

Муниципальное автономное образовательное учреждение города Калининграда лицей № 17

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
«30» 08 2023г.
Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ лицея №17:
_____ В.А. Широкова
Приказ от «03» 10 2023 г. №379

Рабочая программа

по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
основной образовательной программы дошкольного образования
на 2023 -2024 учебный год
Первый год обучения (2-3 года)

1. Пояснительная записка

Современные тенденции развития российского общества требуют здоровых и активных людей. Здоровье ребенка закладывается с ранних этапов его развития. Важным компонентом развития является процесс движения. Двигательная активность – это естественная потребность детей. В процессе развития движения становятся более координированными и носят целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей организации жизненного пространства, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Известно, что движения оказывают значительное влияние на организм. Поддерживая у детей мотивационную потребность в движении с ранних лет, закладываются прочные основы здоровья, гармоничного развития ребенка. Одной из ведущих задач дошкольных учреждений является физическое воспитание детей. В период дошкольного детства у ребенка закладывается база здоровья, двигательной подготовленности и физического развития.

Актуальность обозначенной проблемы подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ) и «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.). В законе «Об образовании в Российской Федерации» (статья 95) отмечается, что дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Принятый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» предполагает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Рабочая программа образовательной программы дошкольного образования образовательная область «физическое развитие» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955)
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028 и на основе нормативно-правовых документов:
- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24 сентября 2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказом Министерства Российской Федерации от 01 декабря 2022г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020г. № 373»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 03 марта 2023г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования;
Программа рассчитана на детей в возрасте от 2 до 3 лет.

2. Цель и основные задачи:

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развития через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

1. обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
2. развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
3. поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
4. 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.
5. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
6. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег,

бросание, катание).

7. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры.

4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основе взаимозависимости. Принцип интеграции выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

Образовательная область	Формы работы
Социально-коммуникативное развитие	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закалывания и занятий физической культурой
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных

	и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Художественно-эстетическое развитие	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	Индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).
Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и 1 на прогулке.
Прогулка	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями)

6. Календарно – тематическое планирование

Количество занятий в год – 72

Количество занятий в месяц – 8

Количество занятий в неделю - 2

Продолжительность занятий – 10 минут

Педагогический мониторинг по физическому развитию проводится два раза в год (сентябрь – октябрь, апрель – май).

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год: 10 на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе: -метода наблюдения- дети 3-7 лет; -метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет; -метода ГТО- дети 6-7 лет. На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития. На каждую группу оформляется сводная ведомость

Тематический план

Месяцы	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Лазание, ползание	Метание, ловля, бросание	Строевые упражнения	Коррекционная гимнастика
<p>Сентябрь</p> <p>Организационный месяц. Подготовка условий. Адаптационный период для детей. Диагностика</p>								
Октябрь	Ходьба обычным шагом в указанном направлении стайкой, друг за другом, по ориентирам, на носках	Бег за взрослым, бег друг за другом по кругу	Ходьба по прямой и извилистой дорожке (шнуру) переменным и приставным шагом	Подпрыгивание на двух ногах на месте, перепрыгивание через шнур	Ползание на четвереньках (до предмета по прямой). Ползание на четвереньках между предметами и вокруг них	Прокатывание большого мяча двумя руками друг другу в парах, сидя, стоя на коленях	Построение друг за другом	Массаж спины «Дождик», Гимнастика для глаз
Ноябрь		Бег за катящимся мячиком, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга	Подъем на скамейку (25 см), спуск с нее	Подпрыгивание до предмета, подвешенного на высоте 10-15см.	Прокатывание вперед мяча и ползание за ним на четвереньках, ползание под дугами, через туннель	Прокатывание мяча под дугой, между ножками стула	Построение в шеренгу, по ориентиру	Ходьба по «Дорожке здоровья», Дыхател

								бная гимнастика
Декабрь	Ходьба с остановками по сигналу, ходьба с предметами в руках	Бег по кругу, взявшись за руки, бег от погони	Бег в рассыпную между предметами, перешагивать рейки лестницы, лежащей на полу	Прыжки из обруча в обруч, перепрыгнуть через 4-6 линий на расстоянии 10-15 см	Проползти в обруч на четвереньках (на ладонях и ступнях), по доске	Произвольно катать обруч, ловить обруч, который катится от воспитателя	Построение в пары	Комплекс упражнений с элементами ЛФК, Массаж спины «Дождик»
Январь	Ходьба, постукивая кубиками, ходьба парами друг за другом	Непрерывный бег 30сек., бег с остановкой по сигналу	Ходьба по наклонной доске (ширина 20-15 см, высота 20см., ходьба по ребристой доске	Спрыгивать с высоты 10-15 см, прыгать вокруг предметов и между ними	Лазание на гимнастическую стенку переменным шагом, не пропуская реек или произвольным способом	Бросок мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м) снизу, сверху	Перестроение из колонны в 2 звена по ориентирам	Гимнастика для глаз «Веселая неделька» Пальчиковая гимнастика
Февраль	Ходьба друг за другом на носках, пятках, с	Бег на носках, бег с заданиями: с остановками,	Ходьба по шнуру, плоскому обручу	Подпрыгивание с продвижением вперед на 2-3 м, дотягиваясь до	Ползание на четвереньках по скамейке, лазание через	Прокатывать по скамейке мяч, двигаясь вдоль нее	Повороты направо и налево на месте	Дыхательная гимнастика

