

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

---

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете

МБДОУ № 74

Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ №74

\_\_\_\_\_ В.В.Калинина

Приложение № 1 к приказу

от 28.08. 2024 г. № 152

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По Физической культуре (С. Я. Лайзане )**

**в рамках реализации инновационной программы**

**«От рождения до школы»**

**Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, Э.М. Дорофеева**

**(дети от 1,5-3 года, вторая группа раннего возраста)**

Авторы-составители:

Воспитатели:

Кислюк О.А.

Герасимович М.В.

**г. Ростов – Дону  
2024 г.**

### **Пояснительная записка:**

Рабочая программа разработана на основе образовательной инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой по направлению «Физическая культура».

### **Нормативные основания разработки Рабочей программы**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ФГОС ДО, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028;
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0003105, регистрационный № 5440 от 13.08.2015 г.);
- Уставом МБДОУ № 74;
- ОП МБДОУ № 74.

### **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 – 65 академических часа. Занятия проходят 2 раза в неделю: 2 занятия в помещении (в групповой комнате или в физкультурном зале) в специально организованных условиях.

**Контингент воспитанников:** всего детей по списку –

**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 начале сентября 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 вперед, отталкиваясь двумя ногами;
- разнообразно действовать с мячом;
- играть в подвижные игры с простым содержанием.

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

- Периодичность проведения педагогической диагностики определяется диагностической программой МБДОУ № 74, включая в себя стартовую и итоговую диагностику

### Учебно-методический план

Дата	Тема занятия	Объем в часах	Примечание
01.10.2024	<u>Занятие №1.</u> Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Догоните мяч».	1 час	
04.10.2024	<u>Занятие №2.</u> Ходьба по доске с ползанием на четвереньках. Прокатывание мяча. П/и «Бегите ко мне».	1 час	
08.10.2024	<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	
11.10.2024	<u>Подвижная 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	
15.10.2024	<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	
18.10.2024	<u>Занятие №6.</u> Бросание мяча на дальность от груди. Прокатывание мяча. П/и «Через ручеек».	1 час	
22.10.2024	<u>Занятие №7.</u> Бросание мяча от груди. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	

25.10.2024	<u>Занятие №8.</u> Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
29.10.2024	<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	
01.11.2024	<u>Занятие №1.</u> Катание мячей. Перешагивание через препятствия (кубики). П/и «Догоните меня».	1 час	
05.11.2024	<u>Занятие №2.</u> Ползание на четвереньках до рейки. Подлезание под рейку. Прыжки в длину с места через веревку. П/и «Догони мяч».	1 час	
08.11.2024	<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	
12.11.2024	<u>Занятие №6.</u> Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места через 2 веревки. П/и «Воробышки и автомобиль».	1 час	
15.11.2024	<u>Занятие №7.</u> Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места через 2 веревки. П/и «Воробышки и автомобиль» (повторение)	1 час	
19.11.2024	<u>Занятие №8.</u> Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Солнышко и дождик» (повторение)	1 час	
22.11.2024	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание и ловля мяча. <u>Подвижная игра «Поезд»</u>	1 час	
26.11.2024	<u>Занятие №1.</u> Бросание на дальность мешочков с песком (150г) правой и левой рукой. Ходьба по гимнастической скамейке. П/и «Самолеты».	1 час	
29.12.2024	<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	
03.12.2024	<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	
06.12.2024	<u>Занятие №4.</u> Бросание мяча на дальность из-за головы 2-мя руками. Ползание на четвереньках и	1 час	

