### Российская Федерация Комитет по образованию

#### Администрации городского округа «Город Калининград»

### Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад № 50

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

образовательная программа

«Физическое развитие»

2 год освоения

Срок реализации программы – 1 год

Разработчики:

Коллектив МАДОУ ЦРР д/с № 50

#### 1. Пояснительная записка

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

**Цель** программы — создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе.

Воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными. Формирование у него навыков здорового образа жизни.

#### Задачи:

- —Формировать представления о здоровом образе жизни.
- —Внедрять здоровьесберегающие технологии.
- —Совершенствовать двигательные навыки дошкольников.
- —Воспитывать потребности в физическом самосовершенствовании.
- —Воспитывать потребности в движении на основе «мышечной радости».
- —Формировать представления о своем теле.
- —Формировать умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасностей.

### 2. Планируемые результаты освоения программы

- —Ребенок может ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.
- —Ребенок может бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- —Ребенок может сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- —Ребенок может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- —Ребенок может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- —Ребенок может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м.Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- —Ребенок может выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

### Основные методы обучения:

— игровые, словесные, наглядные, практические.

# Календарный учебный график.

Возрас	Начало	Срок	Количеств	Продолжительност	Диагностик	Итог
т детей	Окончани	реализаци	о занятий	Ь	a	0
	e	И		занятий		
	занятий					
3-4 года	Сентябрь-	1 год	3 раз в	15 минут	Сентябрь-	108
	май		неделю		май	

# Учебное планирование.

РАЗДЕЛЫ
РАЗДЕЛ 1
«Физическая культура»
РАЗДЕЛ 2
«Формирование представлений о здоровом образе жизни»

# Перспективное планирование.

Дни	Программное содержание	Источник
недели		
1неделя	1.Построениев колону по одному по росту. Перестроение	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	из колонны по одному в колонну по два в движении, со	Физическое развитие.
	сменой водящего.	Планирование работы по освоению
	2. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	образовательной области детьми 2-4 лет по
	3. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.	программе «Детство», 2015г. 10.с.4
	4. Катание мяча в парах.	
	5.Подвижная игра «Цветные автомобили».	
2 неделя	1. Ходьба и бег «змейкой», между предметами, со сменой	Сучкова И.М.,
	ведущего и сменой темпа.	Мартынова Е.А., Физическое развитие.
	2. Лазание на четвереньках.	Планирование работы по освоению образовательной области
	3. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
	4.Подвижная игра «Найди свою пару».	2015r. 4.c.10
3 неделя	1.Ходьба в полуприседе, с поворотами.	Сучкова И.М.,
		Мартынова Е.А.,
	2.Прыжки с хлопками над головой, за спиной.	Физическое развитие.
		Планирование работы по
	3. Катание мяча обруча между предметами.	освоению
		образовательной области

	4.Игра «Совушка».	детьми 2-4 лет по
	III pu (Cobymku).	программе «Детство»,
		2015г. 6.с.10
4 неделя	1.Перешагивания через препятствия (15-20 см).	Сучкова И.М.,
	2.Бег между линиями расстояние (30-90 см).	Мартынова Е.А., Физическое развитие.
	3. Медленный бег до 2мин.	Планирование работы по освоению
	4.Подвижная игра «День и ночь».	образовательной области детьми 2-4 лет по
	т.подвижная игра «день и ночь».	программе «Детство»,
		2015r.7.c.19
5неделя	1. Ходьба по наклонной доске (высота 30см, ширина 25см).	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	2.Перестроение в звенья на ходу.	Физическое развитие.
	3. Прыжки с продвижением вперед (3-4м).	Планирование работы по освоению
		образовательной области
	4.Ползание на четвереньках на полу.	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
	5.Подвижная игра «Бегите ко мне».	2015r. 6.c.19
6 неделя	1. Ходьба с высоким подниманием бедра.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	2.Ползание на четвереньках (расстояние 10м), по скамейке	Физическое развитие.
	на животе.	Планирование работы по освоению
	3. Прыжки в глубину спрыгивание с высоты 25см.	образовательной области
	4. Бросание мяча вверх и ловля.	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
	5.Игра «Кто скорее добежит до флажка».	2015г.
	3. ги ра «кто екорее доосжит до флажка».	
7 неделя	1.Повороты направо, налево и кругом на месте,	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	переступанием.	Физическое развитие.
	2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд).	Планирование работы по освоению
	3. Бросание мяча вверх и ловля.	образовательной области
	4.Игра «Воробышки».	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
		2015r. 7.c.16, c.60
8 неделя	1.Прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10см.	Сучкова И.М.,
	2. Катание и бросание в парах, сидя.	Мартынова Е.А., Физическое развитие.
	3.ОРУ с флажками.	Планирование работы по освоению
		образовательной области
	4.Игра « Цветные автомобили».	детьми 2-4 лет по
		программе «Детство», 2015г. 6.с.12

