****

**1. Пояснительная записка**

 Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей 2 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет).

 Программа разработана в соответствии с ООП МБДОУ детский сад «Теремок» с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой и др.

 Основная форма реализации данной программы – физкультурное занятие - 3 раза в неделю по 15 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

**Цель программы** – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

 **Основные цели и задачи:**

**Цель:**воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

В данном разделе основное внимание направлено на решение

**задач:**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками.

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

**2. Планируемые результаты освоения программы**

 В результате овладения программы достижения ребенка 3-4 лет выражаются в следующем:

* Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.

С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

**3. Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **программное содержание** | **источник** | **кол-во занятий** |
| **сентябрь** |
|  | Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза), прокатывание мяча по скамейке двумя руками. П/иДогони мяч. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба за инструктором, бег врассыпную.ОРУ **- c** малым мячом. Прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной рукой, ползание на четвереньках на расстояние 4-5 метров. П/иПозвони в колокольчик | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег колонной по одному за инструктором. ОРУ- С султанчиками. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.), прыжки на двух ногах, прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег парами за инструктором. ОРУ- С кольцом от кольцеброса. Скатывание мяча по наклонной доске, подлезание под шнур (50 см.) на четвереньках. П/и Пойдём в гости. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег в колонне, с выполнением заданий;катание мяча двумя руками друг другу (энергичный толчок мяча); ползание на четвереньках по прямой; ходьба по извилистым дорожками с сохранением равновесия. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки в обруч, лежащий на полу; ползание на четвереньках по извилистой дорожке;катание мяча двумя руками друг другу. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
| **октябрь** |
|  | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков. Ходьба на носках, пятках. ОРУ- С кубиками. Ходьба и бег между двумя линиями (20 см). Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. Перекатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (1-1,5 м). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен. ОРУ-с гантелями. Прокатывание мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках по прямой (5 м), подлезание под дугу. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кеглей с остановкой по сигналу. Ходьба и бег между двумя линиями (20 см).Катание мяча друг другу стоя на коленях (1,5 м), ловля мяча от инструктора (70-100 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба друг за другом, ходьба с приседанием, бег врассыпную. ОРУ-с маленьким мячом. Перепрыгивание через шнур, расположенный наполу. Подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: прокатывание мяча между предметами; ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие; ползание за катящимся мячом с ускорением;прыжки (слегка сгибая ноги в коленях) в соответствии с определенным ритмом (например, стихотворения). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег в колонне по одному, по кругу;прыжки на двух ногах с продвижением вперед;прокатывание мяча между предметами; ползание за катящимся мячом с ускорением темпа. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
| **ноябрь** |
|  | ОРУ-с гантелями. Ходьба и бег между двумя линиями, прокатывание мяча между предметами, бросание и ловля мяча от инструктора(70-100 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | ОРУ-с платочками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (1,5-2 м), подбрасывание мяча вверх невысоко и его ловля, подлезание под верёвку (высота 40-50 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег по кругу друг за другом, ходьба на носках, на пятках. Прыжки из обруча в обруч. Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль, ловля мяча отинструктора и бросание его обратно.П/и Воробышки и кот | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, расположенной на полу. Отбивание мяча от пола. Подлезание под дугу начетвереньках.П/И Догони мяч | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие; ползание на четвереньках по скамейке. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба приставным шагом влево, вправо; прыжки вверх на месте с целью достать предмет (с энергичным отталкиванием двумя ногами от пола); ползание на четвереньках по скамейке; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
| **декабрь** |
|  | Ходьба и бег по одному с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пятках, змейкой. Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 20 см), катание мяча друг другу на корточках (1,5 м). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег врассыпную, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба змейкой. Ходьба по доске (20 см), отбивание мяча о пол, подлезание под дугу на четвереньках | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную, ходьба на носках, на пятках. Ходьба по доске, руки на поясе, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги, скатывание мяча по наклонной доске | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону. Прыжки на двух ногах продвижением вперёд, подбрасывание мяча и ловля его, подлезание вобруч на четвереньках (обруч вертикально). | А.С.АнисимоваФизическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основ­ных движений: бросание мяча об пол двумя руками и ловля его (стоя на месте); ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках с сохранением равно­весия; подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основ­ных движений: спрыгивание с высоты с приземлением на полусогнутые ноги; подлезание под несколько подряд расположенных дуг;бросание мяча двумя руками об пол и ловля его (стоя на месте). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
