**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.