

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 г. Балтийска

Документ подписан электронной подписью  
Кудлаева Юлия Валерьевна

00DFD03B229D5E6E4F185CDDBB9E48A3AC  
Срок действия с 18.07.2023 до 10.10.2024

**Рабочая программа ООП ДО  
по образовательной области «Физическое развитие»  
для воспитанников 2 младшей группы (3-4 года)**

Программа разработана  
инструктором по физической культуре:  
Мамаевой О.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета  
МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска  
«24» августа 2023 г., протокол № 1

г. Балтийск  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	4
3. Тематическое планирование .....	6
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	13

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

Настоящая рабочая программа, разработана на основе Основной общеобразовательной программы МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска, в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955)

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028 Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена на основе нормативно-правовых документов:

□ Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

□ Федеральный закон от 24 сентября 2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

□ Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

□ Приказ Министерства Российской Федерации от 01 декабря 2022г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020г. № 373»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

□ Методические рекомендации Минпросвещения России от 03 марта 2023г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающегося образования, целью которого является развитие ребенка. Рабочая программа обеспечивает единство воспитательных развивающих обучающих задач. Она определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса образовательной области «Физическое развитие» и рассчитана для детей 3-4 лет.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции, содержание детской деятельности распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год, что соответствует перспективному планированию ООП ДО.

### **Цель и задачи:**

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

В области физического развития для детей возрастной группы 3-4 года **основными задачами** образовательной деятельности являются:

✓ обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

✓ развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

✓ формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

✓ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

✓ закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

## **2. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения ООП представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах.

*Планируемые результаты к четырем годам:*

✓ ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

✓ ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

✓ ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

### 3. Учебный план по образовательной области «Физическое развитие»

ОД	в неделю	в месяц	в год
Физическая культура	3	12	108

#### Календарно-тематическое планирование «Физическое развитие» (физическая культура)

Месяц	Тема ОД	Содержание	Источник	Средства реализации
Сентябрь	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.23)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6	Упражнять детей в ходьбе и в беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжками на двух ногах на месте.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.24)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.25)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.26)	-основные движения - общеразвивающие упражнения

				- подвижные и малоподвижные игры
<b>Октябрь</b>	<b>5-я неделя</b> Занятия 13-15	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги при прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.28)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>6-я неделя</b> Занятия 16-18	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.29)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>7-я неделя</b> Занятия 19-21	Упражнять детей в ходьбе и в беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.30)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>8-я неделя</b> Занятия 22-24	Упражнять детей в ходьбе и в беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.31)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>9-я неделя</b> Занятия 25-27	Упражнять детей в ходьбе и в беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.32)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры

<b>Ноябрь</b>	<b>10-я неделя</b> Занятия 28-30	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.33)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>11-я неделя</b> Занятия 31-33	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.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.34)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>12-я неделя</b> Занятия 34-36	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.35)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>13-я неделя</b> Занятия 37-39	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.37)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
<b>Декабрь</b>	<b>14-я неделя</b> Занятия 40-42	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.38)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>15-я неделя</b> Занятия 43-45	Упражнять в ходьбе и в беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.40)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>16-я неделя</b>	Упражнять детей в ходьбе и в беге с	Пензулаева Л.И. Физическая	-основные движения

	Занятия 46-48	остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	культура в детском саду: Младшая группа (стр.41)	- общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>17-я неделя</b> Занятия 49-51	Упражнять детей в ходьбе и в беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.42)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
<b>Январь</b>	<b>18-я неделя</b> Занятия 52-54	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.43)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>19-я неделя</b> Занятия 55-57	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.45)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>20-я неделя</b> Занятия 58-60	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.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.46)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
<b>Февраль</b>	<b>21-я неделя</b> Занятия 61-63	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.50)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>22-я неделя</b> Занятия 64-66	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая	-основные движения - общеразвивающие

		высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	группа (стр.51)	упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>23-я неделя</b> Занятия 67-69	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая координацию движений и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр.52)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>24-я неделя</b> Занятия 70-72	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 53)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
<b>Март</b>	<b>25-я неделя</b> Занятия 73-75	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 54)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>26-я неделя</b> Занятия 76-78	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 56)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>27-я неделя</b> Занятия 79-81	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании а повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 57)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>28-я неделя</b> Занятия 82-84	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании;	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 58)	-основные движения - общеразвивающие упражнения

		упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		- подвижные и малоподвижные игры
<b>Апрель</b>	<b>29-я неделя</b> Занятия 85-87	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 60)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>30-я неделя</b> Занятия 88-90	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий: в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 61)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>31-я неделя</b> Занятия 91-93	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании а ладонях и ступнях.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 62)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>32-я неделя</b> Занятия 94-96	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 63)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
<b>Май</b>	<b>33-я неделя</b> Занятия 97-99	Повторить ходьбу и бег в враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 65)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>34-я неделя</b> Занятия 100-102	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 66)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и

				малоподвижные игры
	<b>35-я неделя</b> Занятия 103-105	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейки.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 67)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	<b>36-я неделя</b> Занятия 106-108	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (стр. 68)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры

#### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

##### *Учебно - методическое обеспечение:*

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная активность младшего и среднего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

2. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.

3. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Неделя здоровья в детском саду. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.

6. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

7. Физическое развитие детей 3-4 лет: Планирование двигательной деятельности на год, 32 карты/ авт.-сост. И.Н. Недомеркова. - Волгоград: ООО «Издательство Учитель», 2016.

##### *Материально-техническое обеспечение:*

№	Наименование оборудования (инвентарь)	Количество (шт.)
<b>Основное учебное оборудование</b>		
1.	Туннель	1
2.	Маты	4
3.	Гимнастические стенки	3
4.	Гимнастические скамейки	3
5.	Набор мягких модулей	1
6.	Беговая дорожка	2
7.	Обруч большой	20
8.	Обруч малый	12
9.	Палка гимнастическая длинная	40
10.	Массажная дорожка	8
11.	Мячи малые	10
12.	Мячи средние	15
13.	Мешочки для метания	10
14.	Погремушки	30
15.	Ленты на кольцах	28
16.	кубики	38
17.	кегли	10
18.	Мяч (фитбол)	6

19.	Мячи (ежи)	1
20.	Мячи большие	30
21.	Скакалки	30
22.	Дуга 50см	1
23.	Флажки	40
24.	Мяч футбольный	1
25.	Проектор	1
26.	Колонка	1
<b>Аудио-видео пособия, мультимедийные презентации</b>		
27.	Презентации	
28.	Картотека подвижных игр	
29.	Картотека игрового самомассажа	
30.	Картотека дыхательной гимнастики	
31.	Картотека утренней гимнастики	
32.	Картотека гимнастики для глаз	
33.	Музыкальные аудио записи	

