

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №23 «Сказка» г.Зеленоградска**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
№ 1 от 28.08.2020 г.

Утверждено:
приказом заведующего МАДОУ
ЦРР детским садом № 23 «Сказка»
от 28.08.2020 г. № 115-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область

«Физическое развитие»

Модуль «Двигательная деятельность»

(группа раннего развития, первый год обучения)

на 2020 – 2021 учебный год

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

Зеленоградск

2020 г.

Содержание

		стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы, ее место в образовательном процессе	4
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.

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 2-3 лет.

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей раннего возраста (2-3 лет).

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. *Окостенение скелета не закончено*, в нем еще много хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система, отсюда и значительная нагрузка на скелет и свод стопы. Сводчатое

расположение костей стопы поддерживается большим количеством крепких суставных связок, поэтому не следует допускать длительного стояния и сидения, переноса больших тяжестей во время трудовых поручений, ношения узкой обуви связки растягиваются, что приводит к уплощению стопы. Развитие мышц-сгибателей опережает развитие разгибателей.

Кожа утолщается, становится более эластичной и стойкой к механическому воздействию, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается. *Дети могут легко перегреваться или переохлаждаться.* Для повышения устойчивости организма к неблагоприятным климатическим условиям большое значение имеет закаливание, в том числе и одежда, соответствующая условиям занятий.

Идет формирование органов дыхания. *Дети легко подвергаются инфекциям,* так как объем легких ребенка пока небольшой, и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр. Организация занятий на свежем воздухе формирует более совершенный механизм дыхательных движений, лучше насыщает кровь кислородом.

Продолжается развитие центральной и периферической нервной систем. Возрастает масса головного мозга. Однако в коре головного мозга *процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации,* поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников. Дети активно овладевают разнообразными движениями.

Для детей этого возраста характерно *наглядно-действенное и наглядно-образное мышление.* Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения. Подвижные игры, целенаправленные физические упражнения способствуют улучшению функционального состояния нервной системы. Полезны занятия в форме так называемых двигательных рассказов. Занятия физическими упражнениями следует проводить в форме игры.

2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе

Целью педагогической деятельности по достижению эффективности реализации рабочей программы является формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и содействие гармоничному физическому развитию ребенка через организацию собственных

возрасту видов детской деятельности и создание развивающей предметно-пространственной среды.

Задачами образовательной деятельности на данном возрастном этапе являются:

- создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада,
укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания;
- обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;
- продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, приучать в движении реагировать на сигналы.

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: стайкой, врассыпную, в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью воспитателя).

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лёжа. Положения и движения рук: вверх, вперёд, в стороны, сгибание и разгибание рук, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперёд-назад, хлопки перед собой и над головой.

Положения и движения ног: шаги вперёд, назад, в стороны; сгибание и разгибание (поочерёдное) ног стоя и лёжа; приседание, держась за опору; отведение одной ноги вперёд с опорой на носок или пятку.

Положения и движения туловища: наклоны вперёд, в стороны, повороты вправо- влево, с боку на бок; наклоны вперёд из положения стоя на коленях, стоя на пятках; сгибание и разгибание ног из положения лёжа на спине; одновременные движения руками и ногами, лёжа на спине.

Тема 4. Основные виды движений

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, между предметами, по дорожке

(ширина 20 см, длина 2-3 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом); перешагивание через препятствия (высота 10-15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).

Бег: за воспитателем и к нему, в разных направлениях, между линиями (расстояние 25-30 см); в медленном темпе (30-40 сек, расстояние до 80 м) и на скорость (расстояние до 10 м).

Прыжки: подскоки на месте на носках, с доставанием предмета, слегка продвигаясь вперёд; перепрыгивание через линии, верёвку, через две линии (расстояние 10-30 см); прыжки на двух ногах (до 2 м); спрыгивание с предмета.

Катание, бросание и ловля: прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу; бросание мяча вперёд снизу, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 50-100 см); перебрасывание мяча через верёвку, находящуюся на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1.5 м); бросание предметов (мячи, мешочки с песком, шишки и пр.) в цель (расстояние 1 м) одной, двумя руками, вдаль левой и правой рукой.

Ползание и лазание: подтягивание на скамейке, лёжа на животе; ползание на четвереньках (3-4 м), ползание под препятствием (высота 30-40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке- стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

Тема 5. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей.

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.