	подлезание под рейку. П/И «Пузырь».		
10.12.2024	<u>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	
13.12.2024	<u>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	
17.12.2024	Повторение занятия № 6.	1 час	
20.12.2024	Катание мяча в воротца. Лазание по гимнастической стенке. П./ и. «Догони мяч».	1 час	
24.12.2024	<u>Занятие №2.</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель. П/и «Догони меня»	1 час	
27.12.2024	<u>Занятие №4</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1 час	
10.01.2025	<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	
14.01.2025	<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	
17.01.2025	<u>Занятие №7.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. П/и «Жуки».	1 час	
21.01.2025	<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	
24.01.2025	<u>Занятие №2.</u> Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Прыжки в длину с места. П/и «Воробышки и автомобиль».	1 час	
28.01.2025	<u>Занятие №3.</u> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную пцель.	1 час	
31.01.2025	<u>Занятие №4.</u> Ходьба по гимнастической скамейке свободным шагом. Бросание мяча	1 час	

	воспитателю и ловля мяча. П/и «Кот и мыши».		
04.02.2025	<u>Занятие №5.</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подпрыгивание вверх. Ходьба через предметы. П/и «Догони меня».	1 час	
07.02.2025	<u>Занятие №6.</u> Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку). Катание мяча друг другу. П/и «Догони меня».	1 час	
11.02.2025	<u>Занятие №7.</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, прыгивание. Катание мяча под дугу на расстоянии 1м. П/и «Поезд».	1 час	
14.02.2025	<u>Занятие № 8.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Руки в стороны. Прыжки в длину с места.	1 час	
18.02.2025	<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	
21.02.2025	<u>Занятие №2.</u> Ходьба по гимнастической скамейке, прыгивание со скамейки. Бросание мяча на дальность из-за головы. П/и «Кошка и мышки».	1 час	
25.02.2025	<u>Занятие №3.</u> Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П/и «Пузырь» (вариант с бегом враспынную).	1 час	
28.02.2025	<u>Занятие №4.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. П/и «Пузырь».	1 час	
04.03.2025	<u>Занятие №5.</u> 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	
07.03.2025	<u>Занятие № 6.</u> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через веревки. П/и «мой веселый, звонкий мяч».	1 час	
11.03.2025	<u>Занятие №7.</u> Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
14.03.2025	<u>Занятие №8.</u> Ходьба на четвереньках друг за другом – «кошечки идут». Прыжки с гимнастической	1 час	

	скамейки. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.		
18.03.2025	<u>Занятие №1.</u> Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее. Бросание и ловля мяча. П/и «Пузырь».	1 час	
21.03.2025	<u>Занятие №2.</u> Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах. П/и «Пузырь».	1 час	
25.03.2025	<u>Занятие №3.</u> Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу. П/и «Воробышки и автомобиль».	1 час	
28.03.2025	<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	
01.04.2025	<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	
04.04.2025	<u>Занятие №6.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание и ловля мяча». П/и «Солнышко и дождик».	1 час	
08.04.2025	<u>Занятие №7.</u> Ползание по гимнастической скамейке. Бросание мяча на дальность от груди. П/и «Птички в гнездышках». <u>Подвижная игра «забрось в корзину»</u>	1 час	
11.04.2025	<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».		
15.04.2025	<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	
18.04.2025	<u>Занятие №2.</u> Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. П/и «пузырь» ( на улице)	1 час	
22.04.2025	<u>Занятие №3.</u> Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. П/и «Солнышко и дождик».	1 час	



25.04.2025	<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	
29.04.2025	Повторение занятия № 2	1 час	
06.05.2025	Повторение занятия № 3	1 час	
13.05.2025	Повторение занятия № 4	1 час	
16.05.2025	Контрольно-диагностическое: подвижные игры	1 час	
20.05.2025	Контрольно - диагностическое: подвижные игры	1 час	
23.05.2025	Контрольно - диагностическое: подвижные игры	1 час	
27.05.2025	Контрольно-диагностическое: подвижные игры	1 час	
30.05.2025	Контрольно-диагностическое: подвижные игры	1 час	
<b>Итого:</b>		<b>65 часов</b>	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Список литературы:

- Инновационная программа «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, Э.М.Дорофеева), Мозайка-Синтез Москва. 2021
- 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.

В примечании указывается ссылка на электронный ресурс (при наличии) или перенос занятия с указанием формы и даты его проведения.