

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида второй категории № 291
Пролетарского района города Ростова-на-Дону

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ №291

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
№291
_____ Е.В. Седова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации программы
«От рождения до школы»
образовательная область
физическая культура
вторая группы раннего возраста (2 – 3 года)
С.Я. Лайзане

Разработали воспитатели:

Власова Е.Ю.

Хомич А.В.

2014-2015 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа для второй группы раннего возраста (2 – 3 года) базируется на общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой по направлению физическая культура с использованием методики С.Я.Лайзане. Выбор данной методики обусловлен тем, что:

- методика С.Я.Лайзане соответствует требованиям программы «От рождения до школы»;
- данное направление не представлено в программе методическим обеспечением.

Рабочая программа по направлению «Физическое развитие» базируется на **следующих принципах:**

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного "минимума" материала);
- обеспечение единства воспитательных развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

Цели:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и

физической работоспособности, предупреждение утомления.

Задачи:

- 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.);
- создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений;
- учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук, влезать на стремянку и слезать с нее, подлезать, перелезть, отталкивать предметы при бросании и катании, выполнять движения совместно с другими детьми.

Формы организации:

Рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Занятия проходят 3 раза в неделю: 2 занятия проводятся в группе в специально организованных условиях, одно занятие на прогулке на спортивной площадке.

Оборудование: мячи, ленты, обручи и другой спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение

Литература для педагога:

С.Я.Лайзане "Физическая культура для малышей", М., "Просвещение", 1987г.

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-4 лет / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,

Планирование занятий

Месяц	№	дата	программное содержание занятий	длительность занятия
Сентябрь	1	15	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)	10 мин.
	2	16	Игровое занятие на прогулке: " Пройди по дорожке (тропинке)"	10 мин.
	3	18	Упражнять детей в ходьбе по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)	10 мин.
	4	22	Учить детей ходить и бегать, меняя направления на определённый сигнал, развивать умение ползать.	10 мин.
	5	23	Игровое занятие на прогулке "Самолеты" Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.	10 мин.
	6	25	Продолжать учить детей ходить и бегать, меняя направления на определённый сигнал, развивать умение ползать.	10 мин.
	7	29	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание	10 мин.
	8	30	Игровое занятие на прогулке "Поезд". Упражнять детей идти вперед небольшими группами сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.	10 мин.
Октябрь	9	2	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, подлезать под верёвку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определённом направлении.	10 мин.
	10	6	Учить детей лазить по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.	10 мин.
	11	7	Игровое занятие на прогулке "Жуки» Упражнять детей в беге враспынную, по сигналу менять движение, быть внимательными.	10 мин.
	12	9	Учить детей лазить по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, помогать преодолевать робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	10 мин.

	13	13	Познакомить детей с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.	10 мин.
	14	14	Игровое занятие на прогулке "Мой веселый звонкий мяч" Приучать детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать четверостишие и убегать только тогда, когда будет произнесено последнее слово.	10 мин.
	15	16	Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.	10 мин.
	16	20	Учить детей ходить парами в определённом направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	10 мин.
	17	21	Игровое упражнение «Солнышко и дождик» Развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
	18	23	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	10 мин.
	19	27	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять детей ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	10 мин.
	20	30	Игровое занятие на прогулке "Лохматый пес» Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
ноябрь	21	3	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал.	10 мин.
	22	6	Игровое занятие на прогулке "Зайка серый умывается" Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделить	10 мин.

			выполнению поскоков.	
	24	10	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступания через препятствия, катания мяча, учить ходить на носочках, приучать ходить на носочках, приучать соблюдать определённое направление.	10 мин.
	25	11	Игровое занятие на прогулке "Куры в огороде" Упражнять детей в подлезании, беге, приседании, учить ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
	26	13	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	10 мин.
	27	17	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	10 мин.
	28	18	Игровое занятие на прогулке "Догони мяч" Развивать умение сохранять необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, ловить мяч, развивать умение и выдержку	10 мин.
	29	20	Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.	10 мин.
	30	24	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	10 мин.
	31	25	Игровое занятие на прогулке "Змейка". Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в лазании, развивать ловкость и координацию движений.	10 мин.
	32	27	Упражнять детей прыгать в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	10 мин.
декабрь	33	1	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость и координацию движений.	10 мин.

	34	2	Игровое занятие на прогулке "Цепочка" Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, развивать ловкость и координацию движений.	10 мин.
	35	4	Учить детей бросать на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	10 мин.
	36	8	Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	10 мин.
	37	9	Игровое занятие на прогулке «Воробышки и автомобиль». Упражнять детей в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, в умении начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.	10 мин.
	38	11	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	10 мин.
	39	15	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	10 мин.
	40	16	Игровое занятие на прогулке "Кто дальше?" Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, развивать внимание и координацию движений.	10 мин.
	41	18	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять движения вместе с другими детьми.	10 мин.
	42	22	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.	10 мин.
	43	23	Игровое занятие на прогулке. «Мы едем-едем--едем». Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве	10 мин.

