

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ДОУ

Протокол № 1 от 31.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ



Радина Л. Н.
Заведующий МБДОУБ –
детский сад «Светлячок»

Приказ № 125/3 от 31.08.2018 г.



**Рабочая программа
на 2018 – 2019 учебный год
первая младшая группа
«Физическая культура»**

Образовательная область «Физическое развитие»

Рабочая программа составлена на основе авторского планирования С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей», «Просвещение», 1987г.

Составители:
Дронова А.В.
Шимолина С.Н.

2018 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей первой младшей группы - образовательная область «Физическое развитие» - составлена на основе авторского развернутого планирования С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» «Просвещение», 1987г..

Количество занятий, запланированных в рабочей программе и в календарном плане воспитательно-образовательной работы, может незначительно не совпадать в связи с праздничными нерабочими всероссийскими днями, в связи с праздниками и развлечениями внутри сада и карантинными мероприятиями. При недостатке запланированных занятий берутся занятия на закрепление пройденного материала.

Настоящая программа предназначена для работы с детьми от 1,5 до 3 лет. Программа рассчитана на 66 занятий в год, длительность одного занятия 8-10 минут. В этой группе проводятся два занятия в неделю: в холодный сезон – в зале, летом – на площадке. В первой половине учебного года детей делят на две подгруппы с учётом состояния их здоровья и уровня сформированности двигательных навыков. Во второй половине года в занятии участвуют все дети одновременно.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно – двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

Цель программы: формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указанием.

Задачи обучения:

Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно – гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

2. Календарно - тематическое планирование

Месяц	Тема	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
сентябрь	Занятие 1.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей начинать ходьбу по сигналу. - Развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). 	С.Я. Лайзанае с.93
	Занятие 2.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей начинать ходьбу по сигналу. - Развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). 	С.Я. Лайзанае с.93
	Занятие 3.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал. - Развивать умение ползать. 	С.Я. Лайзанае с.94
	Занятие 4.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал. - Развивать умение ползать. 	С.Я. Лайзанае с.94
	Занятие 5.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. - Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. - Развивать внимание. 	С.Я. Лайзанае с.95
	Занятие 6.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. - Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. - Развивать внимание. 	С.Я. Лайзанае с.95
	Занятие 7.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходить по ограниченной поверхности. - Учить подлезать по веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой. - Развивать умение бегать в определённом направлении. 	С.Я. Лайзанае с.96
	Занятие 8.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходить по ограниченной поверхности. - Учить подлезать по веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой. - Развивать умение бегать в определённом направлении. 	С.Я. Лайзанае с.96

октябрь	Занятие 1.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей лазать по гимнастической стенке. - Развивать чувство равновесия. - Совершенствовать бег в определённом направлении. - Умение реагировать на сигнал. 	С.Я. Лайзанае с.98
	Занятие 2.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходить по ограниченной поверхности. - Учить ползать и катать мяч - Упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие. - Помогать преодолеть робость. - Способствовать развитию умений действовать по сигналу. 	С.Я. Лайзанае с.99
	Занятие 3.	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах. - Учить бросать в горизонтальную цель. - Совершенствовать умение реагировать на сигнал. 	С.Я. Лайзанае с.100
	Занятие 4.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке. - Учить бросанию из-за головы двумя руками. - Упражнять в ползании на четвереньках. - Развивать чувство равновесия. - Совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении. 	С.Я. Лайзанае с.101
	Занятие 5.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей прыгать в длину с места. - Закреплять метание на дальность из-за головы. - Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. 	С.Я. Лайзанае с.103
	Занятие 6.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходить парами в определённом направлении. - Учить бросать мяч на дальность от груди. - Упражнять в катании мяча. - Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. 	С.Я. Лайзанае с.104
	Занятие 7.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходьбе по наклонной доске. - Упражнять в метании на дальность от груди. - Приучать детей согласовывать с движениями других детей. - Действовать по сигналу. 	С.Я. Лайзанае с.106

