

**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

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»**

2 год обучения (дети 3-4 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 2 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 3 до 4 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 - 3 раза в неделю по 15 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: скоростно-силовые, 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, вилкой, салфеткой.

2. Планируемые результаты

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
8. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
10. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

3.Содержание программы

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание
1.	«Есть ли у дождика ножки»	Упражнять детей в ходьбе по скользким дорожкам, осторожно обходя лежащие на них листочки.
2.	«Песок в ладошках»	Построение парами, ходьба парами. Знакомство с песком, умение обращаться с песком, используя его для физических упражнений. Упражнения с песком. Бег вокруг песочницы.
3.	«Нарядное дерево»	Познакомить с действиями, подготавливающими к выполнению упражнений художественной гимнастики Упражнения с ленточками.
4.	«Паучок»	Особое внимание уделяется ползанию на четвереньках по скамейке и лазанью по гимнастической стенке.
5.	«Осенние листочки»	Упражнения с листочками.
6.	«За бумажными «змейками»	Бег со «змейками» на площадке, удерживая их в руке над головой. Упражнения со «змейками». Игра «Успокоим змейку».
7.	«Мягкий песочек, мягкий прыжочек»	Дать детям возможность сравнить приземление на мягкий и твердый грунт. Игра «Воробушек на дорожке».
8.	«Совочек-дружочек»	Упражнения с совочком. Игра «Кто больше земли на грядку принесет»
9.	«Облака, облака, вы по небу плывете куда?»	Общеразвивающие упражнения. «Облака» Игра «Облако надо мной, я коснусь его головой».
10.	«Прутик и кнутик»	Упражнения с прутиками. Игра с прутиком (изобразить роль пастуха, наездника, дрессировщика)
11.	«Доброе утро»	Своими движениями и действиями проявлять любовь к
12.	«Трудолюбивая метелка»	Упражнения с метелками. Игры с метелкой.

13.	«По прутикам, по веревочкам»	Упражнения с прутиками. Игра с прутиками и веревочками. Следить за культурой обращения с предметами.
14.	«Мальши лягушатами стали»	Упражнения «Лягушата». При подлезании, проползании, подползании следите за тем, чтобы дети двигались
15.	«Мой любимый, звонкий мяч»	Упражнения с мячами. Дать возможность почувствовать природу мяча, проявить самостоятельность во время движения с мячом.
16.	«На прогулку мы идем по	Игра «Что увидел, что запомнил?»
17.	«Ступеньки вверх, ступеньки вниз»	Игра «Найди свой платочек».
18.	«Необыкновенный мяч»	Прокатывание мяча через воротики. Игра «Поискем необыкновенный мяч».
19.	«Сам с Усам»	упражнения на дыхание. Проводится успокаивающая игра
20.	«По лесенке-стремянке»	игра «Догони меня»
21.	«Листочки собираем, за ветерком наблюдаем»	Обучение детей ходьбе, аккуратно наступая на предметы, содействовать мягкому приземлению во время прыжка с места. Игра «Осенний букет».
22.	«Не бояться удержаться»	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Не бояться, удержаться». Во всех случаях обращать внимание на осанку ребенка, мягкое приземление во время прыжка со скамейки.
23.	«Ну - ну»	Упражнения с мячами. Бросание мячей в цель. Упражнения, предваряющие бросок в цель
24.	«Огонек-Уголек»	Обучение детей прыжкам через препятствия. Общеразвивающие упражнения. Игра «Огонек-Уголек».
25.	«На большом ковре»	Упражнения на ковре. Игра «Посмотрим и скажем, какие листочки, какие цветочки на большом ковре».
26.	«У рябины, у рябинки»	Ходьба в среднем темпе.
27.	«Маленькие гномики»	Общеразвивающие упражнения.
28.	«Крепкие ручки»	Знакомство детей с упражнениями на гимнастических снарядах (тренажерах). Проводится игра «Кто дольше покачается?»
29.	«Язык- язычок»	Выполнение упражнений с помощью различных движений и двигательных реакций
30.	«Поздняя осень»	По времени проведения это занятие не соответствует по содержанию обычному, физкультурному занятию. Оно может быть частью комплексного занятия и объединено с другим.
31.	«Шашки»	В упражнениях у детей развивать чувство равновесия, умение различать цвета и подготовить их к будущим играм.
32.	«Каштанчики»	Особое внимание обратить на работу рук ребенка, во время различных манипуляций с плодами каштана.
33.	«Ледовая лужица»	Научить детей правильно дышать холодным воздухом во

