**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад п. Холмогоровка**

Согласовано

на заседании педагогического Утверждено

 совета МАДОУ Детского сада приказом заведующего

п. Холмогоровка МАДОУ Детского сада протокол № 1от «30» августа 2022 г п. Холмогоровка

 № \_\_\_\_ от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Образовательная область**

**«Физическое развитие»**

**Модуль «Двигательная деятельность»**

**(младшая группа, второй год обучения)**

на 2022 – 2023 учебный год

 Разработчик: Матвеева Е.Н., инструктор по физической культуре,

п. Холмогоровка

2022 г.

**Содержание**

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

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа ПО ОО «Физическое развитие» для детей 2-3лет является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ Детского сада п. Холмогоровка, 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±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 опушенная 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: скоростносиловые 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 психологопедагогические 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, врассыпную, 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 цикличных 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  |
| **Раздел 1.** Овладение основами двигательной культуры  | **96**  | **103,68**  |
| Тема 1.Теоретические сведения  | **1**  | **1,08**  |
| Тема 2. Построения  | **2**  | **2,16**  |
| Тема 3.Общеразвивающие упражнения  | **2**  | **2,16**  |
| Тема 4. Основные виды движений *ходьба,* *упражнения в равновесии бег* *прыжки* *катание, бросание, ловля ползание, лазание*  | **68** 2 12 10 12 14 18  | **73,44** 2,16 12,96 10,8 12,96 15,12 19,44  |
| Тема 5. Подвижные игры  | **16**  | **17,28**  |
| Тема 6. Спортивные упражнения  | **2**  | **2,16**  |
| Тема 7. Музыкально- ритмические упражнения.  | **5**  | **5,4**  |
| **Раздел 2.** Диагностика  | **4**  | **4,32**  |
| **Итого**  | **100**  | **108**  |

**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  |

1. **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  |

* 1. ***Основное учебное оборудование***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Назначение  |  Перечень основного оборудования  |  размер  | количество   |
| Для НОД в физкультур ном зале  | Для общеразвивающих упражнений: * обруч пластмассовый
* обруч пластмассовый
* кольца плоские
* игрушки мягкие
* кубики
* палка гимнастическая
* лента гимнастическая
* флажок
* мяч резиновый большой
* мяч резиновый средний
* мяч-ёж
* шнур короткий
* кегли
* мешочки с песком

 Для ходьбы, бега, равновесия: * скамья гимнастическая

  * канат- змейка
* доска с зацепами
* набор разновысоких кочек
* балансир
* набор - конструктор «Река»
* подушка балансировочная
 |  d =60 см d =70 см d = 15см  6 х 6х 6 см l = 70 см   d = 20 см d = 15 см d = 8 см l = 50 см  200 г   200 х 25х 4см, h = 35см  l = 300 см 300 cм х 20см      |  30 10 20 30 40 30 40 40 40 20 20 20 20 20   6   1 2 2 2 2 15  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Для прыжков: * гимнастический набор (палки, клипсы, конусы)
* мат гимнастический «Классики»  мат гимнастический с разметкой
* мат гимнастический  мат гимнастический
* мат гимнастический складной
* скакалка длинная
* подушки плоские

Для метания, катания, бросания, ловли: * кольцеброс (набор)
* мяч утяжеленный (набивной

1кг) * мяч малый –ёж
* мяч малый –ёж
* мяч баскетбольный
* мешочки  мешочки
* обруч плоский
* обруч плоский Для ползания и лазания:
* дуга большая металл
* дуга малая металл
* дуга малая
* валики
* детский спортивный комплекс «Юниор» (канат, верёвочная лестница, лестница, кольца для метания, бросания)
* набор мягких модулей с брусом
* туннель сборно-разборный
* туннель «Гусеница»

 Нетрадиционное оборудование:  «лыжи» из линолеума * фартуки – «ловишки»
* цели в виде яблока, ореха
 |      250х100х10см 150х80х10см 120х80 l = 200см 50 х 25 х 4 см      d= 8см d=6см № 5 200г 250г d =60 см d= 40 см  h = 70 см h= 45 см произвольный d =25см,140см      d= 60см, l=180 d= 50см, l=150       |  4  1 1 2 1 2 35 10   2 12  30 14 4 25 15 3 2   2 2 4 4 2    1 2 2   4 2 2  |
|  | * цветные дорожки из пробок
* круги плоские из линолеума  ракетки для настольного тенниса Для игр:
* маски, элементы костюмов
* насос ручной
* насос ножной
* лента сантиметровая
* секундомер
* свисток
* бубен
* набор модулей мягкий

(комплект из 17 предметов * мяч волейбольный
* мяч футбольный
* ленточка
* лыжа пластмассовая
* клюшка пластмассовая
* шайба пластмассовая
* волан
* теннисный мяч
* мяч для настольного тенниса
* набор для настольного тенниса
* набор для бадминтона

 * самокат
* санки
 |   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 корригиру ющей гимнастикой  | * попрыгунчики
* дорожка массажная
* коврик массажный
* коврик массажный
* полусфера
* фитбол  фитбол
* мяч -хоп
* мяч -хоп
* мяч -хоп
* диски тактильные
 |  150 см х 20 см 30см х30 см орто- пазл d = 60 cм d = 55cм d = 50 cм d = 45cм d = 35cм d = 26 см  | 10 2 2 2 1. 1
2. 4

10 6 15  |

* 1. ***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. Фuзическая 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.