	высоким поднимание колена	со сменой направления	приставным шагом прямо и боком	подвешенного предмета подпрыгивать вверх	валик			«Прогулка в лес» Массаж лица «Умывалочка»
Март	Ходьба по сигналу остановиться, присесть; ходьба приставным шагом вперед, в сторону	Бег мелким шагом, с высоким подниманием коленей, чередовать бег с ходьбой с заданиями для рук	Ходьба с приставлением пятки к носку, ходьба по скамейки на носках	Подпрыгивать на месте с хлопком над головой, прыгать в длину с места через 2 линии (20-30 см)	Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивать мяч о землю и ловить его (по 2-3 раза подряд)	Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам	Ходьба по «Дорожке здоровья» Пальчиковая гимнастика
Апрель	Ходьба парами в разных направлениях, ходьба с изменением темпа	Бег в быстром темпе 8 –10м, непрерывный бег –30-40 сек.	Ходить по рейкам лестницы (на полу), взойти по наклонной доске (высота 30-35 см) и сойти с нее	Спрыгивать со скамейки (20 см), перепрыгивать через веревку (высота 2 – 5 см)	Подлезать под дугу, шнур высотой 45 см, не касаясь пола руками, разными способами	Бросать и ловить мяч в парах двумя руками из разных и.п.	Повороты направо, налево на месте переступанием	упражнения для стоп Дыхательная гимнастика
Май	Ходьба «змейкой» между предметами,	Медленный бег на дистанцию до	Ходьба по скамейке, на месте подняться на	Прыжки в длину с места, прыжки на одной ноге	Лазать по гимнастической стенке не пропуская реек	Бросать предметы вдаль	Поворот кругом на месте, перестроение	Массаж спины «Дожди»

	чередовать ходьбу с бегом	100 м	носки		(произв. способом или переменным шагом) до 1,5 м		из колонны в 3 звена по ориентирам	к», Гимнастика для глаз «Веселая неделька»
Подвижные игры								
	«Пузырь» «Найди свое место» «Огуречик» «Найди, что спрятано»	«Бегите к флажку» «Найди свой цвет» «Птички в гнездышках»	Произвольно вводить упражнения на равновесие в разные игры	«Лягушки» «Поймай комара» «Зайка» «С кочки на кочку»	«Мои котята» «Гора»	«Кто бросит дальше мешочек» «Попади в круг» «Колобки»		«Носороги» «Покатай мяч ногами» «Большой – маленький» «Подними мяч ногами»

7. Методическое обеспечение программы

7.1. Основная литература

Автор	Название	Издание
Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.	Волгоград: Учитель, 2012 г.
Г.И. Винников	Занятия с детьми 2-3 лет: первые шаги в математику, развитие движений.	ТЦ Сфера», 2009 г.

7.2. Средства обучения и воспитания

№	Наименование	
1.	Картотека	Картотека подвижных игр Картотека комплексов утренней гимнастики
2.	Аудио- и видео- пособия	Аэробика для малышей Ритмическая мозаика 1-4 часть Мультипликационная утренняя гимнастика для малышей
3.	Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально-ритмических движений из ФОП	Игровые упражнения, ходьба, бег под музыку «Марш и бег» А. Александрова; «Скачут лошадки», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Ломовой; «Топотушки», муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой. Перекатывание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка) Бег под музыку Р. Шумана (игра в жмурки)
4.	Атрибуты	<ul style="list-style-type: none">➤ Набор мягких модулей➤ Ключки с шайбами➤ Обручи пластмассовые средние➤ Обручи пластмассовые большие

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">➤ Палки гимнастические➤ Мяч фитбол➤ Скакалка детская➤ Массажный диск➤ Комплект мячей-массажеров➤ Мешочки для метания➤ Кольцеброс➤ Городки➤ Бадминтон➤ Комплект разноцветных кеглей➤ Мини-гольф➤ Мячи резиновые (комплект)➤ Ребристые дорожки➤ Мишени для метания➤ Футбольные мини ворота➤ Спортивные тренажеры➤ Шведская стенка➤ Гимнастические маты➤ Гимнастические скамейки➤ Дуги➤ Туннели➤ Спортивные тренажеры➤ Гантели |
|--|---|