

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида №14 «Аленушка»**

Протокол заседания  
Педагогического совета МБДОУ  
детский сад № 14 «Аленушка»  
от 30.08.2024г. г. № 1

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 14 «Аленушка»

\_\_\_\_\_ Е.Х. Бабасинян

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре (в помещении)**

**2-ая младшая группа (дети 3-4 лет)**

**(Л.И. Пензулаева)**

Разработала:  
ст. воспитатель В.В. Овечко

## Пояснительная записка

### Направленность программы – Физическое развитие Нормативные основания разработки Рабочей программы

Данная Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации ОТ 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021)"Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809),
- ✓ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
- ✓ ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31,
- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028
- ✓ Устав МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка»
- ✓ ОП МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка»

**Направленность:** Физическое развитие.

**Вид:** Физическая культура в помещении.

**Цель:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

-Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

-Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

-Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи:**

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 определенного 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 вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения

(ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

#### **Принципы реализации рабочей программы:**

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип культуросообразности, который обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются ключевые качества в развитии дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, где основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

#### **Формы реализации:**

Рабочая программа реализуется в форме непрерывной образовательной деятельности (занятий). Занятие организуется 2 раза в неделю, 8 раз в месяц.

#### **Условия реализации:**

Объем программы составляет 65 (академических) часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 минут.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми раннего возраста осуществляется в первой половине дня в соответствии с сеткой занятий. В середине непосредственно образовательной деятельности проводятся физкультурные минутки.

#### **Планируемые результаты:**

Дети ходят и бегают свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действуют совместно. Строятся в колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях. Правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Ловят мяч двумя руками одновременно. Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Умеют реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

**Подвижные игры:** Организовывают самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Продолжают развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Согласовывают движения, ориентируются в пространстве.

**Организация предметно-пространственной среды (занятия):** методическая литература, дидактически-наглядный материал, спортивный инвентарь.

### Содержание программы

| Дата                        | Тема занятия  | Объём в часах | Примечание |
|-----------------------------|---|---------------|------------|
| 02.09.2024г<br>06.09.2024г  | <b>Тема 1</b> « Занятие №1» Л.И.Пензулаева стр.23.  | 2 часа        |            |
| 09.09.2024г<br>13.09.2024г  | <b>Тема 2</b> « Занятие №2» Л.И.Пензулаева стр.24.  | 2 часа        |            |
| 16.09.2024г<br>20.09.2024г  | <b>Тема 3</b> « Занятие №3» Л.И.Пензулаева стр.28.  | 2 часа        |            |
| 23.09.2024г<br>27.09.2024г  | <b>Тема 4</b> « Занятие №4» Л.И.Пензулаева стр.29.  | 2 часа        |            |
| 30.09.2024г<br>04.10.2024г  | <b>Тема 5</b> « Занятие №5» Л.И.Пензулаева стр.33.  | 2 часа        |            |
| 07.10.2024г<br>11.10.2024г. | <b>Тема 6</b> « Занятие №6» Л.И.Пензулаева стр.34.  | 2 часа        |            |
| 14.10.2024г<br>18.10.2024г  | <b>Тема 7</b> « Занятие №7» Л.И.Пензулаева стр.23.  | 2 часа        |            |
| 21.10.2024г.<br>25.10.2024г | <b>Тема8</b> « Занятие №8» Л.И.Пензулаева стр.28    | 2 часа        |            |
| 08.11.2024г                 | <b>Тема 5</b> « Занятие №8» Л.И.Пензулаева стр.33.  | 1 час         |            |
| 11.11.2024г                 | <b>Тема 5</b> « Занятие №8» Л.И.Пензулаева стр.33.  | 1 час         |            |
| 15.11.2024г<br>18.11.2024г  | <b>Тема 6</b> « Занятие №9» Л.И.Пензулаева стр.34.  | 2 часа        |            |
| 22.11.2024г<br>25.11.2024г  | <b>Тема 7</b> « Занятие №10» Л.И.Пензулаева стр.23. | 2 часа        |            |
| 29.11.2024г                 | <b>Тема8</b> « Занятие №11» Л.И.Пензулаева стр.28   | 2 часа        |            |

