>Тема 8.</b> «Ориентировка в пространстве; лазание под шнур», Л.И. Пензулаева, стр.26-27	2 часа	
10.10.19г.	<b>Тема 9*</b> . «Лохматый пес», С.Н. Теплюк, стр.115	1 час	
14.10.19г. 16.10.19г.	<b>Тема 10.</b> «Ходьба по ограниченной площади опоры; прыжки через шнур», Л.И. Пензулаева, стр.28-29	2 часа	
17.10.19г.	<b>Тема 11*</b> . «Наши ручки», С.Н. Теплюк, стр.116	1 час	
21.10.19г. 23.10.19г.	<b>Тема 12.</b> «Прыжки из обруча в обруч; прокатывание мяча друг другу», Л.И. Пензулаева, стр.29	2 часа	
24.10.19г.	<b>Тема 13*</b> . «У медведя во бору», С.Н. Теплюк, стр.117	1 час	
28.10.19г. 30.10.19г.	<b>Тема 14.</b> «Ходьба и бег с остановкой по сигналу; игровые задания с мячом», Л.И. Пензулаева, стр.30-31	2 часа	
31.10.19г.	<b>Тема 15*</b> . «Раздувайся, мой шар», С.Н. Теплюк, стр.117	1 час	
04.11.19г. 06.11.19г.	<b>Тема 16.</b> «Ходьба и бег по кругу; ползание на четвереньках», Л.И. Пензулаева, стр.31-32	2 часа	

07.11.19г.	<b>Тема 17*</b> . «Поедем в лес», С.Н. Теплюк, стр.118	1 час	
11.11.19г. 13.11.19г.	<b>Тема 18</b> . «Ходьба по ограниченной площади опоры; прыжки», Л.И. Пензулаева, стр.33-34	2 часа	
14.11.19г.	<b>Тема 19*</b> . «Птички и дождик», С.Н. Теплюк, стр.118	1 час	
18.11.19г. 20.11.19г.	<b>Тема 20</b> . «Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч; прокатывание мяча друг другу», Л.И. Пензулаева, стр.34-35	2 часа	
21.11.19г.	<b>Тема 21*</b> . «Вышли дети в садик», С.Н. Теплюк, стр.119	1 час	
25.11.19г. 27.11.19г.	<b>Тема 22</b> . «Прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках», Л.И. Пензулаева, стр.35-36	2 часа	
28.11.19г.	<b>Тема 23*</b> . «Дед Мороз», С.Н. Теплюк, стр.120	1 час	
02.12.19г. 04.12.19г.	<b>Тема 24</b> . «Ходьба с выполнением заданий; ползание с опорой на ладони и колени», Л.И. Пензулаева, стр.37-38	2 часа	
05.12.19г.	<b>Тема 25*</b> . «Снег кружится», С.Н. Теплюк, стр.120	1 час	
09.12.19г. 11.12.19г.	<b>Тема 26</b> . «Ходьба и бег врассыпную; прыжки через шнур», Л.И. Пензулаева, стр.38-39	2 часа	
12.12.19г.	<b>Тема 27*</b> . «Собачка и воробьи», С.Н. Теплюк, стр.120	1 час	
16.12.19г. 18.12.19г.	<b>Тема 28</b> . «Ходьба и бег с выполнением заданий; прыжки со скамейки; прокатывание мяча», Л.И. Пензулаева, стр.40-41	2 часа	
19.12.19г.	<b>Тема 29*</b> . «На елку», С.Н. Теплюк, стр.121	1 час	
23.12.19г. 25.12.19г.	<b>Тема 30</b> . «Ходьба и бег с остановкой по сигналу инструктора; прокатывание мяча между предметами; лазание под дугу», Л.И. Пензулаева, стр.41-42	2 часа	
26.12.19г.	<b>Тема 31*</b> . «Ворона и собачка», С.Н. Теплюк, стр.122	1 час	
30.12.19г. 13.01.20г.	<b>Тема 32</b> . «Ходьба и бег врассыпную; ползание на повышенной опоре», Л.И. Пензулаева, стр.42-43	2 часа	
15.01.20г.	<b>Тема 33*</b> . «Коза рогатая», С.Н. Теплюк, стр.123	1 час	
16.01.20г. 20.01.20г.	<b>Тема 34</b> . «Ходьба с выполнением заданий; прыжки на двух ногах с продвижением	2 часа	

