

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад № 24»

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ № 24  
протокол №1 от 26.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 24  
Е.Г. Алферова  
Приказ №82 от 29.08 от 2022г

### ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 24

### **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(программа Л.И. Пензулаевой  
«Физическая культура в детском саду»)

в рамках реализации программы «От рождения до школы»

Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

(для детей 3-4лет, младший возраст)

Авторы-составители:

Солдатова Е.В.

Коробова С.П.

г. Ростов-на-Дону

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014)
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28.02.14)
- Методические рекомендации по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и среднего образования РО № 24\4.1.1-5025 от 14.08.15)
- Письмо «О реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующей ФГОС ДО» № 59-52/193/3 от 19.01.2017г, с инструктивно-методическим письмом по организации пространственно-предметной развивающей среды МДОУ (на 2 л. в 1 экз.) и примерным перечнем средств обучения и воспитания, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующих ФГОС ДО
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0003144, регистрационный № 5526 от 19.08.2015г.)
- Устав МБДОУ № 24
- Основной образовательной программы МБДОУ № 24

Данная рабочая программа регламентирует процесс реализации программы Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду», **целями** которой являются: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие .

**Основные задачи:** развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Формы реализации** данной программы :

- НОД «открытие» нового знания;
- тренировочная НОД;(повторение и закрепление)
- итоговая НОД.

**Принципы реализации** данной программы:

- индивидуализация дошкольного образования ;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребенка).

**ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** – 3 занятия в неделю, 12 занятий в месяц, 108 академических часов в год.

#### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ** рабочей программы:

Для реализации программы Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» в данной возрастной группе имеются:

- комплект учебно-методических пособий для специалиста с подробным описанием проведения НОД,
- спортивные атрибуты для детей,
- спортивный инвентарь:

<b>Тип оборудования</b>	<b>Основной набор</b>	<b>Кол-во на группу</b>
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры	2
	Доска ребристая	1
	Доска гладкая с зацепами (2 и 1,6м)	2
	Скамейка гимнастическая	3
	Дорожка тактильная	4
	Модули мягкие(комплект)	1
	Коврик со следочками	1
	Тактильная дорожка «Водяная лилия»	1
	Набор «Цветные речные камешки»(бэл.)	1
	Степы-ходунки(набор-4шт.)	1
	Тактильная дорожка(складная)	2
	Тактильная дорожка «Волна»	1
Оборудование для прыжков	Спортивный набор «Кузнечик»: обручи, палки, подставки, зажимы	2
	Коврик полиуретановый	1
	Конус с отверстиями	4
	Мат гимнастический(набор-4 шт.)	1
	Палка гимнастическая круглая	30
	Скакалка короткая	20
	Скакалка длинная	5
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	1
	Набор для метания	1
	Мешочек с песком(10 шт.)	1
	Мишень навесная	1
	Мяч резиновый (20см)	20
	Мяч гимнастический(18см)	24
	Мяч набивной	2
	Мяч для массажа	4
	Кольца баскетбольные	2
	Бандбинтон	1
	Стойки баскетбольные с кольцом	2

	Ворота футбольные	2
	Сетка волейбольная	2
Оборудование для ползания и лазания	Дуга металлическая	5
	Канат 5м	1
	Воротца для подлезания «Радуга»(набор)	1
	Тоннели	2
	Лестница деревянная с зацепами	1
	Стенка гимнастическая деревянная	5
Оборудование для общеразвивающих упражнений	Гантели металлические	20
	Погремушки	30
	Мяч-массажер	4
	Кубики	40
	Мяч пластиковый	40
	Обруч	20
	Палка гимнастическая	30
	Диск «Здоровье»	3
	Бубен	1
	Флажки	20

## Прогнозируемые результаты

### к концу года дети должны уметь:

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

## Диагностика результатов освоения программы

Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»

- Быстрота
- Сила
- Гибкость
- Выносливость
- Ловкость

Результаты заносятся в сводные протоколы, где одновременно указываются группа здоровья, антропометрические параметры детей и отмечается уровень их развития.

На основе полученных данных делаются выводы о динамике показателей физического развития детей, эффективности физкультурно-оздоровительной работы за учебный год,

планируется индивидуальная работа на летний период, определяются задачи на новый учебный год.