	44	25	Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
	45	29	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках в длину с места, развивать чувство равновесия, ловкость.	10 мин.
январь	46	12	Учить детей катать мяч, упражнять в лазании по гимнастической скамейке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	10 мин.
	47	13	Игровое занятие на прогулке. «Лохматый пёс». Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
		15	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координации движений, приучать выполнять задание самостоятельно.	10 мин.
	48	19	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную.	10 мин.
	49	20	Игровое занятие на прогулке "Самолеты" Упражнять детей бегать не наталкиваясь друг на друг, выполнять движения по сигналу.	10 мин.
	50	22	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (верёвку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	10 мин.
	51	26	Упражнять детей в метании правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	10 мин.
	52	27	Игровое занятие на прогулке «Пузырь». Закреплять у детей умение становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.	10 мин.
	53	29	Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	10 мин. 10 мин..

февраль	54	2	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
	55	3	Игровое занятие на прогулке «Птички в гнездышках». Упражнять детей в беге в разных направлениях, в умении слышать сигнал воспитателя, ориентироваться в пространстве.	10 мин.
	56	5	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	10 мин.
	57	9	Учить катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	10 мин.
	58	10	Игровое занятие на прогулке «Курочка- хохлатка». Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием.	10 мин.
	59	12	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу.	10 мин.
	60	16	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	10 мин.
	61	17	Игровое занятие на прогулке «Найди себе пару». Ориентировать детей во время игры заполнять всё игровое пространство, действовать по сигналу, воспитывать дружеские отношения между ними.	10 мин.
	62	19	Продолжать учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	. 10мин.
	63	24	Игровое занятие на прогулке «Помоги другу» Согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	10 мин.
	64	26	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	10 мин.

март	65	2	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	10 мин.
	66	3	Игровое занятие на прогулке «Целься вернее». Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, способствовать развитию глазомера, координации движений.	10 мин.
	67	5	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке и спрыгивании с неё, катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	10 мин.
	68	10	Игровое занятие на прогулке "Поезд". Упражнять детей идти вперед небольшими группами сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя	10 мин.
	69	12	Упражнять детей ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия, координации движений.	10 мин
	70	16	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании в цель.	10 мин.
	71	17	Игровое занятие на прогулке «Кошка и мышки» Упражнять детей в подлезании или пролезании, умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.	10 мин.
	72	19	Упражнять детей ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с неё, закреплять умение бросать на дальность двумя руками из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства	10 мин.

			равновесия.	
	73	23	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать преодолению робости, развитию ловкости, учить дружно играть.	10 мин.
	74	24	Игровое занятие на прогулке «Попади в цель». Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы, приучать сохранять направление при метании.	10 мин.
	75	26	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под верёвку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	10 мин.
	76	30	Учить детей метанию на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	10 мин.
	77	31	Игровое занятие на прогулке «Зайка серенький умывается». Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять подскокам.	10 мин.
апрель	78	2	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	10 мин.
	79	7	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
	80	8	Игровое занятие на прогулке «Все мы за руки возьмёмся». Учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движения, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	10 мин.
	81	10	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию	10 мин.

			координации движений, умению сохранять определённое направление при броске предметов.	
	82	14	Закреплять умение детей ходить по гимнастической скамейке и прыгать с неё, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	10 мин.
	83	15	Игровое занятие на прогулке «Пузырь». Учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движения, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно, согласовывать слова с движениями.	10 мин.
	84	17	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соизмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.	10 мин.
	85	21	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
	86	22	Игровое занятие на прогулке «Мой весёлый звонкий мяч». Приучать детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать четверостишие и убегать только тогда, когда будет произнесено последнее слово.	10 мин.
	87	24	Учить детей бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	10 мин.
	88	28	Продолжать учить детей метанию на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	10 мин.
	89	29	Игровое занятие на прогулке «Жуки». Продолжать упражнять детей в беге в рассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными.	10 мин.
май	90	5	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать	10 мин.

		по сигналу воспитателя.	
91	6	Игровое занятие на прогулке «Делаем вместе» Согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание..	10 мин.
92	8	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	10 мин.
93	12	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развития чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	10 мин.
94	13	Игровое занятие на прогулке «Солнышко и дождик» Продолжать развивать у детей умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
95	15	Закреплять умение детей ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	10 мин.
96	19	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	10 мин.
97	20	Игровое занятие на прогулке «Найди себе пару». Ориентировать детей во время игры заполнять всё игровое пространство, действовать по сигналу, воспитывать дружеские отношения между ними.	10 мин.
98	22	Продолжать учить детей прыгать в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировке в пространстве.	10 мин.
99	26	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	10 мин.
100	27	Игровое занятие на прогулке «Волшебная цепочка» Развивать у детей умение организованно	10 мин.

		перемещаться в определенном направлении, развивать ловкость и координацию движений, вызывать желание играть в коллективе.	
101	29	Совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	10 мин.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Дети умеют:

- ходить и бегать в заданном направлении, врассыпную;
- согласовывать движения рук и ног;
- ползают, лазают;
- разнообразно действуют с мячом;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- играть в подвижные игры.