

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Омор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Рассмотрена
на методическом объединении
воспитателей
дошкольной группы
Протокол № 1
от 27.08.2019г.
Руководитель
МО: Бодра - Т.В.Бодрова

Согласована
замдиректора по УВР
С.В.Копейко
«27» 08 2019г.



Рабочая учебная программа
по планированию образовательной деятельности
физическое развитие
в дошкольной группе общеразвивающей направленности
для детей 3 – 4 лет
составлена на основе авторской программы « От рождения до школы»
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Составитель:
воспитатель Т. И. Коликова
Т.А.Черникова

Пояснительная записка

Рабочая программа по планированию образовательной деятельности (физическое развитие) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта, Федерального базисного учебного плана, на основе авторской программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа дошкольной группы общеразвивающей направленности составлена и предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении при МБОУ СОШ с. Онор для формирования основных образовательных программ. Группа для детей 3 - 4 лет работает по пятидневной неделе, 10,5 часа в день.

Задачи образовательно – воспитательного процесса:

- создавать благоприятные условия для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства;
- формировать основы базовой культуры личности;
- развивать психические и физические качества в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- подготовить к жизни в современном обществе, в школе;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, речевым развитием.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;

- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств.

Воспитательно-образовательный процесс осуществляется по пяти основным направлениям развития детей:

- физическое развитие;
- социально-коммуникативное развитие;
- речевое развитие;
- познавательное развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

«Физическое развитие»

«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:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
- Сохранять и укреплять здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- формировать правильную осанку.
- Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить 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.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжина место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Место образовательной деятельности по физическому развитию из базисного плана отводится 109 часа. Согласно действующему базисному плану, рабочая программа предусматривает обучение по физическому развитию в объеме 3 час в неделю.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

- К четырем годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка:
- Уметь энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- Уметь принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

- Уметь энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Уметь ловить мяч двумя руками одновременно.
- Уметь ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

- Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, мячами, шарами.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Календарно – тематический план по «Физическому развитию»

№	Организация образовательной деятельности	Количество часов
1	Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем.	1
2	Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. Ходьба между линиями.	1
3	Ходьба и бег по сигналу. Ходьба между линиями.	1
4	Ходьба и бег. Ходьба между линиями. Прыжки на двух ногах.	1
5	Ходьба и бег колонной. Прыжки на двух ногах. Катание мяча.	1
6	Ходьба и бег. Прыжки.	1
7	Катание мяча. Подлезание под шнур.	1
8	Подлезание под шнур. Катание мяча в ворота.	1
9	Построение в колонну. Ходьба между линиями.	1
10	Ходьба с высоким подниманием колен. Отталкивание мяча.	1
11	Ходьба с высоким подниманием колен. Подлезание под шнур. Ходьба между предметами.	1
12	Ходьба и бег по сигналу.	1
13	Ходьба и бег по кругу. Подпрыгивание на двух ногах.	1
14	Остановка по сигналу. Перепрыгивание через шнур.	1
15	Остановка по сигналу. Перепрыгивание через шнур. Подлезание под шнур.	1
16	Ходьба и бег. Подлезание под шнур.	1
17	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей.	1
18	Прокатывание мяча друг другу.	1
19	Ходьба и бег на носочках. Подлезание под шнур.	1
20	Прыжки. Подлезание под шнур.	1
21	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба по доске.	1
22	Бег с ускорением. Ходьба по скамейке.	1
23	Ходьба по скамейке. Прыжки с продвижением вперед.	1
24	Прыжки с продвижением вперед. Игровое упр. «Пойдем по мостику», «Пойдем по дорожке».	1
25	Ходьба и бег змейкой. Ходьба по скамейке.	1
26	Подвижные игры. Игровое упр.: с мячом, с прыжками.	1
27	Ходьба и бег в рассыпную. Подлезание под шнур. Прокатывание мяча в ворота.	1
28	Прыжки из обруча в обруч. Ловля мяча двумя руками.	1
29	Ловля мяча двумя руками. Ходьба по доске.	1
30	Ловля мяча. Ходьба между предметами.	1
31	Прыжки. Ходьба между предметами.	1
32	Прыжки с продвижением вперед. Игровое упр. «Доползи	1

	до погремушки».	
33	Ловля мяча. Подлезание под дугу.	1
34	Подлезание под дугу. Ползание на четвереньках.	1
35	Ходьба по скамейке. П/игра «Мыши в кладовой».	1
36	Подлезание под дугу. Ходьба по скамейке.	1
37	Ходьба и бег друг за другом.. Ходьба по скамейке..	1
38	Ходьба и бег по кругу. Прокатывание мяча.	1
39	Ходьба и бег в рассыпную. Подлезание под шнур.	1
40	Ходьба и бег по кругу. Прокатывание мяча.	1
41	Ходьба и бег по кругу. Подлезание под шнур.	1
42	Ходьба и бег в колонне. Ходьба по шнуру.	1
43	Игровые упражнения «Кто дальше», «Снежная карусель»	1
44	Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба по доске.	1
45	Ползание под дугу. Игра «Воробушки и кот» П/игры «Наседка и цыплята», «Поезд»	1
46	Прокатывание мяча. Игра «Птички»	1
47	Катание мяча друг другу.	1
48	Перестроение в пары. Игровые упр-я на равновесия.	1
49	Ходьба между двумя линиями. Ходьба и бег по ограниченной площади.	1
50	Катание мяча друг другу. Игровые упр-я «Паучки». П/игра «Поймай комара».	1
51	Ходьба между двумя линиями. Ползание по скамейке на четвереньках.	1
52	Ходьба и бег на носочках. П/игры «Бегите ко мне», «Птички»	1
53	П/игры «Бегите ко мне», «Птички». Игровое задание «Найдем птичку».	1
54	Ходьба и бег между предметами. Лазание под шнур «Крокодильчики». П/игра «Кот и воробушки»	1
55	Перестроение в пары. Игровые упр – я на равновесия.	1
56	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. Игра «Ловкий шофер»	1
57	Ходьба между кубиками. П/и. «Птички и птенчики» Ходьба и бег между предметами. Лазание под шнур «Крокодильчики». П/игра «Кот и воробушки»	1
58	Ходьба и бег между предметами. Перестроение в пары. Игровые упр – я: на равновесия.	1
59	Игровые упр – я: лазание под дугу; с мячом «Прокати мяч и догони»	1
60	Ходьба между кубиками. П/и. «Птички и птенчики»	1
61	Прыжки «Через болото». Прокатывание мяча вокруг предметов.	1

