

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 г. Балтийска

Документ подписан электронной подписью
Кудлаева Юлия Валерьевна

00DFD03B229D5E6E4F185CDDBB9E48A3AC
Срок действия с 18.07.2023 до 10.10.2024

**Рабочая программа ООП ДО
по образовательной области «Физическое развитие»
для воспитанников 1 младшей группы (2-3 года)**

Программа разработана
инструктором по физической культуре:
Мамаевой О.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета
МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска
«24» августа 2023 г., протокол № 1

г. Балтийск
2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	4
3. Тематическое планирование	6
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	14

1. Пояснительная записка

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

Настоящая рабочая программа, разработана на основе Основной общеобразовательной программы МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска, 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 Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена на основе нормативно-правовых документов:

□ Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

□ Федеральный закон 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»;

□ Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

□ Приказ 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»;

□ Постановление 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»;

□ Постановление 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»;

□ Методические рекомендации Минпросвещения России от 03 марта 2023г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающегося образования, целью которого является развитие ребенка. Рабочая программа обеспечивает единство воспитательных развивающих обучающих задач. Она определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса образовательной области «Физическое развитие» и рассчитана для детей 2-3 лет.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции, содержание детской деятельности распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год, что соответствует перспективному планированию ООП ДО.

Цель и задачи:

Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

В области физического развития для детей возрастной группы 2-3 года **основными задачами** образовательной деятельности являются:

✓ обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, 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.

2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения ООП представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах.

Планируемые результаты 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.

3. Учебный план по образовательной области «Физическое развитие»

ОД	в неделю	в месяц	в год
Физическая культура	2	8	72

Календарно-тематическое планирование «Физическое развитие» (физическая культура)

Месяц	Тема ООД	Содержание	Источник	Средства реализации
Сентябрь	1-я неделя Занятия 1-2	Учить начинать ходьбу по сигналу; развивать чувство равновесия – умение ходить по ограниченной поверхности	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.7)	-основные движения - общеразвивающие -упражнения подвижные и малоподвижные игры
	2-я неделя Занятия 3-4	Учить начинать ходьбу по сигналу, ходить по ограниченной поверхности, ориентироваться в пространстве групповой комнаты; развивать равновесие, двигательную активность; укреплять мышцы туловища и ног	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.35)	-основные движения - общеразвивающие -упражнения -подвижные и малоподвижные игры
	3-я неделя Занятия 5-6	Учить соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.12)	-основные движения - общеразвивающие -упражнения подвижные и малоподвижные игры
	4-я неделя Занятия 7-8	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной	-основные движения - общеразвивающие -упражнения подвижные и

		левой рукой; развивать умение бегать в определенном направлении	области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.15)	малоподвижные игры
Октябрь	5-я неделя Занятия 9-10	Учить лазить по гимнастической стенке, бегать в определенном направлении; развивать чувство равновесия, умение реагировать на сигнал, сочетать свои действия с текстом песни	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.39)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
	6-я неделя Занятия 11-12	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах; учить бросать предмет в горизонтальную цель; совершенствовать умение реагировать на сигнал	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.23)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	7-я неделя Занятия 13-14	учить ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию предмета из-за головы двумя руками; упражнять в ползании на четвереньках; развивать чувство равновесия	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.24)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
	8-я неделя Занятия 15-16	Учить прыгать в длину с места; закреплять метание предмета на дальность из-за головы; способствовать развитию чувств равновесия и координации движений	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.26)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры

	9-я неделя Занятия 17-18	Учить ходить в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди; упражнять в катании мяча; приучать внимательно слушать воспитателя и ждать сигнала для начала движений	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.27)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
Ноябрь	10-я неделя Занятия 19-20	Учить ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, ходьбе по наклонной доске, перекачиванию мяча друг другу, простыми танцевальными движениями; развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия, координацию зрения и слуха, умение сдерживать себя; формировать правильную осанку, укреплять стопу	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3 лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.51)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
	11-я неделя Занятия 21-22	Учить ходьбе по кругу взявшись за руки, ходьбе на носочках, соблюдая определенное направление; упражнять в ползании на четвереньках, на переступании через препятствия, в катании мяча	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.35)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
	12-я неделя Занятия 23-24	Учить ходить в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.38)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	13-я неделя	Учить бросать в даль правой и левой,	Г.И. Винникова	- основные движения -