34.	«Прокатимся на ножках»	Развивать у детей умение сохранять равновесие при движении по скользкой поверхности. Обучение детей правильному падению на бок. Проводится игра «Прокатимся на ножках».
35.	«Познакомимся с инеем»	Обучение детей упражнениям на развитие мышц рук, умение захватывать предметы
36.	«Карусель»	Ознакомление детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук, ног. Выбатывать у детей умение сохранять равновесие после вращения.
37.	«Волшебное ведерко»	Развитие координационных способностей у детей.
38.	«Подвешенные мячи»	Развитие у детей ловкости, умение использовать знакомые предметы в незнакомых ситуациях, обучение энергичному отбиванию мяча кистью.
39.	«Сладкая вершина»	Обучение детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов, развитие силовых способностей, смелости, уверенности в себе.
40.	«Хорошо хороводили»	Обучение детей ходьбе и бегу под музыкальное сопровождение. Строится в один, два круга. Выполнение упражнений в кругах большом, маленьком.
41.	«Карусель»	Обучение ходьбе, медленному бегу в необычных условиях. В разной форме напомнить детям о том, чтобы они не наталкивались друг на друга.
42.	«Микрофончики»	Обучение переворачиванию, переступая на месте, Определение по голосу своего товарища. Все движения выполняются под музыкальное сопровождение.
43.	«Летающие тарелочки»	Обучение детей метать предметы с места, метать предметы в движении, следить за полетом и определять направление полета (вперед, назад, вверх).
44.	«Стеклянные шары»	Подготовка детей к предстоящему новомуднему празднику, воспитание бережного отношения к предметам, выработка ловкости рук. При выполнении упражнений с шарами необходимо определить дистанцию между детьми.
45.	«В гостях у еловой веточки»	Формирование у детей умение имитировать движения отдельных зверей, животных, птиц. Игра «Кто кого перетанцует».
46.	«В гостях у Деда Мороза»	Обучение детей ходьбе и бегу по глубокому снегу. Обучение метанию (снежков) в цель.
47.	«Страдания Зайки- поскакайки»	Формирование у детей потребности к занятиям на свежем воздухе. Обучение прыжкам и бегу по мягкому снегу, выполнению упражнений по заданию.
48.	«Волшебные варежки»	Развитие у детей воображения, творческой инициативы, развитие ловкости рук, формирование умения согласовывать движения с музыкальным сопровождением
49.	«Маленькие ежата, маленькие ребята»	Обучение детей пролезанию в обруч, под гимнастическую скамейку, перелезанию и переползанию через лежащие предметы.

50.	«Маленькие работники»	Вырабатывание у детей потребности к труду в процессе занятий физическими упражнениями, выносливости в трудовой деятельности, воспитание положительного отношения к коллективной деятельности.
51.	«Ах вы сани, мои сани!»	Обучение детей развлекаться, взбираться на маленькие склоны с санями, скатываться на санях небольшого склона.
52.	«Снеговичок»	Развитие у детей умения лепить из снега снеговика, умение метать в цель, упражнять в ходьбе, беге, прыжках в ограниченном пространстве.
53.	«Маленькие мячики»	Ознакомление детей со свойствами маленького резинового мяча, его формой, объемом. Манипулирование мячом.
54.	«Ловкие детишки»	Обучение детей лазанью, ползанию по гимнастической стенке. Лазанье по канату
55.	«Кого хочешь покатаю»	Развитие силы рук, ног, умение коллективно
56.	«Ледяная горка»	Развитие у детей умения съезжать с горы, используя различные способы, умения испытывать радость от физических упражнений.
57.	«Кружащиеся снежинки»	Обучение детей дыхательным упражнениям, в выполнении упражнений в перекатывании по полу, умении ориентироваться в обстановке.
58.	«Большой шнур»	Развитие у детей координационных способностей, сохранение равновесия на низкой опоре, упражнении в профилактике плоскостопия.
59.	«Деревянные дощечки»	Привитие детям трудовых навыков, развитие силовых качеств, умению сочетать физическую работу с развлечениями.
60.	«И кто это горку построил?»	Обучение детей бегу, взбирания на ледяную горку.
61.	«Карандаши цветные»	Формирование познавательного отношения к предметам, умению манипулировать предметами.
62.	«На собственных ножках»	Развитие у детей устойчивого равновесия, обучение передвижению на скользкой опоре.
63.	«Деревянные лопаточки»	Привитие детям интереса к физической работе, развитие силовых качеств, умении прыгать через препятствия.
64.	«Клюшка-игрушка»	Обучение детей владению хоккейной клюшкой, ходьбе с клюшкой по ледовой площадке
65.	«Эх, зимушка-зима, спортивная»	Закрепление умения владеть хоккейной клюшкой и хоккейным мячом. Адаптирование отдельных элементов игры в хоккей к условиям места занятий
66.	«Маленькие ежата, маленькие ребята»	Обучение детей пролезанию в обруч, под гимнастическую скамейку, перелезанию и переползанию через лежащие предметы.
67.	«Вратарская маска»	Обучение детей надеванию и сниманию маски вратаря, движениям общеразвивающего характера в маске, выполнению упражнений с шайбой.
68.	«Вкусные блинчики»	Ознакомление детей с ритуалами традиционных народных праздников, использование в играх и забавах движения, изученные в процессе предыдущих занятий

