

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 14
г. Батайск

ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 26.08.2020 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБ ДОУ № 14



И.Н. Тюрина
Приказ от 01.09.2020 г. № 74

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре

Группа № 9 общеразвивающей направленности для детей до 3-х лет
(1 младшая «Кроха»)

2020 - 2021 учебный год

Разработала:
Тюрина Анастасия Игоревна,
инструкторов ФК

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | <i>Оглавление</i> | <i>Страница</i> |
|----------|---|-----------------|
| 1 | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| | 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| | 1.2 Цели и задачи Программы | 4 |
| | 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы | 5 |
| | 1.4 Характеристики особенностей развития детей 1-младшей группы «Кроха» (2-3 лет) | 6 |
| | 1.5. Развивающие технологии | 7 |
| | 1.6 Планируемые результаты освоения программы | 9 |
| | 1.7 Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями | 10 |
| | 1.8 Форма проведения утренней гимнастики | 12 |
| 2 | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| | 2.1 Перспективное планирование НОД по физической культуре | 13 |
| | 2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями | 25 |
| 3 | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| | 3.1 Условия реализации программы | 28 |
| | 3.2 Таблица максим допуст нагрузка | 28 |
| | 3.3 Создание развивающей предметно просранственная среда | 29 |
| | 3.4 Методическое обеспечение | 30 |

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию для группы 9 общеразвивающей направленности для детей до 3-х лет (1 младшая «Кроха») на 2020-2021 учебный год является программным документом для МБДОУ № 14. Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Все содержание образовательного процесса ДОУ выстроено в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 14 с учетом «Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования»/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др., 2014 г.

При разработке рабочей программы учитывались следующие нормативные документы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституция Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письм Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

1.2 Цели и задачи Программы

Цель программы: Обеспечить оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа имеет в своей основе следующие принципы:

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ДОО осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;

-единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

-творческая организация (креативность) образовательного процесса;

-максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

1.4 Характеристика особенностей развития детей 1-младшей группы (2-3 лет)

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт

небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

Во 1 младшей группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

1.5. Развивающие технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

| Технология | Цель |
|-----------------------------|---|
| Ритмопластика | Развитие двигательной активности ребёнка, Укреплению мышечного корсета ребенка, формирование правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений Профилактика, коррекция речевых отклонений |
| Подвижные и спортивные игры | Комплексное развитие физических качеств личности ребенка: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости |
| Релаксация | Снятие психоэмоционального напряжения и возбуждения после высоких физических |

| | |
|--|----------|
| | нагрузок |
|--|----------|

Коррекционные технологии для групп компенсирующей направленности

| Технология | Цель |
|-------------------------------------|---|
| Технология музыкального воздействия | Снятие напряжения, повышения эмоционального настроения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы |
| Фонетическая ритмика | Соединение работы речедвигательного и слухового анализаторов с развитием общей моторики |

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Воспитатель помогает, ободряя и подсказывая. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках.

Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный. Например, если ставятся задачи учить детей отталкиваться в прыжках в длину с

места, сочетать это со взмахом рук, а также закреплять умение ползать на четвереньках, их можно разделить на подгруппы: одну подгруппу обучают прыжкам в длину с места, другая упражняется в ползании на четвереньках друг за другом до ориентира. В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей.

При обучении основным видам движений применяются игровые приемы. Например, ребенку предлагают пройти не по гимнастической скамейке, а по «мостику», перепрыгнуть не через две линии, а через «канавку». Можно организовать занятие, все содержание которого будет подчинено игровому сюжету, например, «В гости к бабушке».

1.5 Планируемые результаты освоения программы

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.

2. Общеразвивающие упражнения:

- с предметами и без предметов;
- в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

3. Основные движения:

- разные виды ходьбы с заданиями;
- бег со сменой темпа и направления;
- прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
- прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;

- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.

4. Ритмические упражнения.