	Занятия 25-26	ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать внимание, координацию движений, ловкость и быстроту	Занятия с детьми 2-3 лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.58)	общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
Декабрь	14-я неделя Занятия 27-28	Развивать умение организованно перемещаться в заданном направлении; учить подлезать под рейку; совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах; упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.39)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	15-я неделя Занятия 29-30	Закреплять укреплять умение ходить в колонне по одному, бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, прыгать в длину с места, соблюдать во время броска указанное направление; проводить профилактику нарушений осанки, плоскостопия	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3 лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.65)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	16-я неделя Занятия 31-32	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу; закреплять умение не терять равновесия во время ходьбы по гимнастической скамейке	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.42)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	17-я неделя Занятия 33-34	Учить катать мяч, соблюдая направление при катании; упражнять в лазании по гимнастической стене, развивать координацию движений; учить дружно играть	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3 лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.69)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
Январь	18-я неделя Занятия 35-36	Учить бросать предмет на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке;	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и

		развивать внимание и координацию движений	области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.47)	малоподвижные игры
	19-я неделя Занятия 37-38	Закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске; развивать способность к подражанию, внимание	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.74)	- основные движения общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
Февраль	20-я неделя Занятия 39-40	Учить спрыгивать с гимнастической скамейки, ходить по ней, ползать и подлезать, быстро реагировать на сигнал; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту; укреплять дыхательную систему	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.77)	- основные движения общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	21-я неделя Занятия 41-42	Учить прыгать с высоты; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании; способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.71)	- основные движения общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	22-я неделя Занятия 43-44	Закреплять умения бросать в цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, быстроту, умение ориентироваться в пространстве	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.82)	- основные движения общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	23-я неделя Занятия 45-46	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в бросании в цель, прыжках в длину с места; способствовать развитию глазомера, координации движений	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.77)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	24-я неделя Занятия 47-48	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч; способствовать воспитанию сдержанности,	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной	- основные движения - общеразвивающие упражнения -

		ловкости и развитию умению дружно играть	области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.78)	подвижные и малоподвижные игры
Март	25-я неделя Занятия 49-50	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее; упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.83)	- основные движения общеразвивающие упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	26-я неделя Занятия 51-52	Закреплять умения ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, быстроту реакции и движений; формировать правильную осанку	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.92)	- основные движения общеразвивающие упражнения подвижные и малоподвижные игры
	27-я неделя Занятия 53-54	Учить ходьбе по наклонной доске, метать мяч на дальность обеими руками, дружно играть; способствовать развитию ловкости, преодолению робости	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.89)	- основные движения общеразвивающие упражнения подвижные и малоподвижные игры
	28-я неделя Занятия 55-56	Закреплять умения прыгать в длину с места, ползать по гимнастической скамейке; развивать разностороннюю координацию движений, самостоятельность и быструю реакцию на команды	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.97)	- основные движения общеразвивающие упражнения подвижные и малоподвижные игры
Апрель	29-я неделя Занятия 57-58	Упражнять в прыжках в длину с места; закрепить умение ползать по гимнастической скамейке; учить быстро реагировать на сигнал	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»(стр.95)	- основные движения общеразвивающие упражнения подвижные и малоподвижные игры
	30-я неделя Занятия 59-60	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее;	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова Планирование работы по	- основные движения общеразвивающие

		учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.99)	упражнения - подвижные и малоподвижные игры
	31-я неделя Занятия 61-62	Учить бросать мяч вперед и вверх; совершенствовать ходьбу по наклонной доске; способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости	И.М. Сучкова, Е.А. МартыноваПланирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.103)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
	32-я неделя Занятия 63-64	Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке и метать в даль от груди; развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, умение реагировать на сигнал, двигаться в разном темпе	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.107)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
Май	33-я неделя Занятия 65-66	Учить ползать по гимнастической скамейке и метать мяч на дальность от груди; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	И.М. Сучкова, Е.А. МартыноваПланирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.109)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
	34-я неделя Занятия 67-68	Закреплять умение ходить по наклонной доске; совершенствовать прыжок в длину с места в метании предмета на дальность из- за головы; способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности	И.М. Сучкова, Е.А. МартыноваПланирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.111)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры
	35-я неделя Занятия 69-70	Учить бросать мяч; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках с высоты; развивать чувство равновесия и	И.М. Сучкова, Е.А. МартыноваПланирование работы по освоению образовательной	- основные движения - общеразвивающие упражнения

		координацию движений; воспитывать смелость	области детьми 2-4 лет по программе «Детство» (стр.117)	- построения и перестроения подвижные и малоподвижные игры -
	36-я неделя Занятия71-72	Закреплять умения метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми	Г.И. Винникова Занятия с детьми 2-3лет Первые шаги в математику, развитие движения (стр.117)	- основные движения общеразвивающие упражнения - построения и перестроения - подвижные и малоподвижные игры -

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно - методическое обеспечение:

1. Винникова Г.И. Занятия с детьми 2-3 лет: первые шаги в математику, развитие движения. – М.:ТЦ Сфера, 2018.
2. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности: Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА СИНТЕЗ, 2019.
3. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005.
4. Погудкина И.С. Развивающие игры, упражнения, комплексные занятия для детей раннего возраста(с 1 года до 3 лет). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.
5. Стефанко А.В. Организация воспитательно-образовательного процесса в группе для детей раннего дошкольного возраста (с 2-х до 3-х лет). - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.
6. Томашевская Л.В., Герц Е.Ю., Андриющенко Е.В. Интегрированные занятия с детьми в период адаптации к детскому саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
7. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 2-3 лет. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
8. Хомякова Е.Е. Комплексные развивающие занятия с детьми раннего возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
9. Физическое развитие детей 2-3 лет: Планирование двигательной деятельности на год, 32 карты/ авт.-сост. И.Н. Недомеркова. - Волгоград: ООО «Издательство Учитель», 2016.
10. Физическое развитие детей 2-3 лет: Планирование непосредственной образовательной деятельности, 32 карты/ авт.-сост. И.Н. Недомеркова. - Волгоград: ООО «Издательство Учитель», 2016.

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование оборудования (инвентарь)	Количество (шт.)
Основное учебное оборудование		
1.	Туннель	1
2.	Маты	4
3.	Гимнастические стенки	3
4.	Гимнастические скамейки	3
5.	Набор мягких модулей	1
6.	Беговая дорожка	2
7.	Обруч большой	20
8.	Обруч малый	12
9.	Палка гимнастическая длинная	40
10.	Массажная дорожка	8
11.	Мячи малые	10

12.	Мячи средние	15
13.	Мешочки для метания	10
14.	Погремушки	30
15.	Ленты на кольцах	28
16.	кубики	38
17.	кегли	10
18.	Мяч (фитбол)	6
19.	Мячи (ежи)	1
20.	Мячи большие	30
21.	Скакалки	30
22.	Дуга 50см	1
23.	Флажки	40
24.	Мяч футбольный	1
25.	Проектор	1
26.	Колонка	1
Аудио-видео пособия, мультимедийные презентации		
27.	Презентации	
28.	Картотека подвижных игр	
29.	Картотека игрового самомассажа	
30.	Картотека дыхательной гимнастики	
31.	Картотека утренней гимнастики	
32.	Картотека гимнастики для глаз	
33.	Музыкальные аудио записи	

