

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБДОУ № 29
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 29
_____/Суббота И.А./
Приказ № 190 от 30.08.2023г.

Рабочая программа

к образовательной программе МБДОУ №29
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
(Физическая культура в детском саду. Автор Л.И. Пензулаева)
(для детей 2 - 3 лет, группа раннего возраста)

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155, зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013г., №30384) (с изм. и дополнениями от 21.01.2019, №31).

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1028 от 25.11.2022.

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 18.12.2020, регистрационный №61573, действующим до 01.01.2027г.; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 29.01.2021, регистрационный номер № 62296, действующий до 01.03.2027г.

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020г. №373, вступил в силу с 01 января 2021г.).

6. Устав МБДОУ №29 приказ от 18.08.2016г. УОПР - 520

Данная рабочая программа направлена на достижение следующей цели:

Приобщение к укреплению здоровья ребенка средствами физического воспитания.

Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Воспитывать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху. Воспитывать самостоятельность, полезные для здоровья привычки.

Создавать условия понимания детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.

Формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

Создание условий для выявления, развития и реализации спортивного потенциала каждого ребенка с учетом его индивидуальности, поддержка его готовности к спортивной самореализации.

Задачи программы:

Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Принципы рабочей программы:

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество Организации с семьей;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Формы реализации рабочей программы: данная рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Осуществляется через систему воспитательно - оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую непосредственно образовательную деятельность, ежедневное проведение утренней гимнастики, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе, самостоятельную досуговую деятельность.

Условия реализации

Для реализации программы используется:

Материально - техническое обеспечение:

- оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, зацепами, коврик массажный, веревочные лестницы, кочки, мостики, скамейки гимнастические;
- оборудование для прыжков: обручи, стойки для прыжков высоту, веревки, канаты, палки, конусы; дорожка - мат, мат гимнастический, скакалки;
- оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, кольцобросы, мешочки, мячи разных размеров;

- оборудования для ползания и лазания: канат, лестница с зацепами, шведская стенка, дуги, лабиринты;
- оборудование для общеразвивающих упражнений: флажки, платочки, обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, мешочки;
- оборудование для спортивных игр: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтон.
- оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, зацепами, коврик массажный, веревочные лестницы, кочки, мостики, скамейки гимнастические;

ТСО: секундомер, рулетка, музыкальный центр, мультимедиа - проектор.

В рамках реализации данной программы используются традиционные формы работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия.

Мониторинг уровня овладения физическими качествами проводится два раза в год: (сентябрь, май).

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (в физкультурном зале 2 раза и на воздухе 1 раз), длительность занятия 30 минут.

Планируемые результаты освоения программы:

Ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

Ребенок проявляет осознанность в сюжетных и хороводных играх. На данном этапе педагог поощряет их активность и инициативность в ходе участия в играх;

Ребенок владеет первыми основными движениями (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) и демонстрирует это в совместной деятельности педагога с ребенком;

Ребенок в совместной деятельности с педагогом совершенствует свои координационные способности равновесия и ориентировки в пространстве;

Ребенок проявляет желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;

Ребенок проявляет интерес к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх.

Содержание программы

Дата	Содержание занятия	Кол-во занятий	Примечания
Сентябрь	<p>1.2. Ходьба и бег за воспитателем не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; проползании заданного расстояния; прокатывании мяча.</p> <p>3. Упражнять детей в прыжках на двух ногах слегка продвигаясь вперед. Учить проползать заданное расстояние от игрушки к игрушке.</p> <p>4.5. Учить прокатывать мяч двумя руками воспитателю. Учить проползать в вертикально стоящий обруч.</p> <p>6. Упражнять детей в ходьбе и беге «стайкой» за воспитателем. Учить подпрыгивать на двух ногах с хлопком. друг другу; упражнять в прыжках</p> <p>7.8. Учить прокатывать мяч одной рукой (правой и левой) воспитателю.</p> <p>Учить прыгать на двух ногах слегка продвигаясь вперед с хлопками.</p> <p>9. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p> <p>10.11. Продолжать учить детей прыжкам на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; проползанию детей в вертикально стоящие воротца.</p> <p>12. Совершенствовать навыки детей в беге в различных направлениях не наталкиваясь друг на друга.</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p>	
Октябрь	<p>1.2. Упражнять в ходьбе «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка.</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1</p>	