5. Спортивные упражнения:

- скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

6. Подвижные игры. Основные правила игр.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

- Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;

- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;

- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;

- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;

- бегать, не опуская головы;

- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивании;

- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;

- отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель;

- подлезать под дугу (40 см.), не касаясь руками пола;

- лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м.) уверенно;

- лазать по гимнастической стенке приставным шагом;

- выполнять упражнения в заданном темпе;

- передвигаться по лыжне ступающим шагом, делать повороты, переступания;

- активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

1.6 Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Физическая культура интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

| Образовательная область | Задачи |
|--|--|
| «Социально-коммуникативное развитие»» | Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. |
| «Художественно-эстетическое развитие»» | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. |

| | |
|--------------------|--|
| «Речевое развитие» | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. |
|--------------------|--|

1.7 Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования. Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики: 1 младшая «Кроха» 4-5 мин.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Перспективное планирование НОД по физической культуре.

| Содержание организованной образовательной деятельности СЕНТЯБРЬ 1 младшая группа | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Занятия Этапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах вместе. | Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. |
| Вводная часть | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». | | | |
| ОРУ | С флажками | Без предметов | С малым мячом | С кубиком |

| | | | | |
|------------------------|----------------------------|--|---------------------|--|
| Основные виды движений | Ходить «между двух линий». | Прыжки на двух ногах на месте. Бег по залу. | Прокатывание мячей. | Ползание с опорой на ладони и колени. Бег «быстро в домик». |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Птички» «Мячик кверху» | «Кот и воробышки» | «Найдём жучка» |
| Малоподвижные игры | Сюжетная ходьба стайкой | | | |

| Содержание организованной образовательной деятельности ОКТЯБРЬ I младшая группа | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Занятия Этапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег | | | |

| | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|
| | в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей. | | | |
| ОРУ | Без предмета | Без предмета | С малым мячом | На стульчиках |
| Основные виды движений | Упражнения на равновесия. Прыжки. | Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу. | Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами. | Ползание «крокодильчики». Упражнение в сохранении равновесия. |
| Подвижные игры | «догони мяч» «Ляпка» | «Ловкий шофёр» | «Зайка серый умывается» | «Кот и воробышки» |
| Малоподвижные игры | Ходьба с мячом | «Машины поехали в гараж» | «Найдем зайку» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ» |

| Содержание организованной образовательной деятельности НОЯБРЬ I младшая группа | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Занятия Этапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на |

| | | | | |
|------------------------|--|--|---|--|
| | площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | сигнал; в ползании, развивая координацию движений; равновесии. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей. | | | |
| ОРУ | С ленточками | С обручем | Без предмета | С флажками |
| Основные виды движений | Упражнение на равновесие. Прыжки на двух ногах. | Прыжки «через болото». Прокатывание мячей. | Прокати не задень. Проползи не задень. | Ползание «Паучки». Упражнения в сохранении равновесия. |
| Подвижные игры | «Ловкий шофёр» | «Где спрятался мышонок?» «Гуси, лебеди...» П | «по ровненькой дорожке» | «Поймай комара» Э |
| Малоподвижные игры | «Найдем зайчонка» | «Где спрятался мышонок?» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному за «комаром» |

| Содержание организованной образовательной деятельности ДЕКАБРЬ I младшая группа | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Занятия Этапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия прыжках. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, враспынную с высоким подниманием коленей. | | | |
| ОРУ | С кубиками | С мячом | С кубиками | На стульчиках |
| Основные виды движений | Пройди не задень. Прыжки на двух ногах. | Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу. | Прокати мяч м/д предметами. Ползание под дугу. | Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. Ходьба боком по скамье. |
| Подвижные | «Коршун и птенчики» | «Найди свой домик» | «Найдем лягушонка» | «Найдем птенчика» |

| | | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------|
| игры | | | «Гори, гори ясно!» | |
| Малоподвижные игры | «Найдем птенчика» | «Где спрятался мышонок?» | «Найдем лягушонка» | «Найдем птенчика» |