9 неделя	1. Ходьба с предметами в руках, на голове.	Сучкова И.М.,
у педели	1. Людвой с предметами в руках, на голове.	Мартынова Е.А.,
	2. Метание мешочка вдаль правой и левой руками.	Физическое развитие.
		Планирование работы по
	3.Прыжки в длину с места (50-70 см.).	освоению
	A TC	образовательной области
	4. Катание мяча в парах.	детьми 2-4 лет по
		программе «Детство», 2015г. [II, с. 31]
	5.Игра «Обезьянки».	
10 неделя	1. Ходьба и бег «змейкой» между предметами.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м).	Физическое развитие.
		Планирование работы по
	3.Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и	освоению
	двумя руками.	образовательной области
		детьми 2-4 лет по
	4.Игра «Найди себе пару».	программе «Детство», 2015г. 6.с.25
11 неделя	1.Ходьба и бег с приседаниями.	Сучкова И.М.,
11 неделя	1. Лодвоа и ост с приседаниями.	Мартынова Е.А.,
	2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м).	Физическое развитие.
		Планирование работы по
	3. Бросание мяча вверх и ловля его (3-4раза подряд).	освоению
	4.17	образовательной области
	4.Подлезание под препятствия прямо и боком.	детьми 2-4 лет по
	5.Игра «Мы – веселые ребята».	программе «Детство», 2015г. 11.с.31
	3.111 pa (tvim beecsime peoma).	20131. 11.6.31
12 неделя	1. Ходьба и бег под музыку в заданном темпе.	Сучкова И.М.,
		Мартынова Е.А.,
	2.ОРУ с кольцами.	Физическое развитие.
	2 Hay yevery year and arrive a remaining of	Планирование работы по
	3.Прыжки из кружка в кружок.	освоению образовательной области
	4.Игра «Часики».	детьми 2-4 лет по
	ma pa « addina»	программе «Детство»,
		2015г.
13 неделя	<ol> <li>Бег между линиями (25-30 см).</li> </ol>	Сучкова И.М.,
15 педели	1.bet menegy similarism (25 50 cm).	Мартынова Е.А.,
	2.Пролезание между рейками лестницы, поставленной	Физическое развитие.
	боком.	Планирование работы по
		освоению
	3.Медленный бег до 1.5 мин.	образовательной области
	A.W. G	детьми 2-4 лет по
	4.Игра «Совушка».	программе «Детство», 2015г. 11.с.33
14 неделя	1. Лазание с опорой на стопы и ладони по доске.	Сучкова И.М.,
, ,		Мартынова Е.А.,
	2.Прыжки в вверх с места (вспрыгивание), высота 15-	Физическое развитие.
		Планирование работы по