	Занятие 8.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей бросать и ловить мяч. - Упражнять в ходьбе по наклонной доске. - Развивать чувство равновесия, глазомер. - Воспитывать выдержку. 	С.Я. Лайзана с.107
ноябрь	Занятие 1.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в прыжках в длину с места. - Упражнять в бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия. - Закреплять умение реагировать на сигнал. - Воспитывать умение действовать по сигналу. 	С.Я. Лайзана с.108
	Занятие 2.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходьбе по кругу, взявшись за руки. - Упражнять в ползании на четвереньках. - Упражнять в переступании через препятствия. - Упражнять детей в катании мяча. - Учить ходить на носочках. - Приучать соблюдать определённое направление. 	С.Я. Лайзана с.109
	Занятие 3.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваться. - Упражнять в ходьбе по наклонной доске. - Упражнять в бросании мяча на дальность правой и левой рукой. - Воспитывать умение сдерживать себя. 	С.Я. Лайзана с.110
	Занятие 4.	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать у детей умение организованно перемещаться в определённом направлении. - Учить подлезать под рейку. - Совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах. - Упражнять в ползании. - Развивать ловкость и координацию движений. 	С.Я. Лайзана с.111
	Занятие 5.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей бросать в горизонтальную цель. - Учить прыгать в длину с места. - Закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руку. 	С.Я. Лайзана с.112
	Занятие 6.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. - Упражнять детей в катании мяча под дугу. 	С.Я. Лайзана с.114

		- Закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	
	Занятие 7.	- Учить детей прыгать в длину с места. - Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.. - Развивать ловкость , глазомер и чувство равновесия.	С.Я. Лайзана с.115
	Занятие 8.	- Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах. - Упражнять в ползании на четвереньках и подлезании.. - Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	С.Я. Лайзана с.117
декабрь	Занятие 1.	- Учить детей бросать на длительность правой и левой рукой. - Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. - Развивать внимание и координацию движений.	С.Я. Лайзана с.118
	Занятие 2.	- Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. - Учить бросать и ловить мяч. - Учить быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	С.Я. Лайзана с.120
	Занятие 3.	- 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.	С.Я. Лайзана с.121
	Занятие 4.	- Учить детей лазить по гимнастической стенке. - Закреплять умение ходить по гимнастической скамейки. - Совершенствовать прыжок в длину с места - Развивать чувства равновесия. - Воспитывать смелость, выдержку и внимание.	С.Я. Лайзана с.123
	Занятие 5	- Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному. - Упражнять в бросании в горизонтальную	С.Я. Лайзана с.124

		<p>цель правой и левой рукой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать прыжки в длину с места. - Учить во время броска, соблюдать указанное направление. 	
	Занятие 6.	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку. - Совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы. - Учить выполнять бросок только по сигналу. - Учить согласовывать свои движения с движениями товарища. 	С.Я. Лайзанае с.125
	Занятие 7.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей прыгать в длину с места. - Упражнять в ходьбе по наклонной доске. - Развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений. - Воспитывать дружеские взаимоотношения. 	С.Я. Лайзанае с.126
	Занятие 8.	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке. - Закреплять бросать на дальность правой и левой рукой. - Учить быстро реагировать на сигнал. 	С.Я. Лайзанае с.127
январь	Занятие 1.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей катать мяч. - Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. - Приучать соблюдать направление при катании мяча. - Учить дружно играть. 	С.Я. Лайзанае с.129
	Занятие 2.	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой. - Учить ползать по гимнастической скамейке. - Развивать чувство равновесия и координацию движений. - Приучать детей выполнять задание самостоятельно. 	С.Я. Лайзанае с.130
	Занятие 3.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ходить и бегать в колонне по одному. - Совершать прыжок в длину с места. - Упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой. - Развивать глазомер. 	С.Я. Лайзанае с.131

	Занятие 4.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в прыжках в длину с места. - Упражнять в ползании на четвереньках и подлизание под рейку. - Закреплять умение ходить по гимнастической скамейки. - Способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве. 	С.Я. Лайзана с.133
	Занятие 5.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой. - Учить в ходьбе по наклонной доске. - Следить что бы дети были внимательны, дружно играли. 	С.Я. Лайзана с.134
	Занятие 6.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в бросание в горизонтальную цель. - Учить прыгать в длину с места. - Способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. - Учить детей быть внимательными друг другу, при необходимости указывать помощь. 	С.Я. Лайзана с.135
	Занятие 7	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей прыгать с высоты. - Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. - Способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал. 	С.Я. Лайзана с.136
	Занятие 8	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей катать мяч друг другу. - Совершенствовать бросание на дальность из-за головы. - Закреплять умение быстро реагировать на сигнал. - Учить дружно действовать в коллективе. 	С.Я. Лайзана с.139
февраль	Занятие 1.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей катать мяч в цель. - Совершенствовать бросание на дальность из-за головы. - Согласовывать движения с движениями товарища. - Быстро реагировать на сигнал. - Воспитывать выдержку и внимание. 	С.Я. Лайзана с.140
	Занятие 2.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ползание и подлезанию под рейку. - Упражнять в прыжках в длину с места. - Учить быть дружными, помогать друг 	С.Я. Лайзана с.141

