



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 |
|-----------------|-----------|------------------|---|---|---|
| Сентябрь | | | | | |
| 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. |
| Ноябрь | | | | | |
| 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. |
| Декабрь | | | | | |
| 1 | 25-26 | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, 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. |
| Январь | | | | | |
| 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. |
| Февраль | | | | | |
| 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. |
| Март | | | | | |
| 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. |
| Апрель | | | | | |
| 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. |

| Май | | | | | |
|------------|-------|------------|--|--|--|
| 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.