

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Благовещенский детский сад «Светлячок»
р.п. Благовещенка Благовещенского района Алтайского края

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ДООУ

Протокол № 1 от 31.08.2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Радина Л. Н.
И. о. заведующего МБДОУБ –
детский сад «Светлячок»
Приказ № 125/3 от 31.08.2018 г.

**Рабочая программа
Физкультурное занятие**

образовательная область «Физическое развитие»

вторая младшая группа

на 2018 – 2019 учебный год

рабочая программа составлена на основе авторского планирования
Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду»,
«Мозаика – Синтез», 2015г.

Составитель:
Кислицина Л.Н.

р.п. Благовещенка –2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию для детей 2 младшей группы - образовательная область «Физическое развитие» составлена на основе авторского планирования Л.И.Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», «Мозаика-Синтез», 2015г.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности. Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования, влечет за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для воспитания философии «гармонии тела, воли и разума» с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Настоящая программа для работы с детьми от 3 до 4 лет. Программа рассчитана на 93 занятия в год, длительность одного занятия 15 минут. 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.

На четвертом году жизни ребенок обладает уже большим запасом движений, но он еще не заботится о результатах своих действий, он поглощен процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Им свойственна склонность к упражнениям с предметами. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

Цель программы: продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавая условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их.

Задачи программы: Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя координацию движений рук и ног. 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 в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать 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 реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», и другие; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во второй младшей группе

месяц	Тема	Целевые ориентиры	Методическое обеспечение
сентябрь	1. Ориентировка в пространстве, ходьба по уменьшенной площади опоры.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», вторая младшая группа, с. 23-24
	2. Ходьба и бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева с. 24-25 №2
	3. Действие по сигналу воспитателя. Отталкивание мяча при прокатывании.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить, энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева с. 25-26. №3
	4. Ориентировка в пространстве. Лазание под шнур.	Развивать ориентировку в пространстве; группироваться при лазании под шнур.	Л.И. Пензулаева с. 26-27 №4.
	5. На воздухе	Игровые упражнения с мячом, на равновесие	Л.И. Пензулаева с. 27-28.
	6. На воздухе	Подвижные игры с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 27-28.
октябрь	1. Равновесие. Прыжки.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в	Л.И. Пензулаева с. 28 №5

		прыжках.	
2.Прыжки. Отталкивание мяча при прокатывании.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 29.№6	
3.Ходьба и бег. Ползание.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 30-31№7	
4.Координация движений. Ползание на четвереньках. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 31-32№8	
5.Ходьба и бег. Подпрыгивание на двух ногах на месте.	Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.	Л.И. Пензулаева	
6.Прыжки.Отталкивание мяча при прокатывании.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 29№6	
7.Ориентировка в пространстве. Подлезание под шнур.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Л.И. Пензулаева с. 26№4	
8.Равновесие. Ползание на четвереньках.	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади и ползании на четвереньках.	Л.И. Пензулаева	
9. На воздухе	Игровые упражнения. Подвижные игры с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 32-33	
10. На воздухе	Игровые упражнения (ходьба и бег между	Л.И. Пензулаева с. 32-33	

		двумя линиями)	
	11. На воздухе	Игровые упражнения: прыжки(прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 32-33
	12. На воздухе	Игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 32-33
ноябрь	Прыжки на полусогнутые ноги. Равновесие.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 33-34№9
	2.Ходьба в колонне по одному с заданием. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И. Пензулаева с. 34-35№10
	3.Прокатывание мяча между предметами. Ползание.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева с. 35-36№11
	4.Ползание. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 37-38№12
	5.Равновесие. Прыжки на полусогнутые ноги.	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на	Л.И. Пензулаева с. 33-34

		полусогнутые ноги в прыжках.	
	6.Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И.Пензулаева с.34-35
	7.Ползание. Прокатывание мяча.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева с. 25-26
	8.Ползание. Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 37-38
	9. На воздухе	Игровые упражнения: лазание, равновесие.	Л.И. Пензулаева с. 38
	10. На воздухе	Игровые упражнения: равновесие, прыжки.	Л.И. Пензулаева с. 38
	11. На воздухе	Игровые упражнения: прыжки. Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева с. 38
	12. На воздухе	Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры.	Л.И. Пензулаева с. 38
декабрь	1.Ходьба и бег враспынную. Ориентировка в пространстве. Прыжки.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 38-39№13

2.Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева с. 40-41№14
3.Прокатывание мяча между предметами. Лазание под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева с. 41-42№15
4.Ползание на повышенной опоре . Равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева с. 42-43№16
5.Ориентировка в пространстве. Прыжки.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 38-39
6.Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча.	Закреплять умение ходить и бегать выполняя задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева с. 40-41
7.Прокатывание мяча между предметами. Лазание под дугу.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева с. 41-42
8Ползание на повышенной опоре. Равновесие.	Закреплять умение ходить и бегать в рассыпную, развивая ориентировку в	Л.И. Пензулаева с. 42-43

		пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	
	9. На воздухе	Игровые упражнения: подлезание-(пролезь в норку) и т.д.	Л.И. Пензулаева с.43
	10. На воздухе	Игровые упражнения на равновесие.	Л.И. Пензулаева с.43
	11. На воздухе	Игровые упражнения: прыжки. Подвижные игры с прыжками и бегом.	Л.И.Пензулаева с.43
	12. На воздухе	Игровые упражнения с мячом.	Л.И.Пензулаева с.43
январь	1.Равновесие. Прыжки на двух ногах.	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева с. 43-44№17
	2.Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева с. 45-46№18
	3.Катание мяча друг другу. Ползание.	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И. Пензулаева с. 46-47№19
	4.Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ползание под дугу	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь	Л.И. Пензулаева с. 47-48№20

