

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда  
«Детский сад № 100»**

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета МАДОУ д/с 100  
протокол № 1 от 31.08.2018



«Утверждаю»

заведующий МАДОУ д/с №100

*Л.Г. Клочко* Клочко Л.Г.

приказ № 82-о от 31.08.2018

**Рабочая программа  
основной общеобразовательной программы дошкольного образования  
МАДОУ д/с № 100**

**образовательная область  
«Физическое развитие»**

**культурная практика  
«Физическая культура»**

**1 год обучения (дети 2-3 лет)**

г. Калининград  
2018 год

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей 1 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 2 до 3 лет).

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МАДОУ № 100, с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (авторский коллектив: Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой).

**Основная форма** реализации данной программы – физкультурное занятие - 2 раза в неделю по 10 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

### **Основные цели и задачи:**

**Цель:** воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

### **Задачи:**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростносиловые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. 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.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой

## 2. Планируемые результаты

- 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.

- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

### 3.Содержание программы

#### Тематическое планирование

№	Тема	Содержание
1	Знакомство (адаптация)	
2	Знакомство с залом	
3-4	Веселая полянка	Прыжки в длину с места, бросание мяча на дальность из- за головы
5-6	Вот как мы умеем!	Ходьба по наклонной доске, бросание и ловля мяча
7-8	Шишки в корзинке	Лазанье по гим. стенке, ходьба по скамейке
9-10	Разноцветные листочки	Прыжки через предметы, бросание в цель
11-12	Построим дом	Бросание на дальность, прокатывание мяча
13-14	Ровная спинка	Бросание и ловля мяча, ходьба по наклонной доске
15-16	Мы веселые цыплята	Прыжки через предметы, бросание на дальность
17-18	В гости к кукле Кате	Метание в гор. цель, прыжки через предметы
19-20	Песенка «Тук-тук-тук!	Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места
21-22	В гости к елке	Прыжки с продвижением вперед, метание
23-24	Домик для собачки	Бросание на дальность, ходьба по скамейке
25-26	Накормим котика	Бросание на дальность, прыжки в длину
27-28	Наш носик	Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места
29-30	Подарок от зайчика	Катание мяча, лазанье по гим. стенке
31-32	В гости к Зимушке-Зиме с участием родителей	Метание в цель, прыжки в длину с места
33-34	В гости к Михаилу Потапычу	Ходьба по наклонной доске, метание в цель
35-36	Кошечка играет с ушками	Ползание по гим. скамейке, катание мяча
37-38	Еду к бабе, еду к деду	Метание вдаль, катание мяча в воротца
39	Курица и Петушок с родителями	Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места
40-41	Бравые солдаты	Ползание по гим. скамейке, подлезание под дугу
42	Здоровые зубы, здоровью	Культурно-гигиенические навыки
43-44	«В ногу с мамой» с участием родителей	Ходьба по скамейке, прыжки с продвижением вперед на двух ногах
45-47	Поиграем с Матрешкой	Метание на дальность, ходьба по наклонной доске
48-49	Колобок	Прыжки в длину с места, метание па дальность
50-52	Веселые глазки	Лазанье по наклонной лестнице, ходьба с перешагиванием через предметы
53-54	Венок из цветов	Ходьба по скамейке, бросание мяча и его ловля
55-56	Божьи коровки	Ходьба по наклонной доске, катание мяча
57-59	Забавные воробышки	Метание на дальность, прыжки через предметы
60	Купаться любят все	Культурно-гигиенические навыки
61-62	Наш муравейник	Ползание по скамейке, катание мяча друг другу
63-64	Как Мишка здоровым стал	Бросание мяча через сетку, ходьба по скамейке
65-67	Нам не скучно	Ходьба по доске, прокатывание мяча друг другу

68-69	Веселые потешки	Прыжки на месте, ходьба по скамейке
70-71	Разноцветные бабочки	Ходьба по скамейке, прыжки в длину с места
72	Чистые руки	Культурно-гигиенические навыки