

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 74»

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ №74

В.В. Калинин

Приказ № 114 от 26.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре (С. Я. Лайзанс)

В рамках реализации программы

От рождения до школы

Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

(дети от 2-3 лет, вторая группа раннего возраста)

Авторы-составители:

Воспитатели: Киселок О.А.

Герасимович М.В.

г. Ростов – Дону

2020 г.

Пояснительная записка

Нормативные основания: Данная программа разработана на основе: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273- ФЗ от 29.12.2012), ФГОС ДО, СанПиН 2.4.1.3049-13, Устава МБДОУ № 74, Образовательной программы МБДОУ № 74.

Направленность: Физическая культура.

ЦЕЛИ:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение физической работоспособности, предупреждение утомляемости;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- обеспечение гармоничного физического развития;
- формирование умений и навыков в основных видах движений;
- развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

ЗАДАЧИ:

- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега;
- учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом;
- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
- развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- учить выразительности движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать как зайчики, поклевать зёрнышки как птички).

Принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип культуросообразности, который обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;
- соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются ключевые качества в развитии дошкольников;
- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, где основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

•
Объем программы – Объем программы – 98 академических часа. Занятия проходят 3 раза в неделю: 2 занятия в помещении (в групповой комнате или в физкультурном зале) в специально организованных условиях, 1 занятие - на прогулке.

Контингент воспитанников: всего детей по списку – 32

Группа здоровья: I - II - III -

Пол: мальчиков - девочек –

Формы реализации:

- Система работы включает:
- ООД (учебно- тренирующие занятия)
- игровые занятия
- проблемно-игровые ситуации

рассматривание и обсуждение предметов, картинок, произведений искусства (народного, декоративно-прикладного и пр.).

Условия реализации:

- Специфическая предметно-пространственная развивающая среда в группе, оснащенная развивающими материалами: мячи большие и маленькие, кегли, кольцебросы, гимнастические палки, ребристые дорожки, прыгалки, бубны, домики для лазания, обручи, кубики, маски для проведения подвижных игр.
- Реализация программы предполагает проведение фронтальных занятий 3 раза в неделю: 2 занятия в помещении (в групповой комнате), 1 занятие - на прогулке по 10 минут.
- совместную деятельность педагога с детьми: показ, объяснение, совместное выполнение задания.
- самостоятельную деятельность детей;
- проведение контрольно-диагностических занятий -- 1 раз в полугодие (в конце декабря и в конце мая);
- конструктивное взаимодействие с семьей. Формы: Наглядная информация для родителей, рекомендации, памятки о пользе прогулок для сезонного развития ребенка.

Результаты:

Дети умеют:

- сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега;
- согласовывать движения рук и ног;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, отталкиваясь двумя ногами;
- разнообразно действовать с мячом;
- играть в подвижные игры с простым содержанием.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дата	Тема занятия	Объем в часах	Примечание
02.10.20	<u>Занятие №1.</u> Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Догоните мяч».	1 час	
06.10.20	<u>Занятие №2.</u> Ходьба по доске с ползанием на четвереньках. Прокатывание мяча. П/и «Бегите ко мне».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.19
07.10.20	<u>Подвижная игра</u> «Солнышко и дождик» (на улице).	1 час	
09.10.20	<u>Занятие №3.</u> Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки через веревку на 2-х ногах - «зайка прыгает через канавку». П/и «Догоните меня».	1 час	
13.10.20	<u>Занятие №4.</u> Ползание на четвереньках между линиями – «муравьи идут по дорожке». Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча на дальность из-за головы.	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.22
14.10.20	<u>Подвижная игра</u> «Самолёты» (на улице)	1 час	
16.10.20	<u>Занятие №5.</u> Бросание мяча 2-мя руками на дальность из-за головы. Прыжки в длину с места через веревку. П/и «Догони мяч».	1 час	
20.10.20	<u>Занятие №6.</u> Бросание мяча на дальность от груди. Прокатывание мяча. П/и «Через ручеек».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.22
21.10.20	<u>Подвижная игра</u> «Воробьи и автомобиль» (на улице).	1 час	

