Подписан: Попова Ирина Михайловна
DN: C=RU, OU=заведующий, O=" МБДОУ детский сад ""Алёнка""", CN=Попова Ирина Михайловна, E=alenka.sad12@r36.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.30 13:43:25+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Филиал детский сад «Ивушка»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное Учреждение детский сад «Алёнка»

Рекомендовано к утверждению
Педагогическим советом МБДОУ
детского сада «Алёнка»
протокол №1 от 30.08.2023

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Алёнка»
_____/И. М. Попова/
Приказ № 81 от 30.08.2023

Рабочая программа

Образовательная область: физическое развитие.
Вид организованной образовательной деятельности: физическая культура.
Возрастная группа: от 2 до 3 лет
Автор-составитель: Полякова Н.В.

с. Ярославка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы филиала детский сад «Ивушка» МБДОУ детский сад «Алёнка», в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и федеральной образовательной программой дошкольного образования, и предусмотрена для организации образовательной деятельности в подгруппе общеразвивающей направленности для детей от 2 до 3 лет.

Целью программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи и содержание образовательной деятельности.

От 2 до 3 лет.

Задачи образовательной деятельности:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность,

предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатыванне мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасыванне мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки,

кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бегстайкой за педагогом, взаданном направлении и вразных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду;

способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Принципы формирования программы.

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Планируемые результаты:

У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения ,начинает осваивать бег ,прыжки, повторяет за взрослыми простые имитационные упражнения , понимает указания взрослого ,выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам, с желанием играет в подвижные игры.

2. Режим реализации

Общее количество образовательных ситуаций(занятий) в год	Количество образовательных ситуаций (занятий) в неделю	Длительность образовательной ситуации (занятия)	Форма организации образовательного процесса
110	3	10 мин	Групповая

3. Тематическое планирование организованной образовательной деятельности

№ п/п	Тема образовательной деятельности	Количество часов
1	Ходьба, бег	3
2	Прыжки	3
3	Ходьба колонной по одному	3
4	Лазанье под шнур	3
5	Равновесие	3
6	Прыжки из обруча в обруч	3
7	Ходьба, бег	3
8	Ходьба, бег между предметами	3
9	Ходьба бег между предметами	3
10	Ходьба. Бег. Прыжки	3
11	Ходьба. Бег по кругу.	3
12	Ходьба, бег с изменением направления движений	3
13	Ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя	3
14	Равновесие	3
15	Перестроение в пары	3

16	Ходьба, бег колонной	3
17	Упражнения в равновесии	3
18	Ходьба, бег между предметами	3
19	Ходьба, бег со сменой ведущего	3
20	Ходьба, бег между предметами	3
21	Ходьба со сменой ведущего	3
22	Ходьба, бег между предметами	3
23	Ходьба с выполнением заданий	3
24	Бег врассыпную между предметами	3
25	Ходьба с изменением направления движений	3
26	Ходьба, бег по кругу с изменением направления движений	3
27	Ходьба с выполнением заданий	3
28	Ходьба, бег по кругу с выполнением задания	3
29	Ходьба, бег врассыпную с остановкой по сигналу	3
30	Ходьба, бег в колонне по одному	3
31	Ходьба, бег по кругу, взявшись за руки	3
32	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя	3
33	Ходьба, бег врассыпную	3
34	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя	3
35	Ходьба парами	3
36 -38	Ходьба с высоким подниманием колен	4 4

4. Комплексно-тематическое планирование

Месяц/ недели	Число	Программное содержание	Оборудование	Методическое обеспечение
Сентябрь				
1	1.09.2023 4.09.2023	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола	Гимнастическая скамейка, кубики	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» Стр.19
	6.09.2023	Игровые упражнения	Спортивное оборудование (на участке)	Стр. 21
2	8.09.2023 11.09.2023	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упражнять в прокатывании мяча	Мячи, игрушка	Стр.21
	13.09.2023	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упражнять в прокатывании мяча	Мячи, кубик	Стр.21
3	15.09.2023 18.09.2023	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, упражнять в прокатывании мяча, лазании под шнур	Мячи, шнур	Стр. 24
	20.09.2023	Игровые упражнения		Стр.26
4	22.09.2023 25.09.2023	Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы, закреплять умение группироваться	Шнур, скамейка	Стр.27

