

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Нивенский детский сад»

Тел/факс 8(40156)55-324

238434. Калининградская область,

Багратионовский район, посёлок

Нивенское, ул.Калининградская дом 28

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 4

«31» сентября 2022г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Нивенский д/с»

Стенникова Н.П.

Приказ № 35/1 от «31» мая 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «Физическое развитие»

(на основе: элементы спортивных игр и урчажников, подвижные игры)

Младшая группа (3-4 года)

Разработал: инструктор по физической культуре
Токарева Инна Владимировна

п.Нивенское

2022 год

1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МБДОУ «Нивенский д/с» составленной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А., разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
 - Парциальная программа по физическому воспитанию "Физическая культура дошкольников" Л.И. Пензулаева.
- В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Основная форма реализации данной программы в процессе образовательной деятельности осуществляется один раз в неделю – 15 минут, на свежем воздухе.

2. Цели и основные задачи:

Цель: является формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание программы:

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положенных сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

3. Планируемые результаты освоения Программы:

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- 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;
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

4. Планирование образовательной деятельности

№№ п/п	Тема ООД	К-во часов	Планируемые результаты – целевые ориентиры дошкольного образования
1.	Ориентировка в пространстве при ходьбе. <i>Подвижная игра:</i> «Догони меня»	1	Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2.	«Догони меня» <i>Подвижная игра:</i> «Догони меня»	1	Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей в играх.
3-4.	<i>Подвижная игра:</i> «Птички»	2	С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
5-6.	<i>Подвижная игра:</i> «Догони мяч»	2	Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
7-8.	«Через ручеек» <i>Подвижная игра:</i> «Через ручеек»	2	Владеет основными видами движений и выполняет команды: «вперед, назад».
9-11.	«Солнышко и дождик» <i>Подвижная игра:</i> «Солнышко и дождик»	3	Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей в играх.
12.	«Бегите ко мне», «Догони мяч» <i>Подвижная игра:</i> «Догони мяч»	2	С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
13-14.	<i>Подвижная игра:</i> «Воробышки и автомобиль»	2	Самостоятельно организует знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей.
15.	<i>Подвижная игра:</i> «Солнышко и дождик», «Воробышки и автомобиль»	1	Стремится участвовать в играх с элементами соревнования.
16.	«Поезд» <i>Подвижная игра:</i> «Поезд»	1	Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
17.	«Самолёт» <i>Подвижная игра:</i> «Самолёт»	1	
18.	«Поезд» «Самолёт» <i>Подвижная игра:</i> «Поезд»	1	
19.	«Поезд» «Самолёт» <i>Подвижная игра:</i> «Поезд»	1	
20-22.	«Птички в гнездышках» <i>Подвижная игра:</i> «Птички в гнездышках»	3	Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.

23.	Подвижная игра: «Воробьишки и автомобиль»	1	Интересуется спортивными играми и упражнениями (с предметами и без предметов). Придумывает варианты игр, проявляя творческие способности.
24.	Игровое задание: Упражнение на развитие равновесия. Подвижная игра: «Воробьишки и автомобиль»	1	Развивается активность детей в играх. Интересуется спортивными играми и упражнениями (с предметами и без предметов).
25.	«Жуки» Подвижная игра:	1	Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
26.	Подвижные игры: «Птички в гнездышках», «Жуки»	1	Соблюдает правила безопасности при проведении занятий на улице. Развивается активность детей в играх. Развивается быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
27.	Подвижные игры: «Догони меня», «Воробьишки и автомобиль»	1	Умеет выполнять действия по сигналу. Умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры, планировать последовательность действий и распределять роли в игре
28-30.	Подвижная игра: «Котика и мышка»	3	С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
31.	«Догоните меня», «Поезд»	1	Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
32-33.	Подвижные игры: Упражнение на развитие равновесия. Подвижная игра: «Пузырь»	2	
34.	Подвижные игры: «Пузырь», «Солнышко и дождик»	2	Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указанием воспитателя, выполняет сигналы воспитателя.
35.	Подвижная игра: «Мой веселый, звонкий мяч»	1	Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами. Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега.

36. «Мой веселый, звонкий мяч», «Воробышки и автомобиль»	1	С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
---	---	---

5. Методическое обеспечение:

- Байкова Г.Ю. Реализация образовательной области «Физическое развитие»
- Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Вераксы Н.Е., Т.С.Комарова, М.А.Васильева М.А. «От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования». – 2-е изд., испр.
- Верхозина Л.Г. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа планирование, конспекты занятий, рекомендации.
- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты
- Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги
- Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование
- Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода»
- Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДООУ
- Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики
- Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»
- Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.
- Фирiglева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. Наглядно-дидактические пособия: Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»

