

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Прохладненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на  
заседании методического объединения  
Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.  
Председатель МО  
/ Н.П.Салтановская /

Утверждено приказом  
№ 59 от 30 августа 2023 г.  
Директор школы  
/ А.А. Крючкова /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основной общеобразовательной программы**  
**дошкольного отделения муниципального бюджетного**  
**общеобразовательного учреждения «Прохладненская**  
**основная общеобразовательная школа»**  
**область «Физическое развитие»**  
**1 год освоения**

Составитель:  
Тамашаускене Елена Васильевна

п. Прохладное  
2023 г.

## **Содержание разделов**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения модуля
3. Содержание программы
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей 1 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет).

Программа разработана в соответствии с ООП МБОУ «Прохладненская ООШ» с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 3 до 4 лет.

Основная форма реализации данной программы – физкультурное занятие - 3 раза в неделю по 15 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

**Цель:** воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

#### Задачи:

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.

### 2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 3-4 лет выражаются в следующем:

Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

- Стремится двигаться под музыку;

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

- С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### 3. Содержание программы

#### Тематический планирование

дата	программное содержание	источник	кол-во занятий
1-2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Л.И. Пензулаева стр.23-24	2
3-4	Упражнять детей в ходьбе и бегу всей группой в прямом направлении; прыжках на 2х ногах на месте.	Л.И. Пензулаева стр. 24-25	2
5-6	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева стр. 25- 26	2

<b>7-8</b>	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползании под шнур.	Л.И. Пензулаева стр.28-29	<b>2</b>
<b>8-9</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр.26-27	<b>2</b>
<b>10-11</b>	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Л.И. Пензулаева стр. 29	<b>2</b>
<b>12-13</b>	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева стр.30-31	<b>2</b>
<b>14-15</b>	Упражнять в ходьбе и бегу по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках, в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр.31-32	<b>2</b>
<b>16-17</b>	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр.33-34	<b>2</b>
<b>18-19</b>	Упражнять в ходьбе по 1му с заданием; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые н.; упражнять в прокатывании мяча друг другу развивая координацию и глазомер	Л.И. Пензулаева стр.34-35	<b>2</b>
<b>20-21</b>	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева стр.35-36	<b>2</b>
<b>22-23</b>	Упражнять в ходьбе с заданием, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию; в равновесии.	Л.И. Пензулаева стр.37-38	<b>2</b>
<b>24-25</b>	Упражнять в ходьбе и беге в врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр.38-39	<b>2</b>
<b>26-27</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамьи; прокатывании мяча	Л.И. Пензулаева стр.40-41	<b>2</b>
<b>28-29</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева стр.41-42	<b>2</b>
<b>30-31</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при ходьбе по скамье.	Л.И. Пензулаева стр.42-43	<b>2</b>
<b>32-33</b>	Повторить х. с выполнением задания;	Л.И. Пензулаева	<b>2</b>

	упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	стр.43-45	
<b>34-35</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1му, бег врассыпную; в прыжках на 2х.н.между предметами; в прокатывании м., развивая ловкость и глазомер	Л.И. Пензулаева стр.45-46	<b>2</b>
<b>36-37</b>	Упражнять в умении действовать по сигналу в х. вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движения.	Л.И. Пензулаева стр.46-47	<b>2</b>
<b>38-39</b>	Повторить х. с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу; сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр.47-49	<b>2</b>
<b>40-41</b>	Упражнять в ходьбе и бегу вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе; повторить прыжки с продвижением вперед	Л.И. Пензулаева стр.50	<b>2</b>
<b>42-43</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые н.; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Л.И. Пензулаева стр.51-52	<b>2</b>
<b>44-45</b>	Упражнять в х., развивать координацию движений; разучить передачу мяча ч/з шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур	Л.И. Пензулаева стр.52-53	<b>2</b>
<b>46-47</b>	Упражнять в ходьбе и беге. врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Л.И. Пензулаева стр.53-54	<b>2</b>
<b>48-49</b>			
<b>50-51</b>	Упражнять в ходьбе и беге в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Л.И. Пензулаева стр.54-55	<b>2</b>
<b>52-53</b>	Упражнять в ходьбе и беге, разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Л.И. Пензулаева стр.56-57	<b>2</b>
<b>54-55</b>	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании м о пол и ловле его 2мя р., в ползании на повышенной опоре	Л.И. Пензулаева стр.57-58	<b>2</b>
<b>56-57</b>	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 стр.58-59	<b>2</b>
<b>58-59</b>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Л.И. Пензулаева стр.60-61	<b>2</b>
<b>60-61</b>	Упражнять в ходьбе и бег, с выполнением	Л.И. Пензулаева	<b>2</b>

	заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	стр.61-62	
<b>62-63</b> <b>64-65</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках	Л.И. Пензулаева стр.62-63	<b>2</b>
<b>66-67</b>	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Л.И. Пензулаева стр.63-65	<b>2</b>
<b>68-69</b>	Повторить ходьба и бег в враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Л.И. Пензулаева стр.65-66	<b>2</b>
<b>70-71</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые н.; в прокатывании мяча друг другу	Л.И. Пензулаева стр.66-67	<b>2</b>
<b>72-73</b>	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его; ползание по скамье	Л.И. Пензулаева стр.67-68	<b>2</b>
<b>74-75</b>	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить равновесие	Л.И. Пензулаева стр. 68	<b>2</b>
<b>76-77</b>	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 69-70	<b>2</b>
<b>78-79</b>	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева стр. 70-71	<b>2</b>
<b>80-81</b>	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Л.И. Пензулаева стр. 71-72	<b>2</b>
<b>82-83</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр. 72-73	<b>2</b>
<b>84-85</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева стр. 73-74	<b>2</b>
<b>86-87</b>	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.	Л.И. Пензулаева стр.74-75	<b>2</b>
<b>88-89</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением	Л.И. Пензулаева	<b>2</b>

	заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	стр.75-76	
<b>90-91</b>	Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева стр.76	<b>2</b>
<b>92-93</b>	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.	Л.И. Пензулаева стр.77	<b>2</b>
<b>94-95</b>	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.	Л.И. Пензулаева стр.77-78	<b>2</b>
			<b>2</b>
<b>96-97</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Л.И. Пензулаева стр.78-79	<b>2</b>
<b>98-99</b>	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал.	Л.И. Пензулаева стр.79	<b>2</b>
<b>100-101</b>	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Л.И. Пензулаева	<b>2</b>
<b>102-103</b>	Повторить ходьбу с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	Л.И. Пензулаева	<b>2</b>
<b>104-105</b>	Повторить ходьбу со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Л.И. Пензулаева	<b>2</b>
<b>106-107</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева	<b>2</b>
<b>108</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева	<b>2</b>

**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.	Спортивные уголки на группах

##### 4.2. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Пензулаева Л. И	. «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа».	М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
Пензулаева Л. И	Утренняя гимнастика в детском саду 2-7 лет	М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

##### 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

