

Утверждаю  
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



Дошкольное образование

Физическая культура

Младшая группа (3 – 4 лет)

Рабочая программа

Москва

## **Физическая культура**

### **Планируемые результаты:**

К концу учебного года **должны уметь:**

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;
- выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и прыгать не менее, чем на 40 см.;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу;
- выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;
- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- проявлять желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Дети должны **иметь представление:**

- о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

### **Содержание образовательной работы по физической культуре**

**Цель:** формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Сохранять, укреплять здоровье детей;
- Повышать умственную и физическую работоспособность;
- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование правильной осанки;
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**Направления образовательной работы:**

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
2. 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.
3. 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.

4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.  
Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
6. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
7. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
8. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
9. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.  
Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
10. Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**«Физическое развитие»**

<b>ТЕМА</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>ЛИТЕРАТУРА</b>
<b>Сентябрь</b>		
1. Занятия 1-2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.23
2. Занятия 3-4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.24
3. Занятия 5-6	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.25
4. Занятия 7-8	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.26
<b>Октябрь</b>		
1. Занятия 9-10	Упражнять в сохранении равновесия	Л.И. Пензулаева

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

	при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	«Физкультурные занятия в детском саду» стр.28
2.Занятия 11-12	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.29
3.Занятия 13-14	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.30
4. Занятия 15-16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.31
<b>Ноябрь</b>		
1. Занятия 17-18	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.33
2.Занятия 19-20	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая Координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.34
3.Занятие 21-22	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.35
4. Занятия 23-24	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.37
<b>Декабрь</b>		
1. Занятие 25-26	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.38
2.Занятие 27-28	Упражнять в ходьбе и беге с	Л.И. Пензулаева

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

	выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	«Физкультурные занятия в детском саду» стр.40
3.Занятие 29-30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.41
4. Занятие 31-32	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.42
<b>Январь</b>		
1. Занятие 33-34	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.43
2.Занятие 35-36	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.45
3.Занятие 37-38	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.46
4. Занятие 39-40	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.47
<b>Февраль</b>		
1. Занятие 41-42	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.50
2.Занятие 43-44	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.51

**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

3.Занятие 45-46	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.52
4. Занятие 47-48	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.53
<b>Март</b>		
1. Занятие 49-50	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.54
2.Занятие 51-52	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.56
3.Занятие 53-54	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.57
4. Занятие 55-56	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.58
<b>Апрель</b>		
1. Занятие 57-58	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.60
2.Занятие 59-60	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.61
3.Занятие 61-62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.62

Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

---

4. Занятие 63-64	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.63
<b>Май</b>		
1. Занятие 65-66	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.65
2.Занятие 67-68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.66
3.Занятие 69-70	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.67
4. Занятие 71-72	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр.68
Итого:		72