



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Правдинский муниципальный округ  
«Средняя школа п. Домново»

---

«Согласовано» на  
Педагогическом совете  
Средней школы  
п. Домново  
  
протокол № 1 от . .2022

«Утверждаю» И.о. директора Средней школы п. Домново  _____ П.А. Телятник	М.П.
--	------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физическому развитию для детей второго года обучения на основании  
программы Л.И. Пензулаева  
«Физкультурные занятия в детском саду»  
**Модуль «Двигательная активность»**

2022г.  
п. Домново

## **Аннотация**

Рабочая программа (далее - Программа) по «Физическая культура» для детей 3-4 лет является частью формируемой участниками образовательных отношений Средней школы п. Домново, и составлена на основе использования программы «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаевой, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

### **Планируемые результаты освоения модуля**

- Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно, наблюдается согласованность в движении рук и ног (в ходьбе и беге).
- Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствие с ним.
- Выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.
- Ребенок гармонично развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно разнообразен. Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и играх.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Вид занятий	Кол-во занятий
1	Ходьба	20
2	Бег	20
3	Прыжки	12
4	Лазанье	10
5	Метание мяча	10
	Итого	72

### Календарно – тематический план

Неделя	№ занятия	Название занятия	Задачи занятий	Методическое пособие	Материалы и оборудование
<b>Сентябрь</b>					
1	1-2	Занятие 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 23-24	Стульчики, шнуры по 2.5м, мишка.
2	3-4	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 24-25	Мишка, кукла, мяч.
3	5-6	Занятие 3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 25-26	Мячи, стульчики, шнур короткий, шапочка кота.

4	7-8	Занятие 4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 26-27	Шнур 3м, кубики, погремушка
---	-----	-----------	--	---	-----------------------------------

**Октябрь**

1	9-10	Занятие 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 28-29	Доски(ширина 25 см, длина 2 м) , шнур, мячи.
---	------	-----------	---	--	--

2	11-12	Занятие 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 29	Обручи, мячи.
---	-------	-----------	--	--	------------------

3	13-14	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 30-31	Мячи, кегли, шапочка зайки.
---	-------	-----------	--	---	--------------------------------------

4	15-16	Занятие 8	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 «Физическая культура в детском саду», стр. 31-32	Стульчики, шнур, кубики, шапочка кота.
<b>Ноябрь</b>					
1	17-18	Занятие 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 33-34	Ленточки, доски (ширина 25 см, длина 2–3 м), шапочка зайки.
2	19-20	Занятие 10	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 «Физическая культура в детском саду», стр. 34-35	Обруч диаметром 30–40 см, мячи, шнуры, шапка кота, шапочка мышки.

3	21-22	Занятие 11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр. 35-37	Кубики, мячи, набивные мячи, обручи.
4	23-24	Занятие 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.37-38	Флажки, доски, кубики, палочка с комаром.
<b>Декабрь</b>					
1	25-26	Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.38-40	Кубики, шнур 2м.
2	27-28	Занятие 14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.40-41	Мячи, гимнастическая скамейка.

3	29-30	Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.41-42	Кубики, мячи, кегли, набивные мячи, обручи.
4	31-32	Занятие 16	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 «Физическая культура в детском саду», стр.42-43	Доски, стульчики, шапочка птицы.
<b>Январь</b>					
1	33-34	Занятие 17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.43-45	Платочки, доски(ширина 15 см), обручи, шнур, шапочка птицы.
2	35-36	Занятие 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,	Кубики, кегли, обручи, набивные

			ловкость и глазомер.	стр.45-46	мячи, корзины, шапочка цыпленка.
3	37-38	Занятие 19	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 «Физическая культура в детском саду», стр.46-47	Мячи, кубики, обручи.
4	39-40	Занятие 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.47-49	Доски(ширина 20 см), обручи.
<b>Февраль</b>					
1	41-42	Занятие 21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.50	Кольца, шнуры по 2м, обручи.
2	43-44	Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком	Л.И.Пензулаева «Физическая	Мячи, обручи,

			приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	культура в детском саду", стр.51-52	гимнастическая скамейка, набивные мячи, шапочка птицы.
3	45-46	Занятие 23	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 «Физическая культура в детском саду", стр.52-53	Мячи, шнуры по 2м, стойки.  Шнуры, мячи
4	47-48	Занятие 24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду", стр.53-54	Доски, обруч, шапочка лягушонка.
<b>Март</b>					
1	49-50	Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в	Кубики, доска, шнур 3 м.

			между предметами.	детском саду", стр.54-55	
2	51-52	Занятие 26	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду", стр.56-57	Мячи большого диаметра, шнур 3 м.
3	53-54	Занятие 27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду", стр.57-58	Мячи, шапочка зайца.
4	55-56	Занятие 28	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 «Физическая культура в детском саду", стр.58-59	Кубики, кегли, набивные мячи, гимнастическая скамейка.
<b>Апрель</b>					
1	57-	Занятие 29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки	Л.И.Пензулаева	Шнуры 2м,

	58		через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	«Физическая культура в детском саду», стр.60-61	кубики, гимнастическая скамейка, шапочка лягушонка.
2	59-60	Занятие 30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.61-62	Шнуры, мячи, обручи (диаметр 50 см).
3	61-62	Занятие 31	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 «Физическая культура в детском саду», стр.62-63	Мячи, кубики, кегли, гимнастическая скамейка.
4	64-65	Занятие 32	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 «Физическая культура в детском саду», стр.63-64	Обручи, гимнастическая скамейка, набивные мячи, шапочка мышонка.

<b>Май</b>					
1	66-67	Занятие 33	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.65-66	Кольца от кольцеброса, гимнастическая скамейка, шапочка мышонка.
2	68-69	Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.66-67	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи, шапочка кота.
3	70-71	Занятие 35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», стр.67-68	Гимнастическая скамейка, мячи.
4	72	Занятие 36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»,	Наклонная лесенка, шнур 2м, доска,

				стр.68	шапочка птички.
--	--	--	--	--------	--------------------

Используемая литература:

1.Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду", вторая младшая группа.