|              |   |        |  |
|--------------|---|--------|--|
| 02.12.2024г  | <b>Подвижные игры на осеннюю тематику, игры-забавы.</b> | 1 час  |  |
| 06.12.2024г  |   |        |  |
| 09.12.2024г  | <b>Тема 13</b> « Занятие №9 Л.И.Пензулаева стр.38       | 2 часа |  |
| 13.12.2024г  |   |        |  |
| 16.12.2024г. | <b>Тема 14</b> « Занятие №10»Л.И.Пензулаева стр.40      | 2 часа |  |
| 20.12.2024г  |   |        |  |
| 23.12.2024г  | <b>Тема15</b> « Занятие №11»Л.И.Пензулаева стр.43       | 2 часа |  |
| 27.12.2024г  |   |        |  |
| 10.01.2025г  | <b>Тема16</b> « Занятие №12»Л.И. Пензулаева стр.45      | 2 часа |  |
| 13.01.2025г  |   |        |  |
| 17.01.2025г  | <b>Тема 17</b> « Занятие №13»Л.И.Пензулаева стр..50     | 1 час  |  |
|              |   |        |  |
| 20.01.2025г  | <b>Тема 18</b> « Занятие №14»Л.И.Пензулаева стр.51      | 2 часа |  |
| 24.01.2025г  |   |        |  |
| 27.01.2025г  | <b>Тема 19</b> « Занятие №15»Л.И.Пензулаева стр.53      | 2 часа |  |
| 31.01.2025г  |   |        |  |
| 03.02.2025г  | <b>Тема20</b> « Занятие №16»Л.И.Пензулаева стр.55       | 2часа  |  |
| 07.02.2025г  |   |        |  |
| 10.02.2025г  | <b>Тема 21</b> « Занятие №17»Л.И.Пензулаева стр.57      | 2 часа |  |
| 14.02.2025г  |   |        |  |
| 17.02.2025г  | <b>Тема 22</b> « Занятие №18»Л.И.Пензулаева» стр.59     | 2 часа |  |
| 21.02.2025г  |   |        |  |
| 28.02.2025г  | <b>Тема 23</b> « Занятие №19» Л.И.Пензулаева стр.       | 1 час  |  |
|              |   |        |  |
|              | <b>Раздел «Весна»</b>                                   |        |  |
| 03.03.2025г  | <b>Тема24</b> « Занятие №20»Л.И.Пензулаева стр.         | 1 час  |  |
| 07.03.2025г  | Спортивный праздник «Моя мама лучше всех».              |        |  |
| 14.03.2025г  | <b>Тема24</b> « Занятие №20»Л.И.Пензулаева стр.         | 1 час  |  |
| 17.03.2025г  | <b>Тема 26</b> « Занятие №21»Л.И.Пензулаева стр.        | 1 час  |  |
|              |   |        |  |
| 21.03.2025г  | <b>Тема 27</b> « Занятие №22»Л.И.Пензулаева стр.        | 1 час  |  |
| 04.04.2025г  | <b>Тема 28</b> « Занятие №23»Л.И.Пензулаева стр..       | 2 часа |  |
| 07.04.2025г. |   |        |  |

|                            |   |                 |  |
|----------------------------|---|-----------------|--|
| 11.04.2025г<br>14.04.2025г | <b>Тема29</b> « Занятие №24»Л.И.Пензулаева стр.<br>Развлечение ко дню космонавтики. | 2 часа          |  |
| 18.04.2025г<br>21.04.2025г | <b>Тема29</b> « Занятие №24»Л.И.Пензулаева стр.                                     | 2 часа          |  |
| 25.04.2025г<br>28.04.2025г | <b>Тема 30</b> « Занятие №25»Л.И.Пензулаева стр.                                    | 2 часа          |  |
| 05.05.2025г<br>16.05.2025  | <b>Тема 31</b> « Занятие №26»Л.И.Пензулаева стр.                                    | 2 часа          |  |
| 19.05.2025г                | <b>Тема 33</b> « Занятие №27»Л.И.Пензулаева стр..                                   | 1 час           |  |
| 23.05.2025г                | <b>Тема 34</b> « Занятие №27»Л.И.Пензулаева стр..                                   | 1 час           |  |
| 26.05.2025г                | <b>Тема 35</b> « Занятие №28»Л.И.Пензулаева стр.                                    | 1 час           |  |
| 30.05.2025г                | <b>Тема 36</b> « Занятие №27» »Л.И.Пензулаева стр.                                  | 1 час           |  |
| <b>Итого</b>               |   | <b>65 часов</b> |  |

### Список литературы

- Методические пособия  
Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.  
Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.  
Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390187

Владелец Бабасинян Елена Хукасовна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025