		другу.	
	Занятие 3.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске. - Упражнять детей в бросании в цель. - Упражнять детей в прыжках в длину с места. - Способствовать в длину с места. - Способствовать развитию глазомера, координацию движений, чувство равновесия. 	С.Я. Лайзане с.142
	Занятие 4.	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей ходьбе по гимнастической скамейки. - Учить бросать и ловить мяч. - Способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. 	С.Я. Лайзане с.143
	Занятие 5.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейки. - Учить подпрыгивать. - Способствовать развитию координации движения. - Развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. 	С.Я. Лайзане с.144
	Занятие 6.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять движения в катании мяча. - Упражнять в ползания на четвереньках. - Способствовать развитию глазомера и координации движений. - Учить помогать друг другу. 	С.Я. Лайзане с.146
	Занятие 7	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей ползать по гимнастической скамейки, спрыгивать с неё. - Упражнять в катании мяча в цель. - Способствовать воспитанию выдержки, смелости. 	С.Я. Лайзане с.147
	Занятие 8	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. - Упражнять детей в прыжках длину с места на двух ногах. - Развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений. 	С.Я. Лайзане с.148
март	Занятие 1.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катания мяча в воротца. - Приучать сохранять направление при метании и катании мячей. 	С.Я. Лайзане с.149

Занятие 2.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. - Учить детей прыгивать с неё. <p>Закреплять умение бросать на дальность из-за головы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить ходить парами. - Способствовать преодолению робости. - Способствовать развитию чувства равновесия. 	С.Я. Лайзана с.150
Занятие 3.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей в ходьбе по наклонной доске. - Учить метанию на дальность правой и левой рукой. - Способствовать развитию ловкости. - Учить играть дружно 	С.Я. Лайзана с.151
Занятие 4.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке. _ Упражнять в ползании на четвереньках и подлезанию под веревку. - Учить становиться в круг. - Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. - Помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно и уверенно. 	С.Я. Лайзана с.152
Занятие 5.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в метании на дальность одной рукой. - Повторить прыжки в длину с места. - Развивать координацию движений. - Воспитывать внимание и умение сдерживать себя. 	С.Я. Лайзана с.154
Занятие 6.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей бросать и ловить мяч. - Упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. - Учить играть дружно, помогать друг другу. 	С.Я. Лайзана с.155
Занятие 7.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в прыжках в длину с места. - Повторить ползание по гимнастической скамейки. - Учить реагировать быстро на сигнал. 	С.Я. Лайзана с.156
Занятие 8.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить прыгать с высоты. - Упражнять в метании на горизонтальную цель. - Повторить ходьбу на четвереньках. 	С.Я. Лайзана с.157

		<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать в развитие координации движений. - Развивать умение сохранять определённое направление при броске предметов 	
апрель	Занятие 1.	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейки, прыгать с неё. - Учить бросать и ловить мяч. - Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. 	С.Я. Лайзане с.158
	Занятие 2.	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять у детей умение прыгать в длину с места. - Закреплять умение бросать в горизонтальную цель. - Приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели. Учить ползти и подлезать. - Реагировать на сигнал воспитателя. 	С.Я. Лайзане с.159
	Занятие 3.	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы. - Закреплять умение катать мяч друг другу. - Способствовать развитию глазомера., координации движений и ловкости. - Учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. 	С.Я. Лайзане с.161
	Занятие 4.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей бросать мяч вверх и вперед. - Совершенствовать ходьбу по наклонной доске. - Способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. 	С.Я. Лайзане с.162
	Занятие 5.	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места. - Способствовать развитию смелости , ловкости, умение по сигналу прекращать движение. 	С.Я. Лайзане с.163
	Занятие 6	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке. - Упражнять в прыжках с высоты. -Учить бросать и ловить мяч. - Учить действовать по сигналу воспитателя. 	С.Я. Лайзане с.164

	Занятие 7.	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди. - Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. 	С.Я. Лайзане с.165
	Занятие 8.	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске. - Способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве. 	С.Я. Лайзане с.166
май	Занятие 1.	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы. - Способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности. - Учить согласовывать свои движения движениями других детей. 	С.Я. Лайзане с.167
	Занятие 2.	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой. Учить ползанию и подлезанию под дугу. - Способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве. 	С.Я. Лайзане с.168
	Занятие 3.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в метании на дальность одной рукой. - Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке. - Воспитывать ловкость. - Развивать чувство равновесия и глазомер. 	С.Я. Лайзане с.170
	Занятие 4.	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве.	С.Я. Лайзане с.171
	Занятие 5	Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	С.Я. Лайзане с. 172
	Занятие 6	Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	С.Я. Лайзане с.173

	Занятие 7	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские – взаимоотношения между детьми.	С.Я. Лайзане с.174
	Занятие 8	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.	С.Я. Лайзане с.175