23.10.20	<u>Занятие №7.</u> Бросание мяча от груди. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
27.10.20	<u>Занятие №8.</u> Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.23
28.10.20	<u>Подвижная игра</u> «Лягушки» (на улице)	1 час	
30.10.20	<u>Занятие №9.</u> Метание на дальность правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на 2-х ногах через веревку. Перешагивание через препятствие. П/и «Догоните меня».	1 час	
03.11.20	<u>Занятие №1.</u> Катание мячей. Перешагивание через препятствия (кубики). П/и «Догоните меня».	1 час	
06.11.20	<u>Занятие №2.</u> Метание шишек правой и левой рукой на дальность. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Догони мяч».	1 час	
10.11.20	<u>Занятие №3.</u> Ползание на четвереньках до рейки. Подлезание под рейку. Прыжки в длину с места через веревку. П/и «Догони мяч».	1 час	
11.11.20	<u>Подвижная игра</u> «Солнышко и дождик», «Догоните меня» (на улице).	1 час	
13.11.20	<u>Занятие №4.</u> Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на 2-х ногах через веревку. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
17.11.20	<u>Занятие №5.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Катание мяча в воротца. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.26
18.11.20	<u>Подвижная игра</u> «Медведь и пчёлы» (на улице).	1 час	
20.11.20	<u>Занятие №6.</u> Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места через 2 веревки. П/и «Воробышки и автомобиль».	1 час	
24.11.20	<u>Занятие №7.</u> Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места через 2 веревки. П/и «Воробышки и автомобиль» (повторение)	1 час	Э.Я. Степаненкова, стр.27
25.11.20	<u>Подвижная игра</u> «Пузырь» (на улице)	1 час	
27.11.20	<u>Занятие №8.</u> Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1 час	

	П/и «Солнышко и дождик» (повторение)		
01.11.19	<u>Занятие №9.</u> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание и ловля мяча. П/и «Поезд».	1 час	
02.11.19	<u>Подвижная игра «Поезд» (на улице)</u>	1 час	
04.12.19	<u>Занятие №1.</u> Бросание на дальность мешочков с песком (150г) правой и левой рукой. Ходьба по гимнастической скамейке. П/и «Самолеты».	1 час	
09.12.20	<u>Занятие №2.</u> Ходьба по гимнастической скамейке переменным шагом. Прыжки в длину с места через две параллельные веревки. Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом). П/и «Самолеты».	1 час	Э.Я.Степаненкова стр.15
10.12.20	<u>Подвижная игра «Догони мишку» (на улице).</u>	1 час	
12.12.20	<u>Занятие №3.</u> Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик (обруч) на расстоянии 80-100 см. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. П/и «Пузырь».	1 час	
16.12.20	<u>Занятие №4.</u> Бросание мяча на дальность из-за головы 2-мя руками. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. П/и «Пузырь».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.16
17.12.19	<u>Подвижная игра «Бегите ко мне» (на улице)</u>	1 час	
19.12.20	<u>Контрольно-диагностическое занятие №5.</u> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах. П/и «Птички в гнездышках».	1 час	
23.12.20	<u>Контрольно-диагностическое занятие №6.</u> Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П/и «Птички в гнездышках».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.30
24.12.20	<u>Подвижная игра «Мячик» (на улице)</u>	1 час	

25.12.20	Повторение занятия № 6.	1 час	
12.01.2021	<u>Занятие №1</u> Катание мяча в воротца. Лазание по гимнастической стенке. П./ и. «Догони мяч».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.32
13.01.2021	<u>Подвижная игра</u> «Игра с мячом», «Птички в гнездышках». (на улице)	1 час	
15.01.2021	<u>Занятие №2.</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель. П/и «Догони меня»	1 час	
19.01.2021	<u>Занятие №4</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.32
20.01.2021	<u>Подвижная игра</u> "К куклам в гости" (на улице)	1 час	
22.01.2021	<u>Занятие №6.</u> Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. прыжки в длину с места на двух ногах. П/и «Птички в гнездышках».	1 час	
26.01.2021	<u>Занятие №8.</u> Бросание мяча на дальность из-за головы. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками – «кошка идет по дорожке». П/и «Жуки».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.32
27.01.2021	<u>Подвижная игра</u> "Где звенит"	1 час	
29.01.2021	<u>Занятие №7.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. П/и «Жуки».	1 час	
02.02.2021	<u>Занятие №1</u> Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1- 1,5 м. П/и « воробушки и автомобиль».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.33
03.02.2021	<u>Подвижная игра</u> «По дорожке» (на улице)	1 час	
05.02.2021	<u>Занятие №2.</u> Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Прыжки в длину с места. П/и «Воробышки и автомобиль».	1 час	
09.02.2021	<u>Занятие №3.</u> Ходьба по наклонной доске вверх и	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.33