	<p>3. Упражнять в прокатывании мяча одной и двумя руками под дугу.</p> <p>4.5. Учить ходьбе с согласованными, свободными движениями рук и ног. Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним.</p> <p>6. Повторить навыки бега в различных направлениях. Закреплять умения прокатывания мяча одной рукой.</p> <p>7.8. Закреплять умения катания мяча в паре с воспитателем и друг с другом. Совершенствовать проползание в вертикально стоящий обруч.</p> <p>9. Продолжать упражнять детей в прыжках на двух ногах с небольшим продвижением вперед.</p> <p>10.11. Закрепить навыки прыжков до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка. Совершенствовать бег от воспитателя и к воспитателю.</p> <p>12. Закрепить навыки прокатывания мяча под дугу одной рукой (поочередно правой и левой).</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Ноябрь	<p>1.2. Упражнять в ходьбе в прямом направлении; в беге не наталкиваясь друг на друга; в проползании в 2 вертикально стоящих друг за другом обруча.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте с мячом в руках.</p> <p>4.5. Упражнять в проползании заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой.</p> <p>Продолжать учить прокатывать мяч одной рукой между двумя игрушками.</p> <p>6. Повторить бег в различных направлениях.</p> <p>7.8. Учить ходьбе по кругу взявшись за руки; прокатывать два мяча поочередно двумя руками.</p> <p>9. Продолжать упражнять детей в</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	

	<p>ходьбе по кругу взявшись за руки.</p> <p>10.11. Повторить прыжки двумя ногами с мячом в руках с продвижением вперед. Совершенствовать навыки детей в ходьбе и беге.</p> <p>12. Закрепить навыки подпрыгивания до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка.</p>		
Декабрь	<p>1.2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы. Повторить бег за воспитателем и от воспитателя.</p> <p>3. Упражнять в перепрыгивании через веревку, лежащую на полу.</p> <p>4.5. Отработать ходьбу в прямом направлении. Учить бегу, догоняя катящийся предмет. Упражнять в перелезании через валик.</p> <p>6. Продолжать упражнять ходьбу с перешагиванием через предметы.</p> <p>7.8. Совершенствовать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в проползании в воротца.</p> <p>9. Повторить ходьбу в прямом направлении и перешагивая, через предметы.</p> <p>10.11. Продолжать упражнять в прокатывании мяча двумя руками воспитателю. Закреплять навыки прыжков на двух ногах с хлопком. Повторить бег за воспитателем и от воспитателя.</p> <p>12. Совершенствовать ходьбу с перешагиванием через предметы. Закрепить навыки прокатывания мяча друг другу.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Январь	<p>1.2. Учить ходьбе с опорой на зрительные ориентиры и бегу, догоняя катящийся предмет. Учить подбрасывать мяч двумя руками снизу.</p> <p>3. Повторить подползание под дугу и прокатывание мяча под дугу.</p> <p>4.5. Закрепить навыки детей в</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

	<p>перепрыгивании через веревку, лежащую на полу.</p> <p>6. Упражнять в подбрасывании мяча двумя руками снизу.</p> <p>7.8. Упражнять в ходьбе с опорой на зрительные ориентиры. Учить ловить мяч, брошенный воспитателем. Закрепить ходьбу по кругу взявшись за руки.</p> <p>9. Совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Закрепить навыки перелезания через валик.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Февраль	<p>1.2. Упражнять в проползании заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой. Совершенствовать навыки бега в различных направлениях.</p> <p>3. Повторить ходьбу и бег между двумя линиями.</p> <p>4.5. Продолжать учить ловить мяч, брошенный воспитателем. Учить проходить по гимнастической доске, лежащей на полу, со страховкой педагога.</p> <p>6. Упражнять в подползании под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола.</p> <p>7.8. Закрепить навыки ходьбы с перешагиванием через предметы. Учить бегу между двумя линиями; перепрыгиванию через верёвочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу на двух ногах.</p> <p>9. Закреплять навыки ходьбы с опорой на зрительные ориентиры. Повторить подбрасывание мяча двумя руками снизу.</p> <p>10.11. Совершенствовать навыки ходьбы со сменой направления; бег между двумя линиями; прыжки до ладони воспитателя, находящейся выше</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	