| Содержание организованной образовательной деятельности ЯНВАРЬ I младшая группа | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Занятия Этапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений. | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег | | | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|
| | в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей. | | | |
| ОРУ | С платочками | С обручем | С кубиками | Без предметов |
| Основные виды движений | Пройди не упав. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги. | Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мячей друг другу. | Прокати – поймай. Ползание на четвереньках «медвежата». | Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба боком по скамье. |
| Подвижные игры | «Коршун и цыплята» | «Птица и птенчики» Э | «Найди свой цвет» | «Лохматый пёс» «Колпачок» П |
| Малоподвижные игры | «Найдем цыплёнка» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

| Содержание организованной образовательной деятельности ФЕВРАЛЬ I младшая группа | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Занятия Этапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; |

| | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|
| | продвижением вперед. | на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | повторить упражнение в равновесии. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; перешагивания через шнур; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей. | | | |
| ОРУ | С кольцом | С обручем | С мячом | Без предмета |
| Основные виды движений | Перешагни – не наступи. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | Прыжки на полусогнутых ногах (весёлые воробышки). Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!». | Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур. | Лазанье под дугу в группировке. Ходьба по скамье, сохраняя равновесие. |
| Подвижные игры | «Найди свой цвет» «Ваня, Ваня-простота» П | «Воробышки в гнёздышках» | «Кот и воробышки» | «Лягушки» Э |
| Малоподвижные | Игра по выбору детей | «Найдем воробышка» | Ходьба в колонне по | «Найдем лягушонка» |

| | | | | |
|------|--|--|-----------------|--|
| игры | | | одному с мячом. | |
|------|--|--|-----------------|--|

| Содержание организованной образовательной деятельности Март II младшая группа | | | | |
|---|--|---|--|---|
| Занятия Этапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при прокатывании мяча. | Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу; между предметами, в рассыпную с высоким подниманием коленей, помахивая руками. | | | |
| ОРУ | С кубиками | Без предмета | С мячом | Без предмета |

| | | | | |
|------------------------|--|---|--|---|
| Основные виды движений | Ходьба боком приставным шагом. Прыжки между предметами змейкой. | Прыжки в длину с места. Прокатывание мячей друг другу. | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре. | Ползание на четвереньках. Ходьба по скамье свободно балансирую руками. |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Найди свой цвет» | «Зайка серый умывается» | «Автомобили» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | «Найдем зайку?» | Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж» |

| Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ I младшая группа | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Занятия Этапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Повторить ходьбу и бег между предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|
| | | прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| Вводная часть | Ходьба вокруг кубиков, в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей. | | | |
| ОРУ | На скамейке с кубиком | С лентой | Без предмета | С обручем |
| Основные виды движений | Ходьба боком, приставным шагом, по скамье. Прыжки на двух ногах. | Прыжки из кружка в кружок Прокатывание мячей точный пас. | Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Ползание по скамейке. | Ползание на ладонях и коленях между предметами. Ходьба боком по мостику. |
| Подвижные игры | «Тишина» | «По ровненькой дорожке» | «Мы топаем ногами» «Море волнуется» | «Огуречик, огуречик» |
| Малоподвижные игры | «Найдем лягушонка» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

| | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|
| Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ 1 младшая группа | | | | |
| Занятия | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |

| | | | | |
|------------------------|--|---|--|--|
| Этапы занятий | | | | |
| Задачи | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке. | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп» и выполнением задания; бег в колонне. | | | |
| ОРУ | С кольцом | С мячом | С флажками | Без предметов |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке. Прыжки через шнуры. | Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча друг другу. | Подбрасывание мяча. Ползание по скамейке. | Лазание на наклонную лесенку. Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки зажав мяч между коленками. Перебрасывание мячей друг |

| | | | | |
|--------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| | | | | другу – двумя руками снизу, ловля после отскока. |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Воробушки и кот» | «Огуречик, огуречик» | «Коршун и наседка» |
| Малоподвижные игры | «Где спрятался мышонок» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

3. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников

| Месяц | Форма работы | Темы/направления деятельности |
|----------|--|---|
| Сентябрь | Презентация на День открытых дверей | Знакомство с планом работы по физическому развитию. «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка» |
| Октябрь | Групповая консультация | «Образ жизни семьи - здоровье ребёнка», «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой» |
| Ноябрь | Родительское собрание, консультация | «Гимнастика и зарядка дома», Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка). |
| Декабрь | Групповая консультация | «Подвижные игры с детьми 2-3 лет в семье» |
| Январь | Спортивный праздник для детей и их родителей | «Спорт – это здоровье, сила, красота, смех». |
| Февраль | Групповая консультация | «Значение физического воспитания для правильного развития детей». |
| Март | Родительское собрание, консультация | «Профилактика плоскостопия». |

| | | |
|--------|--|--|
| Апрель | Групповая консультация | «Как провести выходной день с пользой» |
| Май | Презентация | Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!» |
| Июнь | Родительское собрание | Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы, Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка). |
| Июль | Групповая консультация | «Спортивный уголок дома» |
| Август | Спортивный праздник для детей и их родителей | «Досвидание, Лето!» |

3.1 Условия реализации программы

| | |
|--|---|
| Условия | Формы организации |
| Организационно-педагогические | <ol style="list-style-type: none"> 1. Режим дня 2. Индивидуальный образовательный маршрут (Костя О.) 3. Специальная предметно-развивающая среда (спортивные площадки для бега, футбольное поле, баскетбольная площадка, спортивный зал, музыкальный зал) |
| Специальное оборудование | Ноутбук, муз.центр, проектор, мультимедийный экран, гимнастические тренажеры, индивидуальные фитнес коврики |
| Психолого-педагогическое сопровождение | Промежуточная диагностика, корректировка образовательной программы |

3.2 Таблица максимально допустимая нагрузка.

| | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| Норма занятия | Продолжительность одного занятия | Количество КРзанятий в день | Количество КРзанятий в неделю | Прерывы между занятиями |
|---------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|

| | | | | |
|------------------------|----------|---|----------------|-------------------|
| Подгрупповые занятия | 25 минут | 1 | 2 (50 минут) | Не менее 10 минут |
| Индивидуальные занятия | 15 минут | 1 | 4 (60 минут) | |
| Итого: | 40 минут | 2 | 1 час 50 минут | |

3.3 Создание развивающей предметно-пространственной среды

| | |
|----------------------------------|--|
| Направления физического развития | Содержание предметно-пространственной среды |
| Построения и перестроения | Пронумерованные конусы-ориентиры, канаты |
| Развитие основных движений | Гимнастические палки, обручи, мячи массажеры, мячи прыгуны, тренажер «Мини-твист», тренажер «Гребной» |
| Развитие равновесия | Гимнастические скамейки, тренажер «Бегущий по волнам», Массажные «Следочки-ладошки», балансир «Бесконечная петля» |
| Ходьба | Кегли, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Мини-степпер», свисток, бубен |
| Прыжки | Скакалка спортивная, мягкие модули, сухой «Чудо-Бассейн» трансформер, мешки, для прыжков с ручками, барьер универсальный |



| | |
|----------------------------|--|
| Катание, бросание, метание | Мячи большие, мячи малые, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные. Вертикальная и горизонтальная цели. Мешочки для метания. Игра «Кольцеброс» |
| Лазание | Шведская стенка, дуги для подлезания, вертикальная лестница, туннель, дорожка для подлезания «Радуга». |
| Подвижные игры | Атрибуты(маска лиса; нагрудные знаки автомобили, воробушки; султанчики желтогоцвета; знаки стой иди) |

3.4 Методическое обеспечение

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) дошкольного образования
- «Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования» / Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В.Солнцева. СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

Программно - методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»:

| Программа | название | Автор, издательство |
|-----------|---|--|
| | Физическая культура в детском саду младшая группа | Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г |

| | | |
|--|--|--|
|  | <p>Подвижные игры для детей 3-5 лет</p> | <p>К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2017 г.</p> |
|  | <p>Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений</p> | <p>Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г</p> |

Литература:

- Физическая культура в детском саду младшая группа Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г.
- Подвижные игры для детей 3-5 лет К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2017 г.
- Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г