## **Методические пособия и использованная литература**

### **Электронные ресурсы:**

#### **Диски:**

Перспективное планирование образовательного процесса «От рождения до школы». /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. /Издательство «Учитель».  
Рабочая программа воспитателя «От рождения до школы». /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. / Издательство «Учитель».

### **Литература для педагогов:**

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая мл. гр.М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста - СПб: Акцидент ,1998.

### **Наглядно дидактические пособия для детей:**

Серия «Рассказы по картинкам»

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Серия «Расскажите детям»:

Об Олимпийских играх.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Об олимпийских чемпионах.- М.: Мозаика-Синтез, 2013

### Календарно-тематическое планирование

Составлен в соответствии с календарным графиком на 2022-2023 учебный год,  
утвержденным приказом заведующего № 82 от 26.08.2022г.

Месяц	Тема	дата	Академ. час	Примечание	
Сентябрь	Ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Игровым упражнениям с бегом; упражнения на равновесие. <i>Подвижная игра «Бегите ко мне»</i>	06.09.2022	1		
		07.09.2022	1		
		08.09.2022	1		
	Ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; Подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Догони меня»</i>	13.09.2022	1		
		14.09.2022	1		
		15.09.2022	1		
	Ходьба и бег в колонне небольшими группами. Энергично отталкивать мяч двумя руками. <i>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч», Малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч»</i>	20.09.2022	1		
		21.09.2022	1		
		22.09.2022	1		
	Ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; Подлезать под шнур. <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	27.09.2022	1		
		28.09.2022	1		
		29.09.2022	1		
октябрь	Ходьба парами; Бег врассыпную; Ходьба с перешагиванием через брусок. Правильный хват руками за рейки при влезании на наклонную лестницу	04.10.2022	1	Вынесено на совместную деят. 4,5,6.10.2022	
		05.10.2022	1		
		06.10.2022	1		
	Ходить и бегать по кругу; Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Подпрыгивание на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i>	11.10.2022	1		
		12.10.2022	1		
		13.10.2022	1	Вынесено на совместную деят. 11,12,13.10.2023	
	Останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; Подлезать под шнур. Равновесие при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</i>	18.10.2022	1		
		19.10.2022	1		
		20.10.2022	1		
	Умение ходить и бегать по кругу. Энергичное отталкивания мяча при прокатывании друг другу.	25.10.2022	1	Вынесено на совместную деят. 25,26,27.10.2022	
		26.10.2022	1		

	Ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>	27.10.2022	1		
ноябрь	Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; При перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Прокатывание мячей. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>	01.11.2022	1		
		02.11.2022	1		
		03.11.2022	1		
	Ходьба колонной по одному; Прыжки из обруча в обруч. Приземляться на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча. <i>Подвижная игра «Трамвай»</i>	08.11.2022	1		
		09.11.2022	1		
		10.11.2022	1		
	Ходьба колонной по одному; Ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; Ползать на четвереньках	15.11.2022	1		
		16.11.2022	1		
		17.11.2022	1		
	Подлезать под дугу на четвереньках. Ходьба по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i>	22.11.2022	1		
		23.11.2022	1		
		24.11.2022	1		
	Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Приземление на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки»</i>	29.11.2022	1		
		30.11.2022	1		
		01.12.2022	1		
	декабрь	Ходить и бегать по кругу; Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча. <i>Подвижная игра «Поезд»</i>	06.11.2022	1	
			07.12.2022	1	
			08.12.2022	1	
Ходить и бегать врассыпную; Катать мяч друг другу, выдерживая направление; Подползать под дугу. <i>Подвижная игра «Птички и птенчики»</i>		13.12.2022	1		
		14.12.2022	1		
		15.12.2022	1		
Ходить и бегать по кругу; Подлезать под шнур, не касаясь руками; Сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра «Каравай»</i>		20.12.2022	1		
		21.12.2022	1		
		22.12.2022	1		
Перестроение и ходьба парами; Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске Прыжки, продвигаясь вперед. <i>Подвижная игра «Кролики»</i>		27.12.2022	1		
		28.12.2022	1		
		29.12.2022	1		
январь		Ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; Мягкое приземление на полусогнутые ноги; Прокатывание мяча вокруг предмета. <i>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</i>	10.01.2023	1	
			11.01.2023	1	
			12.01.2023	1	
	17.01.2023		1		
				Вынесено на совместную деят. 27,28,28.12.2022	

	Ходьба парами и беге врассыпную; Прокатывать мяч друг другу; Подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i>	18.01.2023	1	Вынесено на совместную деят. 17,18,19.01.2023	
		19.01.2023	1		
	Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя; Подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Правильная осанка при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i>	24.01.2023	1	Вынесено на совместную деят. 24,25,26.01.2023	
		25.01.2023	1		
		26.01.2023	1		
Февраль	Ходьба и бег врассыпную; Прыжки из обруча в обруч. Ходить переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра «Птички в гнездышке»</i>	31.01.2023	1		
		01.02.2023	1		
		01.02.2023	1		
	Ходьба и бег колонной по одному, выполняя задания; Прокатывании мяча друг другу. Приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>	07.02.2023	1		
		08.02.2023	1		
		09.02.2023	1		
	Ходьба переменным шагом через шнуры; Бег врассыпную; Бросать мяч через шнур; Подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i>	14.02.2023	1		
		15.02.2023	1		
		16.02.2023	1		
	Ходьба колонной по одному, выполняя задания; Бег врассыпную; Пролезать в обруч, не касаясь руками пола; Сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Кролики»</i>	21.02.2022	1		
		22.02.2023	1		
	март	Ходить и бегать по кругу; Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; Мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед	28.02.2023	1	
			01.03.2023	1	
			02.03.2023	1	
Ходьба и бег парами и бег врассыпную. Прыжки в длину с места. Прокатывать мяч между предметами		07.03.2023	1		
		09.03.2023	1		
Ходьба и бег по кругу; Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Бросать мяч о землю и ловить двумя руками		14.03.2023	1		
		15.03.2023	1		
		16.03.2023	1		
Ходьбе и бег. Сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; Мягко приземляться в прыжках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i>		21.03.2023	1		
		22.03.2023	1		
		23.03.2023	1		
Ходьба колонной по одному, выполняя задания; Бег врассыпную;		28.03.2023	1		
		29.03.2023	1		
		30.03.2023	1		



	Пролезать в обруч, не касаясь руками пола; Сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра «Кролики»</i>			Вынесено на совместную деят. 28,29,30.03.2023
апрель	Ходьба и бег с остановкой по сигналу; Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Прыжки в длину с места. <i>Подвижная игра «Курочка-хохлатка», малоподвижная игра «Где цыпленок?»</i>	04.04.2023	1	
		05.04.2023	1	
		06.04.2023	1	
	Ходить колонной по одному; Бег врассыпную; Прыжки с места. Приземляться одновременно на обе ноги, Бросание мяча об пол. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо»</i>	11.04.2023	1	
		12.04.2023	1	
		13.04.2023	1	
	Ходить и бегать врассыпную; Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; Ползать по доске. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i>	18.04.2023	1	
		19.04.2023	1	
		20.04.2023	1	
	Ходьба и бег колонной по одному; Влезать на наклонную лесенку; Ходьба по доске, формируя правильную осанку. <i>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</i>	25.04.2023	1	
		26.04.2023	1	
		27.04.2023	1	
май	Ходить и бегать по кругу; сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;– в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка»</i>	02.05.2023	1	
		03.05.2023	1	
		04.05.2023	1	
	Ходить и бегать врассыпную; Подбрасывание мяча; Приземление на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»</i>	10.05.2023	1	
		11.05.2023	1	
	Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; Бегать врассыпную; Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; Ползании по скамейке на ладонях и коленях. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>	16.05.2023	1	Вынесено на совместную деят. На 16,17,18.05.2023
		17.05.2023	1	
		18.05.2023	1	
	Ходьба, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и бег врассыпную; Равновесие. У м е н и е влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»</i>	23.05.2022	1	
		24.05.2022	1	
		25.05.2022	1	
	<b>Итого</b>			<b>108</b>

В примечании указывается ссылка на электронный ресурс (при наличии) или перенос занятия с указанием формы и даты его проведения.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

Уровень овладения программой определяется в ходе проведения диагностических занятий в соответствии с авторской методикой Л.И.Пензулаева по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)