	вниз. Бросание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель.		
10.02.2021	<u>Подвижная игра «По мостику через ручеёк», «Воробышки и автомобиль» (на улице)</u>	1 час	
12.02.2021	<u>Занятие №4.</u> Ходьба по гимнастической скамейке свободным шагом. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. П/и «Кот и мыши».	1 час	
16.02.2021	<u>Занятие №5.</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подпрыгивание вверх. Ходьба через предметы. П/и «Догони меня».	1 час	
17.02.2021	<u>Подвижная игра «Принеси флажок» (на улице)</u>	1 час	Э. Я. Степаненкова. стр. 33
19.02.2021	<u>Занятие №6.</u> Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку). Катание мяча друг другу. П/и «Догони меня».	1 час	
23.02.2021	<u>Занятие №7.</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, спрыгивание. Катание мяча под дугу на расстоянии 1м. П/и «Поезд».	1 час	
24.02.2021	<u>Подвижная игра «Догони мяч» (на улице)</u>	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр34
26.02.2021	<u>Занятие № 8.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Руки в стороны. Прыжки в длину с места.	1 час	
02.03.2021	<u>Занятие №1.</u> Бросание мяча на дальность из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1м. П/и «Кошка и мышки».	1 час	Э.Я. Степаненкова стр.34
03.03.2021	<u>Подвижная игра «Солнечные зайчики» (на улице)</u>	1 час	Э.Я. Степаненкова стр.34
05.03.2021	<u>Занятие №2.</u> Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание со скамейки. Бросание мяча на дальность из-за головы. П/и «Кошка и мышки».	1 час	
09.03.2021	<u>Занятие №3.</u> Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Пузырь»	1 час	

	(вариант с бегом врассыпную).		
10.03.2021	<u>Подвижная игра «Догони меня»</u> (на улице)	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.35
12.03.2021	Занятие №4. Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. П/и «Пузырь».	1 час	
16.03.2021	Занятие №5. Прыжки в длину с места на двух ногах. Ходьба по шнуру, положенному на пол. метание на дальность правой и левой рукой. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
17.03.2021	<u>Подвижная игра «Кот и мыши»</u> (на улице)	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.35
19.03.2021	Занятие № 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через веревки. П/и «мой веселый, звонкий мяч».	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.36
23.03.2021	Занятие №7. Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
24.03.2021	<u>Подвижная игра «Курочка хохлатка»</u> (на улице)	1 час	
26.03.2021	Занятие №8. Ходьба на четвереньках друг за другом – «кошечки идут». Прыжки с гимнастической скамейки. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1 час	
30.03.2021	<u>Повторение занятия № 8.</u>	1 час	
31.03.2021	<u>Подвижная игра «Зайка серенький сидит»</u> (на улице)	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.36
02.04.2021	<u>Подвижная игра «Зайка серенький умывается»</u> (на улице)	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.37
06.04.2021	Занятие №1. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее. Бросание и ловля мяча. П/и «Пузырь».	1 час	
07.04.2021	<u>Подвижная игра «катание шаров»</u> (на улице)	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.38
09.04.2021	Занятие №2. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Бросание мешочков с песком в	1 час	

	горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах. П/и «Пузырь».		
13.04.2021	<u>Занятие №3.</u> Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу. П/и «Воробышки и автомобиль».		
14.04.2021	<u>Подвижная игра</u> «Прокати в воротца» (на улице)	1 час	Э. Я. Степаненкова.стр.38
16.04.2021	<u>Занятие №4.</u> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мяча вверх и вниз через сетку или ленту. П/и «Воробышки и автомобиль».	1 час	
20.04.2021	<u>Занятие №5.</u> Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки (расстояние 25-30см). П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
21.04.2021	<u>Подвижная игра</u> «забрось в корзину» (на улице)	1 час	
23.04.2021	<u>Занятие №6.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание и ловля мяча». П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
27.04.2021	<u>Занятие №7.</u> Ползание по гимнастической скамейке. Бросание мяча на дальность от груди. П/и «Птички в гнездышках». <u>Подвижная игра</u> «забрось в корзину»	1 час	
28.04.2021	<u>Подвижная игра</u> «Доползи до погремушки» (на улице)	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.38
30.04.2021	<u>Занятие № 8.</u> Бросание мяча на дальность из-за головы обеими руками. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах. П/и «Пузырь».	1 час	
04.05.2021	<u>Занятие №1.</u> Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Птички в гнездышках».	1 час	
05.05.2021	<u>Подвижная игра</u> «Обезьянки» (на улице)	1 час	Э.Я.Степаненкова, стр.39

07.05.2021	<u>Занятие №2.</u> Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. П/и «пузырь».	1 час	
11.05.2021	<u>Занятие №3.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
12.05.2021	<u>Занятие №4.</u> Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Катание мяча (расстояние 1,5-2м). Прыжки в длину с места на двух ногах. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
14.05.2021	Повторение занятия № 4	1 час	
18.05.2021	Контрольно-диагностическое.	1 час	
19.05.2021	Контрольно-диагностическое	1 час	
21.05.2021	Контрольно-диагностическое: подвижные игры	1 час	
25.05.2021	Контрольно - диагностическое: подвижные игры	1 час	
26.05.2021	Контрольно - диагностическое: подвижные игры	1 час	
28.05.2021	Контрольно - диагностическое: подвижные игры	1 час	
Итого:		98 часов	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы:

- С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей. М, Просвещение, 1987
- Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. МОЗАИКА - СИНТЕЗ,
- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения.
- Пензулаева Л. И. оздоровительная гимнастика : Комплекс упражнений для детей.
- Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр.