

Калининградская область  
МО «Славский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»  
имени адмирала Владимира Григорьевича Егорова

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МАОУ «Ясновская СОШ»  
имени адмирала В.Г. Егорова  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

Утверждаю:  
Директор школы

И.В. Коробова  
Приказ № 001, «30» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ООП ДО**  
**по образовательной области «Физическое развитие»**  
**Физическое развитие для детей 2 год обучения**  
**(3 - 4 года)**

Разработчик:  
инструктор по физической культуре  
Дзюценидзе Виктория Викторовна

п. Ясное

## 1. Пояснительная записка

Данная программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с основной образовательной программой образовательного учреждения
- Уставом ОУ

В данной рабочей программе представлена система работы с детьми 3-4 лет по физическому развитию.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения с взрослыми, почувствовал поддержку и заботу.

Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности.

Рабочая учебная программа по образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает развитие детей в возрасте 3-4 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования интегрировано с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие

- речевое развитие
- художественно-эстетическое развитие
- познавательное развитие.

## **2. Основные цели и задачи образовательной области**

«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.)»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Физическая культура**

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, бросаИИИ. 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 лыжи на 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.

### **3. Планируемые результаты освоения образовательной области**

Планируемые результаты основываются на целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по образовательной области «Физическое развитие»**

**Физическое развитие 3-4 года**

<b>№ ООД</b>	<b>Тема образовательной ситуации</b>	<b>Общее колич ество учебн ых часов</b>	<b>Методические материалы</b>
<b>1</b>	<b>Занятие № 1</b> Катание малого мяча друг другу	<b>1</b>	С.Ю.Фёдорова, «Планы физкультурных занятий» 3-4 года стр.28
<b>2</b>	<b>Занятие № 2</b> Прыжки на двух ногах на месте с хлопками в ладоши над головой	<b>2</b>	стр.28
<b>3</b>	<b>Занятие № 3</b> Катание мяча среднего размера двумя руками воспитателю	<b>1</b>	стр.29
<b>4</b>	<b>Занятие № 4</b> Прокатывание малых мячей двумя руками в воротца	<b>2</b>	стр.29
<b>5</b>	<b>Занятие № 5</b> Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой	<b>1</b>	стр.30
<b>6</b>	<b>Занятие № 6</b> Проползание под веревкой на четвереньках	<b>2</b>	стр.31
<b>7</b>	<b>Занятие № 7</b> Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца	<b>1</b>	стр.31
<b>8</b>	<b>Занятие № 8</b> Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд	<b>2</b>	стр.31
<b>9</b>	<b>Занятие № 9</b> Подлезание под верёвку, не касаясь руками пола	<b>1</b>	стр.34
<b>10</b>	<b>Занятие № 10</b> Подползание под дугу	<b>2</b>	стр.35
<b>11</b>	<b>Занятие №11</b> Прокатывание малых мячей под веревкой	<b>1</b>	стр.35

	и проползание за ним		
<b>12</b>	<b>Занятие №12</b> Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд до предмета	<b>2</b>	стр.36
<b>13</b>	<b>Занятие № 13</b> Прыжки из обруча в обруч	<b>1</b>	стр.36
<b>14</b>	<b>Занятие № 14</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через линии, лежащие на полу	<b>2</b>	стр.37
<b>15</b>	<b>Занятие № 15</b> Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой	<b>1</b>	стр.37
<b>16</b>	<b>Занятие № 16</b> Проползание на четвереньках по прямой	<b>2</b>	стр.38
<b>17</b>	<b>Занятие № 17</b> Подлезание под двумя дугами, не касаясь руками пола	<b>1</b>	стр. 40
<b>18</b>	<b>Занятие № 18</b> Перепрыгивание через верёвки, лежащие на полу	<b>2</b>	стр.41
<b>19</b>	<b>Занятие № 19</b> Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением руках	<b>1</b>	стр. 41
<b>20</b>	<b>Занятие № 20</b> Бросание мяча двумя руками снизу	<b>2</b>	стр.42
<b>21</b>	<b>Занятие № 21</b> Ползание между предметами (султанчики), а также вокруг предметов	<b>1</b>	стр.42
<b>22</b>	<b>Занятие № 22</b> Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу	<b>2</b>	стр.43
<b>23</b>	<b>Занятие № 23</b> Ловля мяча, брошенного педагогом	<b>1</b>	стр.43
<b>24</b>	<b>Занятие № 24</b> Прыжки в длину с места через две линии	<b>2</b>	стр.44
<b>25</b>	<b>Занятие № 25</b> Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой	<b>1</b>	стр. 46
<b>26</b>	<b>Занятие № 26</b> Подлезание под гимнастической палкой, не касаясь руками пола	<b>2</b>	стр.47
<b>27</b>	<b>Занятие № 27</b> Лазанье по лесенке-дуге	<b>1</b>	стр.47
<b>28</b>	<b>Занятие № 28</b>	<b>2</b>	стр.48

	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета		
<b>29</b>	<b>Занятие № 29</b> Прыжки из обруча в обруч	<b>1</b>	стр.48
<b>30</b>	<b>Занятие № 30</b> Прыжки на месте с хлопками над головой	<b>2</b>	стр.49
<b>31</b>	<b>Занятие № 31</b> Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук	<b>1</b>	стр.49
<b>32</b>	<b>Занятие № 32</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до предмета	<b>2</b>	стр.50
<b>33</b>	<b>Занятие № 33</b> Ползание на четвереньках по гимнастической доске	<b>1</b>	стр.53
<b>34</b>	<b>Занятие № 34</b> Прыжки на месте в сочетании с хлопками над головой	<b>2</b>	стр. 54
<b>35</b>	<b>Занятие № 35</b> Бросание малого мяча вдаль правой и левой рукой	<b>1</b>	стр.54
<b>36</b>	<b>Занятие № 36</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через гимнастическую палку, лежащую на полу	<b>2</b>	стр.54
<b>37</b>	<b>Занятие № 37</b> Прыжки на одной ноге поочередно (попытка)	<b>1</b>	стр.55
<b>38</b>	<b>Занятие № 38</b> Прыжки на месте в сочетании с различными движениями рук (хлопки в ладоши перед собой, за спиной)	<b>2</b>	стр.56
<b>39</b>	<b>Занятие № 39</b> Подпрыгивание на одной ноге (правой, левой)	<b>1</b>	стр.56
<b>40</b>	<b>Занятие № 40</b> Прыжки с продвижением вперёд до заданного ориентира	<b>2</b>	стр.57
<b>41</b>	<b>Занятие № 41</b> Ловля мяча, брошенного воспитателем	<b>1</b>	стр.59
<b>42</b>	<b>Занятие № 42</b> Подлезание под дуги, не касаясь руками пола	<b>2</b>	стр.60
<b>43</b>	<b>Занятие № 43</b> Ползание на четвереньках по	<b>1</b>	стр.60



	гимнастической скамейке		
<b>44</b>	<b>Занятие № 44</b> Ползание на четвереньках по гимнастической доске с захватом впереди стоящей игрушки	<b>2</b>	стр.61
<b>45</b>	<b>Занятие № 45</b> Прыжки на одной ноге поочередно	<b>1</b>	стр.61
<b>46</b>	<b>Занятие № 46</b> Бросание мяча вверх, вниз, об пол, его ловля	<b>2</b>	стр.62
<b>47</b>	<b>Занятие № 47</b> Подлезание под веревкой, натянутой над полом, не касаясь руками пола	<b>1</b>	стр.62
<b>48</b>	<b>Занятие № 48</b> Проползание на четвереньках, на животе в заданном направлении	<b>2</b>	стр.63
<b>49</b>	<b>Занятие № 49</b> Перелезание через гимнастическое бревно	<b>1</b>	стр.66
<b>50</b>	<b>Занятие № 50</b> Прыжки в длину с места через две линии	<b>2</b>	стр.66
<b>51</b>	<b>Занятие № 51</b> Прыжки в длину с места	<b>1</b>	стр.67
<b>52</b>	<b>Занятие № 52</b> Прыжки в длину с места	<b>2</b>	стр.67
<b>53</b>	<b>Занятие № 53</b> Перелезание через бревно	<b>1</b>	стр.68
<b>54</b>	<b>Занятие № 54</b> Прыжки в длину с места через две линии	<b>2</b>	стр.68
<b>55</b>	<b>Занятие № 55</b> Прыжки в длину с места	<b>1</b>	стр.69
<b>56</b>	<b>Занятие № 56</b> Прыжки в длину с места через две линии	<b>2</b>	стр.69
<b>57</b>	<b>Занятие № 57</b> Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытка)	<b>1</b>	стр.72
<b>58</b>	<b>Занятие № 58</b> Бросание малого мяча из-за головы	<b>2</b>	стр.72
<b>59</b>	<b>Занятие № 59</b> Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой поочередно) (попытка)	<b>1</b>	стр.73
<b>60</b>	<b>Занятие № 60</b> Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки	<b>2</b>	стр.73
<b>61</b>	<b>Занятие № 61</b>	<b>1</b>	стр.74

	Бросание среднего мяча из-за головы правой и левой рукой		
<b>62</b>	<b>Занятие № 62</b> Прыжки через предметы (3-4 кубика, лежащих на полу) с захватом впереди стоящей игрушки	<b>2</b>	стр.74
<b>63</b>	<b>Занятие № 63</b> Прыжки в длину с места	<b>1</b>	стр.75
<b>64</b>	<b>Занятие № 64</b> Прыжки через предметы	<b>2</b>	стр.75
<b>65</b>	<b>Занятие № 65</b> Прыжки в длину с места	<b>1</b>	стр.78
<b>66</b>	<b>Занятие № 66</b> Прыжки с высоты	<b>2</b>	стр.78
<b>67</b>	<b>Занятие № 67</b> Метание мяча в вертикальную цель двумя руками снизу, от груди правой и левой рукой	<b>1</b>	стр.79
<b>68</b>	<b>Занятие № 68</b> Прыжки с высоты	<b>2</b>	стр.79
<b>69</b>	<b>Занятие № 69</b> Прыжки в длину с места	<b>1</b>	стр.80
<b>70</b>	<b>Занятие № 70</b> Пролезание в обруч и затем ползание на четвереньках по прямой (полоса препятствий)	<b>2</b>	стр.80
<b>71</b>	<b>Занятие № 71</b> Лазанье по гимнастической стенке	<b>1</b>	стр.81
<b>72</b>	<b>Занятие № 72</b> Прыжки в длину с места	<b>2</b>	Стр.81
	Итого	108	

**Итого:108 Од \* 15 мин = 1620/60 мин = 27 ч**

## **5. ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

### *Методические пособия*

- 1 . Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева  
«От рождения до школы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования» - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с.
- 2 . Т. Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду»  
М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 104с.
3. Н. Ф. Губанова «Развитие игровой деятельности: Младшая группа (3-4 года)»

М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016..

4. С.Ю.Фёдорова «Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года»

М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

## ***Средства обучения***

### **Наглядно-дидактические пособия**

*Серия «Мир в картинках»:* «Спортивный инвентарь», «Виды спорта», «Режим дня».

*Плакаты:* «Зимние виды спорта»; «Культурно-гигиенические навыки».

### **Картотека**

- «Подвижные игры для малышей»
- «Народные игры с правилами»
- «Игровые упражнения для малышей»
- «Дидактические игры по физическому развитию»

**Игровое оборудование:** мячи, шары, обручи, воротца, верёвка, дуга, игрушки, скамейки, погремушки, валик, ленты, гимнастические палки, бревно, кегли.