	вперед», Л.И. Пензулаева, стр.43-44		
22.01.20г.	<b>Тема 35*</b> . «Зайка, выйди в сад», С.Н. Теплюк, стр.123	1 час	
23.01.20г. 27.01.20г.	<b>Тема 36</b> . «Ходьба колонной по одному; прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча», Л.И. Пензулаева, стр.45-46	2 часа	
29.01.20г.	<b>Тема 37*</b> . «Зайки-шалунишки», С.Н. Теплюк, стр.124	1 час	
03.02.20г. 05.02.20г.	<b>Тема 38</b> . «Ходьба вокруг предметов; ползание на четвереньках; прокатывание мяча», Л.И. Пензулаева, стр.46-47	2 часа	
06.02.20г.	<b>Тема 39*</b> . «Паровозик», С.Н. Теплюк, стр.124	1 час	
10.02.20г. 12.02.20г.	<b>Тема 40</b> . «Ходьба с выполнением заданий; ползание под дугу; ходьба по уменьшенной площади опоры», Л.И. Пензулаева, стр.47-48	2 часа	
13.02.20г.	<b>Тема 41*</b> . «Ладушки-оладушки», С.Н. Теплюк, стр.125	1 час	
17.02.20г. 19.02.20г.	<b>Тема 42</b> . «Ходьба и бег вокруг предметов; прыжки с продвижением вперед», Л.И. Пензулаева, стр.50	2 часа	
20.02.20г. 24.02.20г.	<b>Тема 43</b> . «Ходьба и бег с выполнением заданий; прыжки с высоты», Л.И. Пензулаева, стр.51	2 часа	
26.02.20г.	<b>Тема 44*</b> . «Мыши водят хоровод», С.Н. Теплюк, стр.126	1 час	
27.02.20г. 02.03.20г.	<b>Тема 45</b> . «Ходьба переменным шагом; бросание мяча через шнур», Л.И. Пензулаева, стр.52-53	2 часа	
04.03.20г.	<b>Тема 46*</b> . «Птички, раз! Птички, два!», С.Н. Теплюк, стр.127	1 час	
05.03.20г. 09.03.20г.	<b>Тема 47</b> . «Ходьба и бег в рассыпную; лазание под дугу», Л.И. Пензулаева, стр.53-54	2 часа	
11.03.20г.	<b>Тема 48*</b> . «Веселый пастушок», С.Н. Теплюк, стр.127	1 час	
12.03.20г. 16.03.20г.	<b>Тема 49</b> . «Ходьба и бег по кругу; прыжки между предметами», Л.И. Пензулаева, стр.54-55	2 часа	
18.03.20г.	<b>Тема 50*</b> . «Два гуся», С.Н. Теплюк, стр.128	1 час	
19.03.20г. 30.03.20г.	<b>Тема 51</b> . «Ходьба и бег в рассыпную; прыжки в длину с места; прокатывание мяча», Л.И. Пензулаева, стр.56-57	2 часа	
01.04.20г.	<b>Тема 52*</b> . «Веселый воробей», С.Н. Теплюк,	1 час	

	стр.128		
02.03.20г. 06.04.20г.	<b>Тема 53.</b> «Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; ползание на повышенной опоре», Л.И. Пензулаева, стр.57-58	2 часа	
08.04.20г.	<b>Тема 54*.</b> «Солнечные зайчики», С.Н. Теплюк, стр.129	1 час	
09.04.20г. 13.04.20г.	<b>Тема 55.</b> «Ходьба и бег вокруг предметов; ползание на четвереньках», Л.И. Пензулаева, стр.58-59	2 часа	
15.04.20г.	<b>Тема 56*.</b> «Цыплята», С.Н. Теплюк, стр.130	1 час	
16.04.20г. 20.04.20г.	<b>Тема 57.</b> «Ходьба и бег вокруг предметов; прыжки через шнуры», Л.И. Пензулаева, стр.60-61	2 часа	
22.04.20г.	<b>Тема 58*.</b> «Мы веселые ребята», С.Н. Теплюк, стр.130	1 час	
23.04.20г.	<b>Тема 59.</b> «Ходьба и бег с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч», Л.И. Пензулаева, стр.61-62	1 час	
27.04.20г.	<b>Тема 60.</b> «Ходьба и бег с выполнением заданий; ползание на ладонях и ступнях», Л.И. Пензулаева, стр.62-63	1 час	
29.04.20г.	<b>Тема 61*.</b> «Ой, что за народ?», С.Н. Теплюк, стр.131		
30.04.20г.	<b>Тема 62.</b> «Ходьба с остановкой по сигналу инструктора; ползание между предметами», Л.И. Пензулаева, стр.63-64	1 час	
04.05.20г.	<b>Тема 63.</b> «Ходьба и бег враспынную; прыжки через шнуры», Л.И. Пензулаева, стр.65-66	1 час	
06.05.20г.	<b>Тема 64.</b> «Ходьба и бег между предметами; прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу», Л.И. Пензулаева, стр.66-67	1 час	
07.05.20г.	<b>Тема 65*.</b> «Кто как кричит?», С.Н. Теплюк, стр.132		
11.05.20г.	<b>Тема 66.</b> «Ходьба и бег с выполнением заданий; ползание по гимнастической скамье», Л.И. Пензулаева, стр.67-68	1 час	
13.05.20г.	<b>Тема 67.</b> «Ходьба с остановкой по сигналу инструктора; лазание по наклонной лесенке», Л.И. Пензулаева, стр.68	1 час	

\*- Занятия проводятся на свежем воздухе

**Пособия к программе:**



1. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2014
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду (вторая младшая группа) - М.: Мозаика-Синтез, 2014
3. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения – М.: Мозаика-Синтез, 2014
4. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр – М.: Мозаика-Синтез, 2014
5. С.Н.Теплюк «Игры-занятия на прогулке с малышами» – М.: Мозаика-Синтез, 2014