Администрация городского округа «Город Калининград»
комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 36 города Калининграда

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Образовательная область «Физическое развитие»
Вторая группа раннего возраста

Разработчики: инструктор по физической культуре Капусткина Т.Т.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
«30» августа 2023 г. протокол № 1

г. Калининград
2023 г.

1. Пояснительная записка

2. Пояснительная записка

Программа составлена с учетом основной образовательной программы МАДОУ д/с № 36. Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Познавательное развитие» Федеральной образовательной программы дошкольного образования и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Методы освоения:

- имитация;
- словесный метод;
- метод объяснения,
- пояснения;
- указания;
- беседа;
- практический метод;
- повторение упражнений;
- выполнение упражнений в игровой форме.

Основная форма реализации данной программы – 10 минут в процессе организованной образовательной деятельности – 2 раза в неделю (в помещении), в режимных моментах.

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

Цель: систематизирование образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников, сохранение и укрепление психофизического здоровья, увеличение адаптационных способностей детского организма, воспитание интереса к активной двигательной деятельности, достижение полноценного физического развития.

Задачи:

- 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.

Место программы в образовательном процессе

Содержание раздела интегрируется с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие».

Требования к уровню освоения содержания программы:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

3. Объем программы

Наименование раздела	Количество занятий
Физическая культура	72
Итого	72

Тематическое планирование
Физическое развитие

№ п/п	Программное содержание	Количество занятий
1	Вводное занятие Знакомство с залом, инвентарем.	1
2	«Веселый паровозик» Ходьба, сохраняя дистанцию. Прыжки на двух ногах. Проползание заданного расстояния.	1
3	«Вот как мы умеем!» Ходьба, не наталкиваясь друг на друга, прыжки на двух ногах с хлопками, катание мяча.	2
4	«Хитрые мышата» Бег в разных направлениях, проползание в обруч, прокатывание мяча.	2
5	«Зайка серенький» Подпрыгивания до касания предметов, проползание в обруч, прокатывание мяча.	2
6	«В гости к кукле Кате» Ходьба и бег «стайкой», подпрыгивания вверх, подползание.	1
7	«Мы веселые ребята» Комплекс ОРУ без предметов. Подпрыгивания вверх, прокатывание мяча.	1
8	«Разноцветная пирамидка» Проползание в обруч, подпрыгивания в верх, катание мяча, подбор предметов с пола.	2
9	«Озорные котята» Ходьба по кругу, подпрыгивание вверх, проползание под предметами.	2
10	«Веселый мяч» Проползание под предметами, прокатывание мяча, ловля мяча.	2
11	«Кузнечики» Ходьба с перешагиванием через предметы, перепрыгивание через предметы на полу, скатывание мяча с горки.	2
12	«Догонялки» Ходьба, перешагивая через предметы, догоняя катящиеся предметы. Прокатывание мяча	2
13	«Через ручеек» Ходьба и бег с перешагиванием препятствий. Подпрыгивания, прокатывание мяча.	2
14	«Поиграем с Матрешкой» Ходьба с опорой на зрительные ориентиры, бег,	2

	догоняя движущиеся предметы. Прокатывание мяча, пролезание под предметами.	
15	«Веселые глазки» Ходьба с опорой на зрительные ориентиры, ловля мяча, перебрасывание мяча.	2
16	«Божьи коровки» Ходьба приставными шагами по кругу, бег со сменой направления, перелезание и подползание.	2
17	«Веселые гномы» Проползание в обруч, перелезание и пролезание под предметами. Прокатывание мячей.	2
18	«Как Мишка здоровым стал» Ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки с продвижением вперед, прокатывание мячей.	2
19	«Веселые потешки» Прыжки на месте, ходьба с перешагиванием через предметы, перепрыгивания через веревочку.	2
20	«Курочка и цыплята» Ходьба и бег с изменением направления по звуковому сигналу. Пряжки в длину. Катание мяча.	2
21	«Котенок» Прыжки в длину с места, прокатывание мяча, перелезание через бревно.	2
22	«Витаминки» Прокатывание мяча, броски мяча, проползание под веревку.	2
23	«Покататься я хочу» Перелезание через бревно, перепрыгивание через предметы, прокатывание мяча.	2
24	«Веселая прогулка» Бег и ходьба между ориентирами, перепрыгивание, перелезание, прокатывание мяча.	2
25	«Мой веселый звонкий мяч» Прокатывание мяча различными способами. Занятие проводится на воздухе.	2
26	«Озорные лягушата» Прыжки с продвижением вперед, перепрыгивание через препятствия.	2
27	«Веселые потешки» Ходьба с различной постановкой стоп, перелезание и подлезание под препятствиями.	2
28	«По грибы, по ягоды» Ходьба с различной постановкой стоп, подбор предметов с пола и складывание их в корзину.	2

29	«Зайчишки-трусишки» Ходьба и бег различными способами, прыжки с продвижением вперед, прыжки вверх.	2
30	«Мишки по лесу идут» Ходьба с различной постановкой стоп, прыжки на месте и продвижением вперед	2
31	«Курочка-ряба» Ходьба и бег по зрительным ориентирам, прыжки на двух ногах вперед и вверх.	2
32	«Веселые утята» Ходьба с изменением направления по сигналу,влезание на гимнастическую стенку,прокатывание мяча,ловля мяча.	2
33	«Веселые горки» Скатывание мяча с горки, лазанье на гимнастической стенке, проползание под предметами.	2
34	«Озорные лягушата» Прыжки на двух ногах в длину и вверх, ходьба с перешагиванием. Прокатывание мяча	2
35	«Попрыгунчики» Ходьба по ориентирам, прыжки вверх, перепрыгивание, соскок со скамейки.	2
36	«На прогулке» Ходьба и бег по зрительным ориентирам, ползанье на заданную дистанцию, прокатывание мячей.	2
37	«Лесная тропинка» Ходьба, огибая предметы, подползание, перепрыгивания через веревку, лежащую на полу.	2
38	«Веселый зоопарк» Перешагивание через веревку, перелезание. Лазанье по гимнастической стенке.	2
Итого		**72**

4. Содержание разделов образовательной программы

Физическая культура

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 и строевые упражнения).***

✓ *Основные движения:*

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание 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; перебрасывание 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: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных 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.

5. Методическое обеспечение

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. М.: Издательство «Мозаика – синтез», 2009.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: вторая группа раннего возраста (2 – 3 года) – М.: «Мозаика-синтез», 2015.
3. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. – М.: «Айрис пресс», 2005.

4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2 – 7 лет). – М.: «Мозаика-синтез», 2015.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М., Линка-Пресс, 2000.
6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
7. Теплюк С.Н. Игры – занятия на прогулке с малышами (с детьми 2 – 4 лет). – М.: «Мозаика-синтез», 2016.
8. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «Детство-пресс», 2005.
9. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста.
10. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. – М.: «Скрипторий», 2004.
11. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: «Мозаика-синтез», 2010.
12. Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. - М.: «ТЦ СФЕРА», 2014.
13. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье». – М.: «ТЦ СФЕРА», 2005.
14. Николаева Н.И. Школа мяча. – М.: «Детство-пресс», 2012.

6. Материально – техническое обеспечение

- ✓ Музыкальный центр
- ✓ Спортивное оборудование
- ✓ Тренажеры
- ✓ Спортивные центры (в группе)