	20см	освоению
		образовательной области
	3.Бег со сменой темпа.	детьми 2-4 лет по
	4.Игра «Зайка серенький сидит».	программе «Детство», 2015г. 3.с.44
	-	
15 неделя	1.Подскоки с продвижением.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	2.П. и 3.: лазание по лестнице-стремянке.	Физическое развитие.
	-	Планирование работы по
	3.Прыжки в высоту через резинку.	освоению образовательной области
	4.ОРУ с мячами.	детьми 2-4 лет по
		программе «Детство»,
	5.Игра «Ловишка с ленточками».	2015г. 10.с.54
16 неделя	1. Ритмическая гимнастика.	Сучкова И.М.,
	2.14	Мартынова Е.А.,
	2.Игры с мячом.	Физическое развитие. Планирование работы по
	3. Лазание по гимнастической стенке удобным способом.	освоению
	4 Метание мененка в горизонтали нуло нели	образовательной области детьми 2-4 лет по
	4. Метание мешочка в горизонтальную цель.	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
	5.Игра «Совушка».	2015г. 11.c.30
17 неделя	1. Прыжки на месте с доставанием предметов.	Сучкова И.М.,
		Мартынова Е.А.,
	2.ОРУ с гимнастическими палками.	Физическое развитие. Планирование работы по
	3. Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно.	освоению
		образовательной области
	4.Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
	пропуская реек, чередующимся шагом.	2015г. 3.с.38
18 неделя	1.Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.	Сучкова И.М.,
то педели	т.прыжки на двух потах с поворотом кругом.	Мартынова Е.А.,
	2. Бросание мяча снизу, от груди.	Физическое развитие. Планирование работы по
	3.Перешагивание через препятствия (10-15 см).	освоению
		образовательной области
	4.Игра «Кот и мыши».	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
		программе «детство», 2015г. 9.с.41
19 неделя	1.Прыжки с продвижением вперед (3-4м.).	Сучкова И.М.,
т лодоли	т.прыжки с продвижением вперед (3-чм.).	Мартынова Е.А.,
	2. Лазание по стремянке удобным способом.	Физическое развитие.
	3. Спрыгивание с предмета.	Планирование работы по освоению
		образовательной области
	4.Игра «Угадай чей голосок».	детьми 2-4 лет по
		программе «Детство», 2015г. 11.с.24
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

20 неделя	1. Упражнения в равновесии :ходьба по скамье.	Сучкова И.М.,
20 педели	1.3 пражнения в равновесии лодвоа по скамьс.	Мартынова Е.А.,
	2.Подбрасывание и ловля мяча.	Физическое развитие.
		Планирование работы по
	3.Ползание по гимнастической скамейке на животе,	освоению
	подтягиваясь руками.	образовательной области
		детьми 2-4 лет по
	4.Подскоки на месте (20-25 paз), с поворотом(3-4 p.).	программе «Детство», 2015г. 11.с.30
	5.Игра «Котята и щенята».	
21 неделя	1.Бег с ускорением.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	2.Ползание по наклонной скамье.	Физическое развитие.
	2.110/15diffic to flagsformore example.	Планирование работы по
	3. Ходьба и бег с изменением темпа.	освоению
		образовательной области
	4. Прыжки с хлопками за спиной.	детьми 2-4 лет по
	5.Игра «Мы – веселые ребята».	программе «Детство», 2015г. 11.с.34
	3.111 pa (ivibi – Beeesible peoxia).	20131. 11.0.34
22 неделя	1.Прокатывание мяча.	Сучкова И.М.,
		Мартынова Е.А.,
	2.Медленный бег до 1,5 мин.	Физическое развитие.
	3.Повороты, переступая на месте.	Планирование работы по освоению
	3. Повороты, переступая на месте.	образовательной области
	4.Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25см.).	детьми 2-4 лет по
		программе «Детство»,
		2015г. 3.с.38
23 неделя	1.Отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз).	Сучкова И.М.,
25 педели	1.010прание ми на одноп и двуми руками (ч 3 раз).	Мартынова Е.А.,
	2. Лазание на четвереньках.	Физическое развитие.
	-	Планирование работы по
	3. Ходьба с подниманием бедра.	освоению
	A Mana Was ayanga Hafayyya ya hayayya	образовательной области
	4.Игра «Кто скорее добежит до флажка».	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
		программе «дететво», 2015г.
24 неделя	1.Прыжки в длину с места.	Сучкова И.М.,
	2 Marayua unauwara ua wayu waara ( naaama ayya 5 6 5 5 )	Мартынова Е.А., Физическое развитие.
	2.Метание предмета на дальность ( расстояние 5-6,5м).	Планирование работы по
	3.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см).	освоению
		образовательной области
	4. Игра «Цветные автомобили».	детьми 2-4 лет по
		программе «Детство»,
		2015г. 7.с.63
25 неделя	1. Бросание мяча двумя снизу, ловля.	Сучкова И.М.,
	1	Мартынова Е.А.,
	2.П. и 3.: прыжки в длину с места.	Физическое развитие.
		Планирование работы по