| **январь** |
|  | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через кирпичики (расстояние между ними 10-15 см.). Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 25 см), отбивание мяча о пол двумя руками. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба на носках, на пятках, с выполнением заданий для рук, бег врассыпную. Перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5 м), подлезание под шнур (40-50см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег по одному с выполнением заданий инструктора, бег врассыпную. Ходьба переменным шагом через шнуры, лежащие на полу, прыжки из обруча в обруч. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег по одному с выполнением заданий инструктора, бег врассыпную. Игра попади в ворота мячом (ворота 60 см, расстояние до ворот 1,5 м), подлезание под дугу. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой с сохранением равновесия;подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба приставным шагом вперед и назад с приседом;прыжки с места в длину на расстояние 40 см;подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
| **февраль** |
|  | Ходьба парами на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба и бег с остановкой по сигналу. Ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Отбивание мяча о пол. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением вперёд, ходьба и бег с остановкой по сигналу. Прыжки вокруг кегли, перекатывание мяча друг другу стоя на коленях. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу, бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через кирпичики, руки в стороны. Катание мяча по полу друг другу в положении стоя (1,5 м.). | А.С.АнисимоваФизическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу, бег врассыпную. Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Прокатывание мяча по скамейке. Ползание на четвереньках. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основ­ных движений: бросание мяча вперед двумя руками из-за головы;ходьба по гимнастической скамейке на средних, высоких четвереньках с сохра­нением равновесия; перелезание через бревно. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основ­ных движений: перелезание через бревно боком; бросание мяча вперед двумя руками разными способами (из-за головы, от груди);развивать умение правильно обхватывать мяч при бросании. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
| **март** |
|  | Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора, бег врассыпную. Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (3 м.). Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.) | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора, с перешагиванием через предметы, бег врассыпную. Ходьба по кругу парами с выполнением заданий инструктора, с перешагиванием через предметы, бег врассыпную | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, ходьба парами. Ходьба по шнуру, расположенному на полуровно (4 м). Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, бег врассыпную. Прокати и сбей (сбивание мячом кегли нарасстоянии 1-1,5 м), лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: бросание большого мяча через веревку способом двумя руками из-за головы; лазание по лесенке - сгремянке и гимнастической стенке;ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основ­ных движений: прыжки через предметы высотой 5—10 см; лазание по лесенке-стремянке и гимна­стической стенке; бросание большого мяча через веревку способом двумя руками из-за головы; | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
| **апрель** |
|  | Ходьба и бег с разворотом по сигналу в противоположную сторону. Ходьба по гимнастической скамейке . Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5-2 м.). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег по кругу, ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием. Ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук. Перепрыгивание через шнур (высота 5 см.).Ползание по скамейке на четвереньках | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег врассыпную,, ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (высота верёвки на уровне глаз детей). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;ходьба по гимнастической скамейке; ползание по наклонной доске.Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: перепрыгивание с ноги на ногу; ползание по наклонной доске; бросание мяча вверх и ловля его. Развивать быстроту реакции, внимание. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
| **май** |
|  | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики (высота кубика 25 см., расстояние между ними 15 см). Перепрыгивание через шнур (высота 5 см). | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег со сменой ведущего. Катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Подлезание под шнур. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег по кругу. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места,подлезание под 3-4 дуги | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, отбивание о пол и ловля его двумя руками, бросание двумяруками из-за головы вдаль | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Способствовать освоению детьми основных движений: метание вдаль правой и левой рукой; сохранение равновесия при перешагивании через рейки лестницы, положенной на кубы;влезание на гимнастическую стенку. Развивать меткость, равновесие. | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
|  | Определить степень овладения детьми основными движениями, темп прироста отдельных физических качеств (силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног) | А.С.Анисимова Физическая культура от 2-4 лет | **2** |
| **Итого: 108 занятий** |