	<p>поднятых рук ребёнка.</p> <p>12. Упражнять в проползании в вертикально стоящий обруч с захватом мяча.</p>		
Март	<p>1.2. Учить ходьбе, огибая предметы. Учить бегу между двумя линиями, не наступая на них. Продолжать упражнять в проползании заданного расстояния.</p> <p>3. Развивать навыки ходьбы, огибая предметы.</p> <p>4.5. Учить прыжкам с места как можно дальше. Учить катать мяч между предметами. Учить перелезать через бревно.</p> <p>6. Учить ходить со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога.</p> <p>7.8. Продолжать упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, не наступая на них. Повторить упражнения бросания мяча двумя руками воспитателю.</p> <p>9. Закрепить навыки ходьбы, огибая предметы.</p> <p>10.11. Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу в произвольном направлении. Закрепить навыки прокатывания мяча поочередно правой и левой рукой воспитателю.</p> <p>12. Продолжать упражнять детей перелезать через бревно.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Апрель	<p>1.2. Учить ходьбе с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Повторить с детьми подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; прокатывание мяча одной и двумя руками.</p> <p>3. Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге со сменой характера</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	

	<p>движения в соответствии с указанием педагога.</p> <p>4.5. Повторить прыжки с места на двух ногах как можно дальше; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу; подползание под дугу.</p> <p>6. Упражнять в ходьбе с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Повторить бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>7.8. Закреплять умение подпрыгивать до предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка. Закреплять умение прокатывать мяч между предметами. Совершенствовать умение проползать в вертикально стоящий обруч.</p> <p>9. Повторить бег между двумя линиями, не наступая на них. Повторить прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка</p> <p>10.11. Продолжать упражнять в прокатывании мяча одной рукой (правой и левой); между предметами. Повторить бег за мячом; бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями воспитателя. Закрепить умения перелезть через бревно.</p> <p>12. Учить детей перепрыгивать через две параллельные линии. Закрепить навыки ходьбы с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Повторить бег между двумя линиями, не наступая на них.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Май	<p>1.2. Упражнять в ходьбе, огибая предметы. Упражнять в медленном беге - до 80 м. Повторить прыжки с продвижением вперёд (от игрушки к</p>	<p>2</p>	

	<p>игрушке). Повторить проползание в два вертикально стоящих обруча.</p> <p>3. Совершенствовать навыки прокатывания мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. Закрепить прыжки на двух ногах с места как можно дальше.</p> <p>4.5. Упражнять в медленном беге – до 80 м; ходьбе, огибая предметы. Упражнять в прокатывании двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. Повторить перешагивание через две параллельные веревки (палки).</p> <p>6. Повторить подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. Повторить прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу.</p> <p>7.8. Повторить ходьбу, огибая предметы и медленный бег – до 80 см. Учить подпрыгивать до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. Повторить упражнения в прокатывании двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.</p> <p>9. Продолжать учить детей подползать под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. Повторить прыжки с места как можно дальше.</p> <p>10.11. Совершенствовать ходьбу, огибая предметы. Учить непрерывному бегу – 30-40 секунд. Закрепить навыки в прокатывании мячей поочередно (двумя руками) под дугу. Повторить умения перелезть через бревно; перепрыгивать через верёвку, лежащую на полу.</p> <p>12. Совершенствовать ходьбу с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Упражнять в непрерывном беге – 30-40</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
--	---	--	--

	секунд. Повторить прыжки: через две параллельные линии; прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира. Повторить прокатывание мяча: под дугой поочередно обеими руками и между предметами.		
Итого		108	

Программно-методическое обеспечение

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2016.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа (6--7 года). МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3--7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2016.
4. Степаненко Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2016.