**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону**

 **«Детский сад № 137»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Согласовано Педагогическим советомМБДОУ № 137Протокол заседания от №1от 29.08.2023 |  Утверждаю Заведующий МБДОУ № 137 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.Н. Псурцева / Приказ от 29.08.2023 г. № 83 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физическому развитию**

**детей 2-3 лет (первая младшая группа)**

(по пособию «Физическая культура для малышей » под редакцией С.Я.Лайзане, )



 **Автор-составитель:**

Гончарова И. Д.

Жирова А.С.

**г. Ростов-на-Дону**

**2023-2024**

**Пояснительная записка**

**Направленность Рабочей программы**

Физическое развитие детей раннего возраста в условиях муниципального детского сада. Данная программа регламентирует процесс физического развития детей 2-3 лет в рамках непосредственно-образовательной деятельности (занятий по физической культуре).

**Нормативные основания разработки Рабочей программы**

Данная Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

* Федеральный закон Российской Федерации ОТ 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021)"Об образовании в Российской Федерации"
* ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809),
* СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидимиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
* СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».
* ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31,
* Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028
* Устав МБДОУ № 137
* ОП МБДОУ № 137

**Цели программы**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия;

- обеспечение накопления позитивного опыта двигательной деятельности.

**Задачи программы**

* обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
* развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
* поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
* 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.

**Планируемые результаты программы**

1. Обогащение двигательного опыта.
2. Развитие физических качеств (гибкость, равновесие, ориентировка в пространстве, согласованность движений).
3. Укрепление физического здоровья средствами физвоспитания.
4. Освоение основных видов движений: бросание/ловля мяча; ползание/лазание/подлезание; ходьба, бег, прыжки.
5. Создание благоприятных условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы детскогоорганизма.
6. Овладение подвижными играми и игровыми упражнениями с правилами.
7. Становление целенаправленности и начальной саморегуляции в двигательной сфере.
8. Формирование основ в присвоении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, формировании полезных привычек и др.).

**Принципы программы**

1. Возрастная адекватность дошкольного образования в области физического развития.
2. Обогащение (амплификация) физического развития детей.
3. Поддержка инициативы детей в освоении различных видовдвижений.
4. Полноценное сотрудничество с семьями воспитанников.

**Содержание программы**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

**Основные движения:**

**бросание, катание, ловля**

* скатывание мяча по наклонной доске;
* прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца;
* остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя;
* бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;
* бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой;
* перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м;
* ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье

* ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться),
* по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке;
* проползание под дугой (30-40 см);
* влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

**ходьба:**

* ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках;
* с переходом на бег;
* на месте, приставным шагом вперед,
* в сторону, назад;
* с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);
* врассыпную и в заданном направлении;
* между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

**бег:**

* бег стайкой за педагогом,
* в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см);
* за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно;
* непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

**прыжки:**

* прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз);
* с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см);
* в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см);
* вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

**упражнения в равновесии:**

* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м);
* по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;
* по гимнастической скамейке;
* перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см);
* ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;
* кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

**Общеразвивающие упражнения:**

* упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;
* упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;
* упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
* музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.
* Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

**Подвижные игры:**

* педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.
* Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

**Формирование основ ЗОЖ:**

* педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены);
* поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

**Формы реализации программы**

1.Физкультурные занятия в помещении (с тренирующим эффектом, «ознакомительные», диагностические).

2. Система подвижных игр (с различной степенью интенсивности движений) и игровых упражнений.

3. Музыкально-ритмические движения.

4. Использование комплексов общеразвивающих упражнений.

5. Развитие основных видов движений в течении дня.

6 Физкультурные досуги и развлечения

**Условия реализации программы**

В целях оптимальной реализации программы в групповом помещении размещены игровые пособия и мебель с возможностью трансформации (под задачи программы). В РППС включены составные, двигательные и динамические игрушки (машины, мячи, каталки, коляски, тележки и пр.). Используются многофункциональные пособия: рефлексогенные дорожки, дуги для подлезания, кубы-маркеры, , скамейки и пр.имеются 4-5 наборов раздаточного материала для выполнения детьми общеразвивающих упражнений (мешочки с песком, обручи, ленты, мелкие мягкие игрушки и пр.)

Рабочая программа обеспечена методическим пособием «Физическая культура для малышей», под редакцией С.Я.Лайзане, с подробным описанием вариантов проведения каждого занятия; дидактическими материалами для детей и воспитателя, позволяющей дифференцировать физическую нагрузку и степень сложности игровых задач.

1 раз в месяц осуществляется контроль за плотностью занятия (с нормой 70 процентов активного движения детей на занятии).

В мае проводится игровое контрольно-диагностическое игровое занятие. Анализ данных позволяет воспитателю своевременно координировать собственную деятельность.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Месяц* | *Содержание и тематика занятия* | *Дата* |
| *Сентябрь* | 1.Адаптация к условиям ДОУ(игры, на освоение пространства группы, зала) | С 01.09 -01.10. 2023 г |
| Игровой досуг. Вводное занятие. | 28.09.2023 |
| *Октябрь* | Занятие № 1  | 02.10.2023 |
| Занятие № 2  | 05.10.2023 |
| Занятие № 3  | 09.10.2023 |
| Занятие № 4  | 12.10.2023 |
| Занятие № 5  | 16.10.2023 |
| Занятие № 6  | 19.10.2023 |
| Занятие №7  | 23.10.2023 |
| Занятие №8 | 26.10.2023 |
| *Ноябрь* | Занятие № 1 | 02.11.2023 |
| Занятие № 2 | 09.11.2023 |
| Занятие № 3 | 13.11.2023 |
| Занятие № 4 | 16.11.2023 |
| Занятие № 5 | 20.11.2023 |
| Занятие № 6 | 23.11.2023 |
| Занятие № 7 | 27.11.2023 |
| *Декабрь* | Занятие № 1 | 30.11.2023 |
| Занятие № 2 | 04.12.2023 |
| Занятие № 3 | 07.12.2023 |
| Занятие № 4 | 11.12.2023 |
| Занятие № 5 | 14.12.2023 |
| Занятие № 6 | 18.12.2023 |
| Занятие № 7 | 21.12.2023 |
| Занятие № 8 | 25.12.2023 |
| Игровой физкультурный досуг «В гостях у деда Мороза» | 28.12.2023 |
| *Январь* | Занятие № 1 | 11.01.2024 |
| Занятие № 2 | 15.01.2024 |
| Занятие № 3 | 18.01.2024 |
| Занятие № 4 | 22.01.2024 |
| Занятие № 5 | 25.01.2024 |
| Занятие № 6 | 29.01.2024 |
| *Февраль* | Занятие № 1 | 01.02.2024 |
| Занятие № 2 | 05.02.2024 |
| Занятие № 3 | 08.02.2024 |
| Занятие № 4 | 12.02.2024 |
| Занятие № 5 | 15.02.2024 |
| Занятие № 6 | 19.02.2024 |
| Занятие № 7 | 22.02.2024 |
| *Март* | Занятие № 1 | 26.02.2024 |
| Занятие № 2 | 29.02.2024 |
| Занятие № 3 | 04.03.2024 |
| Занятие № 4 | 07.03.2024 |
| Занятие № 5 | 11.03.2024 |
| Занятие № 6 | 14.03.2024 |
| Занятие № 7 | 18.03.2024 |
| Занятие № 8 | 21.03.2024 |
| *Апрель* | Занятие № 1 | 25.03.2024 |
| Занятие № 2 | 28.03.2024 |
| Занятие № 3 | 01.04.2024 |
| Занятие № 4 | 04.04.2024 |
| Занятие № 5 | 11.04.2024 |
| Занятие № 6 | 15.04.2024 |
| Занятие № 7 | 18.04.2024 |
| Занятие № 8 | 22.04.2024 |
|  | Игровой физкультурный досуг «Весна-красна» | 25.04.2024 |
| *май**ИТОГО* | Занятие № 1 | 02.05.2024 |
| Занятие № 2 | 06.05.2024 |
| Занятие № 3 перенос с кален.в нереглам. и/д на 08.05.2024 г. | 09.05.2024 |
| Занятие № 4 | 13.05.2024 |
| Занятие № 5 | 16.05.2024 |
| Занятие № 6 | 20.05.2024 |
| Занятие № 7  | 23.05.2024 |
| Занятие № 8  | 27.05.2024 |
| Игровое контрольно- диагностическое занятие | 30.05.2024 |
|  64 занятия |  |

**Список литературы**

1. «Физическая культура для малышей», автор С.Я.Лайзане

2. ОП МБДОУ № 137

3. Электронные ресурсы

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/10/29/s-ya-layzane-fizicheskaya-kultura-dlya-malyshey>