

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 3 - 4 лет, младшая группа)

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре

г. Ростов-на-Дону
2023г.

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 следующих целей:

Приобщение к укреплению здоровья ребенка средствами физического воспитания, усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни;

Воспитание интереса и положительного отношения к занятиям физической культуры и активному отдыху, самостоятельности, полезных для здоровья привычек;

Создание условий для занятий физической культуры, понимания важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья;

Формирование первичных представлений 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, 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.

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 программареализуется 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, кольцо бросы, мешочки, мячи разных размеров;

- оборудования для ползания и лазания: канат, лестница с зацепами, шведская стенка, дуги, лабиринты;

- оборудование для общеразвивающих упражнений: флажки, платочки, стульчики, мячи, мешочки.

ТСО: секундомер, рулетка, музыкальная колонка.

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

Диагностика 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 15 минут.

В итоге освоения программы дошкольники 3-4 лет могут выполнять следующее:

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

- ребенок 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;

- ребенок 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;

Содержание программы

Дата	Содержание занятия	Кол-во занятий	Примечания
Сентябрь	<p>Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.</p> <p>Учить прыжкам на двух ногах на месте.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении.</p> <p>Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>Учить группироваться при лазании под шнур. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p>	
Октябрь	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p>	
Ноябрь	<p>Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Учить приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнять в прыжках из обруча в обруч.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать умение действовать по сигналу; координацию движений и ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ползании.</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал. Упражнять в ползании, развивая координацию движений.</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">3</p>	

Декабрь	<p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами; умении группироваться при лазании под дугу.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; в ползании на повышенной опоре; в сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	3 3 3 3	
Январь	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при катании мяча друг другу. Повторить упражнения в ползании.</p> <p>Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	3 3 3 3	
Февраль	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги и глазомер в заданиях с мячом.</p> <p>Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; в умении группироваться в лазании под дугу. Повторить упражнения в равновесии.</p>	3 3 3 3	

Март	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в умении группироваться в лазании под дугу. Повторить упражнения в равновесии.</p> <p>Развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; в ползании на повышенной опоре.</p> <p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в ползании.</p>	3 3 3 3	
Апрель	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнур.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить ползание между предметами.</p>	3 3 3 3	
Май	<p>Повторит ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке. Повторить задание в равновесии.</p>	3 3 3 3	
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.