62	Прокатывание мяча вокруг предметов.Прыжки со скамейки.	1
63	Ходьба парами. Прыжки со скамейки.	1
64	Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу.	1
65	Прокатывание мяча. Ползание.	1
66	Ходьба по доске. Прыжки «Из ямки в ямку» П/и. «Коршун и цыплята».	1
67	Ходьба парами. Прыжки. П/игра «Кто лишний?».	1
68	Игровые упр – я «Пролезь в норку», «Перешагни через кубик». П/игра «Птица и птенчики»	1
69	Игровые упр – я: прыжки продвигаясь вперед; прыжки вокруг предметов. П/и. «Найди свой цвет»	1
70	Ползание по доске.Ходьба по доске.	1
71	Ползание по прямой.Прокатывание мяча друг другу.	1
72	Прыжки между предметами. П.и. «Птица и птенчики»	1
73	Игровые упр – я: ползание и ходьба по доске. П/игры с бегом.	1
74	Игровые упр – я: ползание и ходьба по доске. П/игры с бегом.Прыжки со скамейке. П/и. «Воробушки и кот»	1
75	Ходьба переменным шагом через шнур. Игровое упр.: прыжки со скамейке.	1
76	Ползание.Ходьба по доске.	1
77	Прыжки со скамейке. Прокатывание мяча между предметами.	1
78	Бросание мяча через шнур двумя руками.	1
79	Игровые упр – я: подлезание не касаясь руками пола; ходьба по доске. П/игра «Мышки»	1
80	Ходьба по доске боком. Прыжки со скамейке.	1
81	Ходьба по доске. Прыжки.Игры с мячом.	1
82	Игровые упр-я:ползание под шнур, прыжки:перепрыгивание через шнур.П/игра «Кролики»	1
83	Прыжки через шнуры.Ходьба по доске боком.	1
84	Лазание под дугу.Ходьба по доске.	1
85	Отбивание мяча об пол и ловля его.Ползание по скамейке.	1
86	Ползание. ХодьбаП/игры «Птички и дождик», «Мыши и кот».	1
87	Прыжки из кружка в кружок. Прокатывание мячей.	1
88	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки.Прыжки в длину с места.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1
89	Игровые упр – я: подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур. П/игры.	1

90	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	1
91	Ползание между предметами. Ходьба по скамейке.	1
92	Бросание и ловля мяча. Ползание. П/игра «Мыши в кладовой».	1
93	Игровые упр.: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур. П/и. «Кролики»	1
94	Прыжки со скамейке. Прокатывание мяча друг другу.	1
95	Ходьба боком, приставным шагом. Прыжки через шнуры.	1
96	Игровые упр.: равновесие – ходьба по скамейки; перешагивание через шнуры. П/и. «Поезд»	1
97	Лазание по наклонной доске. Броски мяча вверх и ловля его.	1
98	Ходьба боком приставным шагом. Бег в рассыпную.	1
99	Ходьба по скамейке. Прыжки через шнур.	1
100	Лазание. Ходьба. П/игра «Самый ловкий».	1
101	Ходьба е с перешагиванием. Прыжки. П/игра «Воришка»	1
102	Лазание под шнур. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.	1
103	Ходьба по доске. Прыжки между предметами.	1
104	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бросание мяча об пол и ловля его.	1
105	Прыжки на двух ногах. Бросание мяча и ловля его.	1
106	Катание мячей между предметами. Ползание по скамейке.	1
107	Игровое упр.: прыжки-прыжки через шнуры, бруски; метание-прокатывание мяча в ворота. П/игры «мы топаем ногами», «поезд»	1
108	Игровые упр-я: лазание под дугу, ползание на четвереньках. П/игры «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю».	1
109	Игровое упр-я: прыжки через шнуры, бруски; прокатывание мяча в ворота.	1
110	Игровые упражнения «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги не задень». П/Игра «Котята и щенята»	1

Книгопечатная продукция.

Планирование составлено на основе УМК:

От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:

МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. – с. 405.

Комплексные занятия по программе « От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т. С.Комаровой, М.А.Васильевой. Вторая младшая группа./ авт.-сост. Н.В. Лободина. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. – 399 с.

А.И. Фомина. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду/ А.И.Фомина – М.: Просвещение, 1994.

Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2013. – 128с.

Печатные и игровые пособия

Спортивный инвентарь, сказочные атрибуты, мягкие игрушки.

Технические средства

Настенная доска с наборов магнитиков для крепления материалов.

Мультимедийный проектор.

Компьютер.