		при лазанье под шнур, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры		
	27.09.2023	Игровые упражнения	Оборудование на площадке	Стр.29
Октябрь				
5	29.09.2023 2.10.2023	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках с продвижением вперед	Скамейка	Стр.30
	4.10.2023	Игровые упражнения		Стр. 32
6	6.10.2023 9.10.2023	Учить находить свое место в шеренге, упражнять в прыжках из обруча в обруч, закрепить прокатывание мяча друг другу	Мячи, обручи	Стр. 33
	11.10.2023	Игровые упражнения		Стр. 34
7	13.10.2023 16.10.2023	Закрепить ходьбу, бег в колонне по одному, развивать глазомер, упражнять в прокатывании мяча	Мячи, кольцеброс	Стр.35
	18.10.2023	Игровые упражнения	На участке	Стр. 36
8	20.10.2023 23.10.2023	Упражнять в ходьбе, беге, между предметами, прыжках на двух ногах с продвижением вперед, упражнять в равновесии на повышенной площади опоры	Кегли, скамейка	Стр.36
	25.10.2023	Игровые упражнения		Стр. 28
9	27.10.2023 30.10.2023	Упражнять в ходьбе, беге, между предметами, прыжках на двух ногах с продвижением вперед, упражнять в равновесии на повышенной площади опоры	Кубики, скамейка	Стр.36

	1.11.2023	Игровые упражнения		Стр.28
Ноябрь				
10	03.11.2023 06.11.2023	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах, удерживание устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Кубики, скамейка	Стр. 39
	08.11.2023	Игровые упражнения	Спортивное оборудование на площадке	Стр.40
11	10.11.2023 13.11.2023	Упражнять в ходьбе т беге по кругу, на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мяча.	Мячи	Стр.41
	15.11.2023	Игровые упражнения		Стр. 43
12	17.11.2023 20.11.2023	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками, ползание на четвереньках	Мячи	Стр.43
	22.11.2023	Игровые упражнения		Стр.45
13	24.11.2023 27.11.2023	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в ползании на животе по гимнастической скамейке.	Скамейка	Стр.45
	29.11.2023	Игровые упражнения		Стр.46
Декабрь				
14	1.12.2023	Развивать внимание при выполнении ходьбы и бега с заданиями, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать ловкость в прыжках через препятствия	Скамейка, набивные мячи	Стр.48
	4.12.2023	Игровые упражнения		Стр.49
15	6.12.2023	Упражнять в перестроение в пары, в прыжках,	Мячи, корзина	Стр. 51

	8.12.2023	развивать ловкость, глазомер		
	11.12.2023	Игровые упражнения		Стр. 51
16	13.12.2023 15.12.2023	Упражнять в ходьбе, беге колонной, развивать ловкость, глазомер при перебрасывании мяча. Закрепить ползание	Мячи	Стр. 52
	18.12.2023	Игровые упражнения		Стр. 54
17	20.12.2023 22.12.2023	Упражнения в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, упражнения в равновесии.	Скамейка	Стр.54
	25.12.2023	Игровые упражнения		Стр.56
18	27.12.2023 29.12.2023	Упражнять в ходьбе, беге между предметами, равновесии, закрепить упражнения в прыжках	Скамейка, кегли	Стр. 57
Январь 19	10.01.2024 12.01.2024	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках, перебрасывании мяча друг другу	Мячи	Стр.59
	15.01.2024	Игровые упражнения		Стр.60
20	17.01.2024 19.01.2024	Закрепить ходьбу, бег между предметами, ползание по скамейке. Развивать ловкость в упражнения с мячом	Скамейка, мячи	Стр.61
	22.01.2024	Игровые упражнения		Стр.62
21	24.01.2024 26.01.2024	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, равновесии, подлезании под шнур	Скамейка, шнур	Стр.63
	29.01.2024	Игровые упражнения		Стр. 64
	31.01.2024	Упражнять в ходьбе, беге между предметами, равновесии, закрепить упражнения в прыжках	Скамейка, кегли	Стр. 57
Февраль				
22	2.02.2024	Упражнять в ходьбе, беге между предметами,	Кегли	Стр. 65

	5.02.2024	равновесии, закрепить упражнения в прыжках		
	7.02.2024	Игровые упражнения	Оборудование на площадке	Стр. 67
23	9.02.2024 12.02.2024	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках, развивать ловкость	Флажки, кегли	Стр. 67
	14.02.2024	Игровые упражнения		Стр. 68
24	16.02.2024 19.02.2024	Упражнять в беге врассыпную между предметами, в ловле мяча, ползании на четвереньках	Мячи, кубики	Стр. 69
	21.02.2024	Игровые упражнения		Стр.70
25	26.02.2024 28.02.2024	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Кубики	Стр.70
Март				
26	1.03.2024 4.03.2024	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, упражнения в равновесии и прыжках	Скамейка	Стр. 72
	6.03.2024	Игровые упражнения	Мячи. обручи	Стр.73
27	11.03.2024 13.03.2024	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку	Мячи	Стр. 74
	15.03.2024	Игровые упражнения		Стр. 76
28	18.03.2024 20.03.2024	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, прокатывании мяча, в ползании по скамейке	Мячи, скамейка	Стр. 76
	22.03.2024	Игровые упражнения		Стр.77
29	25.03.2024 27.03.2024	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу, ползание по скамейке «по-медвежьи», в равновесии, в прыжках	Гимнастическая скамейка	Стр.78
	29.03.2024	Игровые упражнения		Стр.79

Апрель				
30	1.04.2024	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, задания в равновесии и прыжках	Скамейка. кубики	Стр. 80
	3.04.2024	Игровые упражнения		Стр. 82
31	5.04.2024 8.04.2024	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную, метании мешочков, занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	Мешочки, мячи	Стр.82
	10.04.2024	Игровые упражнения	Мячи	Стр. 84
32	12.04.2024 15.04.2024	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, ползание на четвереньках.	Мешочки, скамейка	Стр.84
	17.04.2024	Игровые упражнения	Спортивное оборудование на участке	Стр. 85
33	19.04.2024 22.04.2024	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, упражнения в равновесии и прыжках	Скамейка	Стр.86
	24.04.2024	Игровые упражнения	Мячи	Стр.87
34	26.04.2024 29.04.2024	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, ползание на четвереньках.	Мешочки, обручи	Стр.84
Май				
35	3.05.2024 6.05.2024	Упражнять в ходьбе парами, в равновесии, прыжка в длину с места	Обручи	Стр.88
	8.05.2024	Игровые упражнения	Мячи, обручи	Стр.90

36	10.05.2024 13.05.2024	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге врассыпную, ползании по скамейке, метание в вертикальную цель.	Скамейка, мешочки	Стр.91
	15.05.2024	Игровые упражнения	М. мячи. обручи	Стр. 92
37	17.05.2024 20.05.2024	Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнять в равновесии в прыжках.	Скамейка. мячи	Стр.92
	22.05.2024	Игровые упражнения	Мячи, скакалка, обручи	Стр. 93
38	24.05.2024 27.05.2024	Мониторинг	Диагностические карты	
	29.05.2024	Игровые упражнения	Скакалка, мячи. обручи	Стр.93

5. Система мониторинга результатов освоения программы

Мониторинг проводится 2 раза в год: в сентябре и мае. Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями.

-1балл - ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
-2балла ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
-3балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
-4балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
-5баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно

6.Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество
1	Коврик, дорожка массажная.	3
2	Обруч большой	12
3	Обруч малый	3

4	Шнур короткий	6
5	Кегли (набор)	2
6	Мешочки с грузом малые	6
7	Мячи резиновые	2
8	Кубик	16
9	Скакалки	1

Методическое обеспечение:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.- М.: ТЦ Сфера, 2023.- 208