	3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м).	освоению образовательной области
	4.Игра «Найди себе пару».	детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 9.с.63
26 неделя	1.Перелезание через бревно.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	2. Ритмическая гимнастика.	Физическое развитие.
	3.Прыжки ноги вместе- ноги врозь.	Планирование работы по освоению
	4.Игра «Совушка».	образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 3 с.71
27 неделя	1.Бег на скорость 15-20 м.	Сучкова И.М.,
	2.Ползание на животе.	Мартынова Е.А., Физическое развитие.
	3. Равновесие на одной ноге.	Планирование работы по освоению образовательной области
		детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 3. с. 76
28 неделя	1. Упражнения на равновесие.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	2.Бег с ускорением.	Физическое развитие.
	3. Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м).	Планирование работы по освоению образовательной области
	4.Прыжки с продвижением вперед -назад.	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
	5.Подвижная игра «Найди себе пару».	программе «детство», 2015г. 3.с.77
29 неделя	1.Бег «змейкой» между препятствий.	Сучкова И.М.,
		Мартынова Е.А., Физическое развитие.
	2. Ходьба в равновесии.	Планирование работы по
	3.Прыжки боком (вправо, влево).	освоению образовательной области
	4. Метание резинового мяча на дальность.	детьми 2-4 лет по программе «Детство»,
	5.Игра «Цветные автомобили».	2015r. 11.c.81
30 неделя	1.Влезание на гимнастическую стенку.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А.,
	2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки.	Физическое развитие. Планирование работы по
	3.Бег наперегонки.	освоению
	4.Прыжки с поворотами.	образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»,

	5.Игра «Кот и мыши».	2015г. 5.с.78
31 неделя	<ol> <li>Бросание предмета через веревку (1,5-2 м).</li> <li>Упражнения в равновесии.</li> <li>Диагностика.</li> <li>Игра «Кто дальше бросит?»</li> </ol>	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 7.с.71
32 неделя	<ol> <li>Прыжки в длину с места (50-70 см.).</li> <li>Отбивание мяча.</li> <li>Упражнения на равновесие.</li> <li>Ползание под дугами.</li> <li>Игра «Найди себе пару».</li> </ol>	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 2.с.88
33 неделя	<ol> <li>Ползания, переползания через скамейку.</li> <li>Прыжки с хлопками над головой.</li> <li>Бросание мяча в вертикальную цель.</li> <li>Игры с кольцами «Подбрось, поймай».</li> </ol>	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 11.с. 90
34 неделя	<ol> <li>Отбивание мяча одной рукой поочередно.</li> <li>Прыжки в длину с разбега.</li> <li>Бросание мяча через сетку.</li> <li>Игра «Совушка».</li> </ol>	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 2.с. 90
35 неделя	<ul><li>1.Бег наперегонки.</li><li>2.Бросание мяча через сетку.</li><li>3.Игра «Найди, где спрятано».</li></ul>	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г. 6 с. 95
36 неделя	1. Спрыгивание со скамейки. 2. Ползание с поворотами кругом.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по

3.Игра «Зайцы и сторож».	освоению
	образовательной области
	детьми 2-4 лет по
	программе «Детство»,
	2015г. 7 с.102

### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение. 4.1.Материально-техническое обеспечение Программы

№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	2шт
2	доска гладкая с зацепами	1шт
3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2шт
5	куб большой	Зшт
6	куб малый	3шт
7	кольцеброс	1шт
8	обручи большие	20 штук
9	скакалки	20 штук
10	мячи большие	10 штук
11	гимнастические палки	20 штук
12	дуги для подлезания	2 шт
13	баскетбольное кольцо	1 шт.
14	канаты	2 шт.
15	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
16	ленты цветные	20 шт.
17	кегли	30 шт.
18	сухой бассейн	1 шт.
19	мягкие модули	1 шт.
20	мат малый	1 шт.
21	мат большой	2 шт.
22	стойки переносные для прыжков	2 шт.

Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	45
2.	Спортивный зал	9
3.	Спортивная площадка	300
4.	Спортивная площадка	50
5.	Площадка «Футбол»	60
6.	Спортивные уголки на группах	7

### Спортивное оборудование зала

### Спортивное оборудование на участках

Γ	$N_{\underline{0}}$	наименование	количество

1	дуги для подлезания	4 шт.
2	комплекс для лазания	1 шт.

# Методические пособия, обеспечивающие реализацию образовательной области «Физическое развитие»

- Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г.
- Сучкова И.М., Мартынова Е.А., Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство», 2015г.
- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет, 2011г.
- Хацкалева Г. А., Организация двигательной активности дошкольников, 2014г.
- Наглядно-дидактические пособия: Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
- Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».