

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ласточка»
МО «Славский муниципальный округ Калининградской области»

Документ подписан электронной подписью
Лаврикайтис Анна Васильевна
Заведующий

Срок действия с 17.05.2024 до 10.08.2025

Подписано: 11.11.2024 14:02 (UTC)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ООП-образовательной программы дошкольного образования
по образовательной области «Физическое развитие»
(физическое развитие)
1 год обучения (дети 2-3 лет)

Разработчик:
Барыбина Л.А.
воспитатель
МБДОУ детский сад «Ласточка»

г.Славск
2024г.

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 1 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 2 до 3 лет).

Программа разработана на основе ООП ДО в соответствии с ФОП ДО согласно основной общеобразовательной программы-образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад «Ласточка».

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Методы:

- показ, наблюдение, упражнение, имитация, игра.

Основная форма реализации данной программы – ООД - 3 раза в неделю по 10 минут, совместная деятельность.

Цель: воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

Задачи:

- 1) Обогащать двигательный опыт детей ,помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание,катание,ловля,ползание,лазание,бег,ходьба,прыжки),общеразвивающие и музыкально – ритмические упражнения;
- 2)развивать психофизические качества,равновесие и ориентировку в пространстве;
- 3)поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших группах;
- 4)формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений,совместным двигательным действиям;
- 5)укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания,приобщая к здоровому образу жизни.

2. Планируемые результаты освоения программы

К трем годам:

-у ребенка развита крупная моторика , он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег ,прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам ; с желанием играет в подвижные игры;

-ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки ,владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание,раздевание,самостоятельно ест и том подобное)

3.Содержание программы

Тематический план (физическое развитие)

дата	программное содержание	источник	кол-во занятий
сентябрь			
	Диагностика физического развития детей		1
	Диагностика физического развития детей		1
	Обучение детей ходьбе по сигналу, развивать умение держать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, воспитывать смелость. П/игра «Бегите ко мне»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. П/игра «Догоните меня»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание, воспитывать ловкость. П/игра «В гости к куклам»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Продолжать учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание, воспитывать ловкость. П/игра «В гости к куклам»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении, воспитывать ловкость. П/игра «Бегите ко мне»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Продолжать учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении, воспитывать ловкость. П/игра «Бегите ко мне»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
октябрь			
	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, воспитывать умение реагировать на сигнал. П/игра «Догоните	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1

	мяч»		
	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Бегите ко мне»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Познакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать меткость, воспитывать проявление взаимовыручки. П/игра «Догоните меня»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. П/игра «Догони мяч»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/игра «Догони мяч»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, развивать умение катать мяч, воспитывать способность внимательно слушать и ждать сигнала для начала движения. П/игра «Через ручеек»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, развивать координацию движений, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. П/игра «Солнышко и дождик»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. П/игра «Солнышко и дождик»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
ноябрь			
	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. П/игра «Догоните меня».	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление, развивать координацию движений, воспитывать ловкость. П/игра «Кто тише»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1

	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. П/игра «Догони меня»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений. П/игра «Догони мяч»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки, развивать чувство равновесия. П/игра «Солнышко и дождик»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, развивать умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. П/игра «Солнышко и дождик»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. П/игра «Воробышки и автомобиль»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. П/игра «Воробышки и автомобиль»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
декабрь			
	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений, воспитывать чувство выдержки. П/игра «Поезд»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, развивать внимательность, воспитывать умение выполнять упражнения вместе с другими детьми. П/игра «Поезд»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. П/игра «Самолеты»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1

	П/игра «Самолеты»		
	Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление, развивать внимание и ловкость. П/игра «Пузырь»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. П/игра «Пузырь»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. П/игра «Птички в гнездышках»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Закреплять умение ползать по гимнастической скамье, бросать на дальность правой и левой рукой, развивать быстроту реакции, воспитывать смелость. П/игра «Птички в гнездышках».	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
январь			
	Учить детей катать мяч, упражнять в лазании по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, воспитывать дружеские отношения. П/игра «Догони меня»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Закреплять умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамье, развивать чувство равновесия и координацию движений, воспитывать самостоятельность. П/игра «Догони меня»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Воробышки и автомобиль»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку, закреплять умение ходить по гимнастической скамье, развивать чувство равновесия и координации движения. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость,	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1

	развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Бегите ко мне»		
	Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, воспитывать внимательность, дружеские отношения. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Птички в гнездышках»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, развивать глазомер, ориентировку в пространстве, воспитывать чувство взаимопомощи. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Птички в гнездышках»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамье, в ползании и подлезании, развивать чувство равновесия, быстроту реакции. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, развивать умение действовать по сигналу. П/игра «Жуки»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. П/игра «Жуки»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
февраль			
	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку внимание. П/и «Воробышки и автомобиль».	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места учить быть дружными, помогать друг другу. П/и «Воробышки и автомобиль».	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. П/и «Кошка и мышки»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. П/и «Кошка и	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1

	мышки»		
	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. П/игра «Догони меня»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. П/игра «Догони меня»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей ползать по: гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. П/и «Поезд»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений. П/и «Поезд»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
март			
	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. П/и «Кошка и мышки»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. П/и «Кошка и мышки»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. П/игра «Птички в гнездышках»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно. П/игра «Птички в гнездышках»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. П/игра «Солнышко и дождик»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей бросать и ловить, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1

	П/игра «Солнышко и дождик»	лет	
	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов. П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
апрель			
	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/игра «Пузырь»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя. П/игра «Пузырь»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. П/игра «Воробышки и автомобиль»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. П/игра «Воробышки и автомобиль»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. П/игра «Солнышко и дождик»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	. Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. П/игра «Солнышко и дождик»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал. П/игра «Птички в гнездышках»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. П/игра «Птички в гнездышках»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1

май			
	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал. П/игра «Воробышки и автомобиль»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. П/игра «Воробышки и автомобиль»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. П/и «Мой веселый звонкий мяч»	Н.А.Давыдова Физическая культура от 2-4 лет	1
	диагностика физического развития детей		1
	диагностика физического развития детей		1

Итого: 108 занятий

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

4.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения
1.	Физкультурный зал
2.	Спортивная площадка
3.	Спортивные уголки на группах

4.2. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
-------	----------	---------

Н.А.Давыдова	Физическая культура от 2-4 лет	СПб «детство пресс»
Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.	Волгоград: Учитель, 2012 г.

Спортивное оборудование физкультурного зала

наименование	наименование
скамейка гимнастическая	канаты
кольцеброс	мешочки с песком 200 гр.
обручи большие	ленты цветные
обручи малые	кегли
скакалки	мат малый
мячи большие	мягкие модули
мячи малые	Тренажер беговой детский
набивные мячи	Тренажер велосипед детский
гимнастические палки	Тренажер беговой детский
дуги для подлезания	Тренажер батут детский, диаметр 1м
баскетбольное кольцо	

4.3. Средства обучения и воспитания

№	наименование
1	картотека к основным видам движений
2	картотека подвижных игр
3	картотека утренней гимнастики
4	атрибуты к подвижным играм