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
Раздел 1. Овладение основами двигательной культуры	96	68,48
Тема 1. Теоретические сведения	1	0,72
Тема 2. Построения	2	1,44
Тема 3. Общеразвивающие упражнения	2	1,44
Тема 4. Основные виды движений, в том числе	69	49,68
<i>ходьба</i>	2	1,44
<i>упражнения в равновесии</i>	13	9,36
<i>бег</i>	11	7,92
<i>прыжки</i>	12	8,64
<i>катание, бросание, ловля</i>	13	9,36
<i>ползание, лазание</i>	18	12,96
Тема 5. Подвижные игры	17	12,24
Тема 6. Музыкально-ритмические упражнения	5	3,60
Раздел 2. Диагностика	4	3,52
Итого	100	72

5. Требования к результатам освоения программы

Что нас радует:

- ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
 - воспроизводит простые движения по показу взрослого;
 - охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
 - получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- ребенок слабо владеет основными движениями, имеет нарушение в координации движений и ориентации в пространстве помещения; затрудняется воспроизводить движения по показу взрослого;
 - не проявляет двигательной активности;
 - не включается в участие в подвижных играх, организованных педагогом;

- в ситуациях повышенной двигательной активности занимает наблюдательную позицию.

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 = 15 см	20
	• игрушки мягкие		30
	• кубики	6 x 6 x 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 25 x 4 см, h = 35 см	6
	• канат- змейка	l = 300 см	1
	• доска с зацепами	300 см x 20 см	2
	• набор разновысоких кочек		2
	• балансир «Черепаша»		1
	• набор - конструктор «Река»		2
	• подушка балансировочная		15
	Для прыжков:		
	• гимнастический набор (палки, клипсы, конусы)		4
	• мат гимнастический «Классики»		1
	• мат гимнастический с разметкой		1
• мат гимнастический	250x100x10 см	2	
• мат гимнастический	150x80x10 см	1	
• мат гимнастический складной	120x80	2	
• скакалка длинная	l = 200 см	35	
• подушки плоские	50 x 25 x 4 см	10	
Для метания, катания, бросания, ловли:			
• кольцоброс (набор)		2	
• мяч утяжеленный (набивной 1 кг)		12	

• мяч малый –ёж	d= 8см	30
• мяч малый –ёж	d=6см	14
• мяч баскетбольный	№ 5	4
• мешочки	200г	25
• мешочки	250г	15
• обруч плоский	d =60 см	3
• обруч плоский	d= 40 см	2
Для ползания и лазания:		
• дуга большая металл	h = 70 см	2
• дуга малая металл	h= 45 см	2
• дуга малая	произвольный	4
• валики	d =25см,140см	4
• детский спортивный комплекс «Юниор» (канат, верёвочная лестница, лестница, кольца для метания, бросания)		2
• набор мягких модулей с брусом		1
• туннель сборно-разборный	d= 60см, l=180	2
• туннель «Гусеница»	d= 50см, l=150	2
Нетрадиционное оборудование:		
• «лыжи» из линолеума		4
• фартуки -ловишки		2
• цели в виде яблока, ореха		2
• цветные дорожки из пробок		8
• круги плоские из линолеума	d = 30 см	20
• ракетки для настольного тенниса		10
Для игр:		
• маски, элементы костюмов		
• насос ручной		2
• насос ножной		1
• лента сантиметровая		1
• секундомер		1
• свисток		1
• бубен		1
• набор модулей мягкий (комплект из 17 предметов)		1
• мяч волейбольный		2

	<ul style="list-style-type: none"> • мяч футбольный • ленточка • лыжа пластмассовая • клюшка пластмассовая • шайба пластмассовая • волан • теннисный мяч • мяч для настольного тенниса • набор для настольного тенниса • набор для бадминтона 		<p>8</p> <p>20</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>3</p> <p>10</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • самокат • санки 		<p>2</p> <p>2</p>
Для занятий корригирующей гимнастикой	<ul style="list-style-type: none"> • попрыгунчики • дорожка массажная • коврик массажный • коврик массажный • полусфера • фитбол • фитбол • мяч -хоп • мяч -хоп • мяч -хоп • диски тактильные 	<p>150 см х 20 см</p> <p>30см х30 см</p> <p>орто- пазл</p> <p>d = 60 см</p> <p>d = 55см</p> <p>d = 50 см</p> <p>d = 45см</p> <p>d = 35см</p> <p>d = 26 см</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>1</p> <p>11</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>15</p>

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. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Программа оздоровления дошкольников. - М.: «ТЦ Сфера», 2007.
6. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2007.
7. Моргунова О.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж, 2007.

8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016.

9. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. - С.-П.: Детство- Пресс, 2013.

10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.

11.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С.-П.: Детство-Пресс, 2007.

12. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал