

**НМуниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №23 «Сказка»**

Согласовано на заседании педагогического  
совета МАДОУ детского сада «Сказка»  
протокол № 1 от «30» августа 2019 г

Утверждено  
приказом заведующего  
МАДОУ ЦРР - детского сада  
№ 23 «Сказка»  
№ 145-о от «30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Образовательная область**  
**«Физическое развитие»**  
**Модуль «Двигательная деятельность»**  
**(младшая группа, второй год обучения)**  
на 2019 – 2020 учебный год

Разработчик: Цуканова Е.Н.,  
инструктор по физической культуре,  
высшая квалификационная категория

г. Зеленоградск

2019 г.

## Содержание

		стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы, ее место в образовательном процессе	5
3	Содержание программы	5
4	Учебно – тематическое планирование	7
5	Требования к результатам освоения программы	7
6	Условия реализации. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	8

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа ПО ОО «Физическое развитие» для детей 2-3 лет является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР- детского сада №23 «Сказка», и составлена на основе образовательной программы дошкольного образования «Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой/, 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).

Настоящая рабочая программа ориентирована на решение значимых проблем физического воспитания, среди которых неблагоприятные тенденции к ухудшению показателей здоровья, снижению уровня физической подготовленности, двигательной активности детей и неудовлетворённость занятиями физической культурой.

Необходимо развивать физическую культуру дошкольника, предусматривая в первую очередь, формирование отношения к двигательной активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, упражнений, от занятий.

Программа направлена на создание ребёнку эмоционально-комфортного состояния и благоприятных условий для развития индивидуальности, позитивных личностных качеств, что обеспечивается оптимальной интенсивностью двигательных, физических и психических нагрузок, отрицанием принудительных методов физического воспитания, использованием в качестве основного-игрового метода. Решение задач физического развития осуществляется в организованных педагогом видах деятельности - развивающих и образовательных игровых ситуациях, двигательных рассказах, досугах, в процессе выполнения детских проектов, а также и в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных физкультурных уголках, физкультурном зале, групповых площадках.

В данной рабочей программе раскрывается содержание работы по физическому развитию детей 3-4 лет.

### ***Возрастные и индивидуальные особенности развития детей раннего возраста (3-4 лет).***

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 + 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 + 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

*Особенности опорно-двигательного аппарата.* Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев.

*Дыхательные пути* у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

*Сердечно-сосудистая система* по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности *центральной нервной системы*. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса, дети отвлекаются. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

## 2. Цель и задачи программы, ее место в образовательном процессе

**Целью** педагогической деятельности по достижению эффективности реализации рабочей программы является формирование у детей интереса и ценностного отношения к непосредственно образовательной деятельности и гармоничному физическому развитию ребенка через организацию свойственных возрасту видов детской деятельности и создание развивающей предметно - пространственной среды.

### *Задачи образовательной деятельности*

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Данная рабочая программа является базой для реализации основной общеобразовательной программы, представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия для формирования не только физической культуры ребёнка, но и его личностного развития. Интегрируется с различными образовательными областями, что проявляется в переносе осваиваемых ребёнком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приёмов, стимулирующих самостоятельность и творческую инициативу, с одной стороны. А в свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других областей.

## 3. Содержание программы

### **Раздел 1. Овладение основами двигательной культуры**

**Тема 1. Теоретические сведения.** Знакомство с новыми понятиями, спортивной терминологией, активизация словаря ребенка, обучение физическим упражнениям.

**Тема 2. Построения.** Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

**Тема 3. Общеразвивающие упражнения.** Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного

положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

#### **Тема 4. Основные движения.**

**Ходьба.** Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

**Бег,** не опуская головы.

**Прыжки.** Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

**Катание, бросание, метание.** Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

**Лазание** по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

**Тема 5. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей.** Основные правила в подвижных играх.

**Тема 6. Музыкально- ритмические упражнения.** элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки, выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку, кружение по одному «пружинки», постановка ноги на пятку, на носок.

**Тема 7. Спортивные упражнения:** катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

**Раздел 2. Диагностика.** Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится 2 раза в год. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов: высокому, среднему, низкому.

#### 4. Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела, темы	объем учебного материала, %	Количество ак. часов
<b>Раздел 1. Овладение основами двигательной культуры</b>	<b>96</b>	<b>103,68</b>
Тема 1. Теоретические сведения	<b>1</b>	<b>1,08</b>
Тема 2. Построения	<b>2</b>	<b>2,16</b>
Тема 3. Общеразвивающие упражнения	<b>2</b>	<b>2,16</b>
Тема 4. Основные виды движений	<b>68</b>	<b>73,44</b>
<i>ходьба,</i>	2	2,16
<i>упражнения в равновесии</i>	12	12,96
<i>бег</i>	10	10,8
<i>прыжки</i>	12	12,96
<i>катание, бросание, ловля</i>	14	15,12
<i>ползание, лазание</i>	18	19,44
Тема 5. Подвижные игры	<b>16</b>	<b>17,28</b>
Тема 6. Спортивные упражнения	<b>2</b>	<b>2,16</b>
Тема 7. Музыкально- ритмические упражнения.	<b>5</b>	<b>5,4</b>
<b>Раздел 2. Диагностика</b>	<b>4</b>	<b>4,32</b>
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>108</b>

#### 5. Требование к результатам освоения программы.

##### **Что нас радует:**

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;  
при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:**

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;
- неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);
- затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;
- не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

**Минимальные результаты:**

Бег 30 м	13,5 сек
Прыжок в длину с места	0,4 м
Бросание предмета 100 г	3,4м
Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками	0,9 м
Прыжок в глубину	0,25 м

**6. Условия реализации. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

обеспечение	название
технические средства	музыкальный центр, проектор, интерактивная доска, интерактивный пол, интерактивный стол Smart Active Table
компьютерные программы	Microsoft Office Word 2010, Microsoft Office Power Point 2010, IQ Board, Smart Notebook 11, Paint
наглядные пособия	Авдеева Н.А., Стеркина Р.Б. Комплект наглядных пособий «Правила безопасности для детей», М., 2008 Иванова С.А. Демонстрационный материал для ДОУ. Чувства и органы чувств. М., 2006 Распопов А.Г. Дидактический материал в картинках. Какие бывают службы помощи. М., 2008 Семаго Н.Я. Демонстрационный материал. Формирование представлений о схеме тела. М., 2005 Видео- пособие. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2010 схемы ОВД, пиктограммы видов спорта, схемы ОВД, круговых тренировок



аудио - пособия	Т. Суворова. Танцевальная ритмика для детей CD диск №1, Спортивные Олимпийские танцы для детей диск №2. С.-П.: 2008, аудиотека музыкальных файлов из интернет -ресурсов
дидактические материалы	картотека элементов спортивных и подвижных игр, в том числе для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, картотека упражнений игрового стретчинга, картотека дыхательных упражнений

### 6.1 Основное учебное оборудование

Назначение	Перечень основного оборудования	размер	количество
Для НОД в физкультурном зале	Для общеразвивающих упражнений:		
	• обруч пластмассовый	d =60 см	30
	• обруч пластмассовый	d =70 см	10
	• кольца плоские	d = 15см	20
	• игрушки мягкие		30
	• кубики	6 x 6x 6 см	40
	• палка гимнастическая	l = 70 см	30
	• лента гимнастическая		40
	• флажок		40
	• мяч резиновый большой	d = 20 см	40
	• мяч резиновый средний	d = 15 см	20
	• мяч-ёж	d = 8 см	20
	• шнур короткий	l = 50 см	20
	• кегли		20
	• мешочки с песком	200 г	20
	Для ходьбы, бега, равновесия:		
	• скамья гимнастическая	200 x 25x 4см, h = 35см	6
	• канат- змейка	l = 300 см	1
	• доска с зацепами	300 см x 20см	2
	• набор разновысоких кочек		2
• балансир		2	
• набор - конструктор «Река»		2	
• подушка балансировочная		15	