	не касаясь руками пола.	руками пола ; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
	5.Равновесие. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	Закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	Л.И. Пензулаева с. 43-44
	6.Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мяча.	Продолжать совершенствовать ходьбу колонной по одному, бег врассыпную; прыжки на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева с. 45-46
	7. На воздухе	Игровые упражнения: ползание не касаясь руками пола. Подвижные игры с бегом, прыжками.	Л.И.Пензулаева с.49-50
	8. На воздухе	Упражнения : ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом-катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов. Подвижные игры.	Л.И.Пензулаева с.49-50
	9. На воздухе	Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперёд; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. С мячом-катание между предметами, вокруг предметов. Подвижные игры.	Л.И.Пензулаева с.49-50
февраль	1.Координация движений. Прыжки, с продвижением	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе	Л.И. Пензулаева с. 50№21

	вперёд.	переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	
	2.Прыжки с высоты. Упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 51-52№22
	3.Бросание мяча через шнур. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Л.И. Пензулаева с. 52-53№23
	4Лазание. Равновесие.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 53-54№24
	5.Прыжки из обруча в обруч. Ходьба переменным шагом через шнур.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур.	Л.И. Пензулаева
	6.Бросание мяча через шнур. Подлезание под шнуром.	Упражнять в ходьбе переменным шагом через шнуры; в беге враспынную; бросать мяч через шнур; подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.	Л.И. Пензулаева с.52-53
	7.Пролезание в обруч. Равновесие.	Продолжать упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; в беге враспынную; учить	Л.И. Пензулаева

		пролезать в обруч, не касаясь руками пола; сохранять равновесие при ходьбе по доске.	
	8.Ловля мяча. Ползание на четвереньках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному; ловить мяч, брошенный воспитателем и обратно; ползать на четвереньках.	Л.И. Пензулаева
	9. На воздухе	Игровые упражнения :подлезание, катание мячей в прямом направлении.	Л.И.Пензулаева с. 54
	10. На воздухе	Игровые упражнения: равновесие. Подвижные игры.	Л.И.Пензулаева с. 54
	11. На воздухе	Игровые упражнения: прыжки- из ямки в ямку, через шнуры; бросание снежков вдаль правой и левой рукой.	Л,И.Пензулаева с.54
	12. На воздухе	Игровые упражнения: с мячом- бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой.	Л.И.Пензулаева с.54
март	1.Прыжки между предметами. Ходьба по ограниченной площади опоры.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева с. 54-55№25
	2.Прыжки в длину с места.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева с. 56-57№26
	3.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в	Л.И. Пензулаева с. 57-58№27

	опоре.	ползании на повышенной опоре.	
	4.Координация движений. Ползание. Равновесие.	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 с. 58-59№28
	5.Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Бросание мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Продолжать учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками.	Л.И. Пензулаева
	6.Перешагивание через бруски. Влезание на наклонную лестницу.	Упражнять Ходьбе парами; в беге врассыпную; в ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату за рейки при влезании на наклонную лестницу.	Л.И. Пензулаева
	7.Прыжки в длину с места. Прокатывание мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Продолжать учить прыгать в длину с места. Закреплять умение прокатывать мяч между предметами.	Л.И. Пензулаева
	8.Равновесие. Прыжки вперёд.	Упражнять в ходьбе и беге, выполняя задания. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Продолжать упражнять в прыжках продвигаясь вперёд.	Л.И. Пензулаева
	9. На воздухе	Игровые упражнения: – лазание под шнур. Прыжки. Подвижные игры.	Л.И.Пензулаева с.59-60
	10. На воздухе	Игровые упражнения:	Л.И.Пензулаева

		равновесие - ходьба по шнуру. Подвижные игры.	с.59-60
	11. На воздухе	Игровые упражнения. Подвижные игры.	Л.И.Пензулаева с.59-60
	12. На воздухе	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева с.59-60
Апрель	1. Упражнения с мячом. Прыжки.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева с. 61-62 №30
	2. Прыжки через шнуры. Равновесие.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева с. 60-61 №29
	3. Упражнения в ползании и с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева с. 62-63 №31
	4. Ползание между предметами.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева с. 63-64 №32
	5. Прыжки в длину с места.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках в длину с места.	Л.И.Пензулаева
	6. Бросание мяча.	Упражнять в ходьбе колонной по одному; беге	Л.И.Пензулаева

		врассыпную; прыжках с места. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.	
	7.Бросание мяча вверх. Ползание по доске.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; бросании мяча вверх и ловле его двумя руками; ползании по доске.	Л.И.Пензулаева
	8.Влезание на наклонную лесенку.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; влезать на наклонную лесенку; в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.	Л.И.Пензулаева
	9. На воздухе	Игровые упражнения: прыжки до кегли. Подвижные игры.	Л.И.Пензулаева стр.64-65
	10. На воздухе	Игровые упражнения. Подвижные игры.	Л.И.Пензулаева стр.64-65
	11. На воздухе	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Л.И.Пензулаева стр.64-65
	12. На воздухе	Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», Воробышки и кот», «Найди свой цвет».	Л.И.Пензлаева стр.64-65
май	1.Ориентировка в пространстве.	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева с. 65-66№33
	2.Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева с. 66-67№34
	3.Ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в	Л.И. Пензулаева с. 67-68№35

	Бросание мяча вверх и ловля.	бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	
	4.Лазание по наклонной лесенке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева с. 68№36
	5.На воздухе	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал». «Жуки» «Прокати - поймай».	Л.И.Пензулаева с.79
	6. На воздухе	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Л.И.Пензулаева с.79