69.	«Мячик на подоконнике»	Развитие у детей желания выполнять упражнения на растягивание тела, создание условий для самостоятельного выполнения детьми упражнений на растягивание
70.	«Мяч в спортивном зале»	Выполняя упражнения с мячами создавать ситуации, направленные на взаимодействие друг с другом. Побуждать малышей к упражнениям с большими мячами
71.	«Узнай движение»	Обучение детей движениям, которые показывает педагог и воспроизведению их за воспитателем и самостоятельно. Развитие быстроты реакции на движущиеся объекты.
72.	«Пробую чемпионом стать»	Развитие у детей интереса к спортивным состязаниям, стремление добиться результата.
73.	«Мой любимый, звонкий мяч»	Упражнения с мячами. Дать возможность почувствовать природу мяча, проявить самостоятельность во время движения с мячом.
74.	«Не бояться удержаться»	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Не бояться, удержаться».
75.	«Ну - ну»	Упражнения с мячами. Бросание мячей в цель.
76.	«На большом ковре»	Упражнения на ковре. Игра «Посмотрим и скажем, какие листочки, какие цветочки на большом ковре».
77.	«Маленькие гномики»	Общеразвивающие упражнения. Использование сказочного образа с целью свободного естественного выполнения движений.
78.	«Узнай о себе»	Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функциях, поощрять к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений руками, ногами, головой, туловищем.
79.	«Мяч в спортивном зале»	Выполняя упражнения с мячами создавать ситуации, направленные на взаимодействие друг с другом. Побуждать малышей к упражнениям с большими мячами
80.	«Узнай о других»	Ознакомление детей с понятиями о возрасте, обучение общению со взрослыми.
81.	«Узнай движение»	Обучение детей движениям, которые показывает педагог и воспроизведению их за воспитателем и самостоятельно. Развитие быстроты реакции на движущиеся объекты.
82.	«Пробую чемпионом стать»	Развитие у детей интереса к спортивным состязаниям, стремление добиться результата
83.	«Весенние лужицы»	Обучение приему мяча двумя руками. Проведение упражнений для оздоровления детей в естественных природных условиях.
84.	«Познакомимся с гимнастическим матом»	Ознакомление с необходимостью использования гимнастического мата при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание интереса к выполнению упражнений с начальными элементами акробатики.

85.	«Длинные прутики»	Выполнение упражнений в ходьбе на выносливость и прыгучесть
86.	«Самый веселый день в году»	Развитие координационной способности в игровых ситуациях.
87.	«Ленточка-птичка»	Обучение детей бегу с предметами в руках, бросание ленточки вдаль правой и левой рукой. Развитие координационных способностей.
88.	«Башмачки»	Развитие меткости - умения попадать точно в цель.
89.	«Толстая веревочка»	Ознакомление с понятием «толстая» веревочка , выполнение упражнений с целью профилактики плоскостопия. Развитие равновесия.
90.	«Спортивный городок»	Ознакомление детей с тренажерами и обучение упражнениям на тренажерах.
91.	«Живые ручейки»	Развитие способности ребенка адаптироваться к условиям улицы в незнакомых ему местах, развитии выносливости в ходьбе.
92.	«Знакомые столики»	Дается информация о предметах, которые окружают ребенка, формируются двигательные умения и навыки, развивается координация двигательных процессов, с помощью окружающих предметов.
93.	«Курочка Ряба и Святое яйцо»	Обучение двигательным умениям и навыкам в прыжках, равновесии.
94.	«На железной горке»	Развитие умения общаться с животным миром. Обучение двигательным умениям и навыкам в прыжках , равновесии.
95.	«На железной горке»	Обучение умению правильно подниматься и съезжать с железной горки, развивая смелость и решительность.
96.	«Разноцветные шары»	Обучение детей умению удерживать надувной шар за ниточку, развитие воображения, координационных способностей.
97.	«Маленькие мы и большие мячи»	Развитие умения и навыка в ловле и передаче большого мяча друг другу и попадание большим мячом в висящую корзину.
98.	«Веселый наш велосипед»	Обучение езде на трехколесном велосипеде, ознакомление с правилами ухода за велосипедом
99.	«А на дворе месяц май. Сколько хочешь на улице играй»	Обучение упражнениям общеразвивающего характера, развитие творческих умений и навыков в процессе двигательной активности на занятии.
100.	«Песочные горочки»	Развитие прыгучести, умения мягко приземляться после прыжка и останавливаться на месте. Развитие творческого воображения в процессе выполнения заданий, движений
101.	«Веселые бревнышки»	Обучение принятию устойчивого положения на повышенной площади опоры, воспитание смелости, решительности.
102.	«Майские лужицы»	Дать детям возможность почувствовать и ощутить все прелести природы.
103.	«Рождение одуванчика»	Развитие выносливости в ходьбе, закаливание детского организма воздушными ваннами.

104.	«Кто дальше прыгнет»	Приобщение детей к занятиям с элементами спорта.
105.	«Чей мячик дальше может летать»	Обучение детей метанию предметов вдаль, привитие интереса к соревнованиям.
106.	«Яблони в цвету»	Проводится в естественных природных условиях. Создается положительное эмоциональное состояние от
107.	«Разноцветные мелки	Развитие ручной ловкости, прыжковой выносливости, самостоятельности в выполнении двигательных действий.
108.	«На зеленой травушке»	Обучение общеразвивающим упражнениям с элементами акробатики. Игра «травушка-муравушка».