	<p>Для прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастический набор (палки, клипсы, конусы)</li> <li>• мат гимнастический «Классики»</li> <li>• мат гимнастический с разметкой</li> <li>• мат гимнастический</li> <li>• мат гимнастический</li> <li>• мат гимнастический складной</li> <li>• скакалка длинная</li> <li>• подушки плоские</li> </ul> <p>Для метания, катания, бросания, ловли:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кольцоброс (набор)</li> <li>• мяч утяжеленный (набивной 1кг)</li> <li>• мяч малый –ёж</li> <li>• мяч малый –ёж</li> <li>• мяч баскетбольный</li> <li>• мешочки</li> <li>• мешочки</li> <li>• обруч плоский</li> <li>• обруч плоский</li> </ul> <p>Для ползания и лазания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дуга большая металл</li> <li>• дуга малая металл</li> <li>• дуга малая</li> <li>• валики</li> <li>• детский спортивный комплекс «Юниор» (канат, верёвочная лестница, лестница, кольца для метания, бросания)</li> <li>• набор мягких модулей с брусом</li> <li>• туннель сборно-разборный</li> <li>• туннель «Гусеница»</li> </ul> <p>Нетрадиционное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «лыжи» из линолеума</li> <li>• фартуки – «ловишки»</li> <li>• цели в виде яблока, ореха</li> </ul>	<p>250x100x10см 150x80x10см 120x80 l = 200см 50 x 25 x 4 см</p> <p>d= 8см d=6см № 5 200г 250г d =60 см d= 40 см</p> <p>h = 70 см h= 45 см произвольный d =25см,140см</p> <p>d= 60см, l=180 d= 50см, l=150</p>	<p>4 1 1 2 1 2 35 10</p> <p>2 12 30 14 4 25 15 3 2</p> <p>2 2 4 4 2</p> <p>1 2 2</p> <p>4 2 2</p>
--	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цветные дорожки из пробок</li> <li>• круги плоские из линолеума</li> <li>• ракетки для настольного тенниса</li> </ul> <p>Для игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• маски, элементы костюмов</li> <li>• насос ручной</li> <li>• насос ножной</li> <li>• лента сантиметровая</li> <li>• секундомер</li> <li>• свисток</li> <li>• бубен</li> <li>• набор модулей мягкий (комплект из 17 предметов)</li> <li>• мяч волейбольный</li> <li>• мяч футбольный</li> <li>• ленточка</li> <li>• лыжа пластмассовая</li> <li>• клюшка пластмассовая</li> <li>• шайба пластмассовая</li> <li>• волан</li> <li>• теннисный мяч</li> <li>• мяч для настольного тенниса</li> <li>• набор для настольного тенниса</li> <li>• набор для бадминтона</li> </ul>	d = 30 см	8 20 10  2 1 1 1 1 1 1 2 8 20 4 10 4 10 20 15 3 10  2 2
Для занятий корректирующей гимнастикой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• попрыгунчики</li> <li>• дорожка массажная</li> <li>• коврик массажный</li> <li>• коврик массажный</li> <li>• полусфера</li> <li>• фитбол</li> <li>• фитбол</li> <li>• мяч -хоп</li> <li>• мяч -хоп</li> <li>• мяч -хоп</li> <li>• диски тактильные</li> </ul>	150 см х 20 см 30см х30 см орто- пазл d = 60 см d = 55см d = 50 см d = 45см d = 35см d = 26 см	10 2 2 2 10 1 11 4 10 6 15

## **6.2 Список литературы**

1. Бабаева Т.И., А. Г. Гогоберидзе, Солнцева О.В. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду. - С.-П.: Детство- Пресс, 2017.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.: Мозаика-Синтез, 2016.
3. Воронина Л.П., Червякова Н.А. Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики. массажа и самомассажа. - С.-П.: Детство- Пресс, 2015.
4. Грядкина Т. С. Образовательная область «Физическое развитие». - С.-П.: Детство- Пресс, 2016.
5. Карпухина Н. А. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. Воронеж, 2008
6. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет. - С.-П.: Детство- Пресс, 2012.
7. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2007.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
10. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. - С.-П.: Детство- Пресс, 2013.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. Са- Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С.-П.: Детство-Пресс, 2007.
13. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал.