

Рассмотрено на
заседании педагогического
Совета
Протокол № от _____ 2017 г.

Утверждено

Заведующий д/с

Одинцова Е.Н.

Приказ № от _____ 2017г.



**Рабочая программа
по физической культуре
в младшей разновозрастной группе
на 2017-2018 учебный год**

КОВЫЛКИН

Содержание

№	Наименование	Стр.
I. Целевой раздел		
1.	Пояснительная записка	4
	1.1. Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы	
	1.2. Значимые характеристики. Особенности развития детей младшей группы	5
	1.3. Планируемые результаты освоения Программы	5
II Содержательный раздел		
	Содержание образовательной работы по физической культуре	6
	Учебный календарно-тематический план	11
III Организационный раздел		
	3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности	28
	3.2. Традиции, праздники, мероприятия	28
	3.3. Средства обучения	29
	Литература	30

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей 2-3 лет разработана на основе образовательной программы МАДОУ д/с «Алёнка», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом примерной основной общеобразовательной программы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре с детьми 2-3 лет.

1.1. Цель, задачи, принципы и подходы к реализации Программы Цель реализации Программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности и жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Задачи реализации Программы

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;
2. Создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
4. Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка;
6. Уважительное отношение к результатам детского творчества;
7. Единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;
8. Соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Принципы и подходы к формированию Программы.

- В основе реализации Программы лежит культурно - исторический и системно - полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
 - содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъект - субъектных отношений;
 - поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
 - партнерство с семьей;
 - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
 - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
 - возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 - учёт этнокультурной ситуации развития детей.
 - обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.2. Значимые характеристики. Особенности развития детей младшей группы

Образовательный процесс выстроен с учетом принципа интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) и в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, а также во взаимодействии с семьями детей по реализации Программы.

Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в спортивном зале

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в младшей группе состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность НОД 15 минут.

Вводная часть продолжительностью 3 минуты подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть продолжительностью 10 – 12 минуты направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанию. На одной НОД, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть продолжительностью 2 – 3 минуты. Должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Особенности развития детей 2-3 лет

- Общение внеситуативное;
- Развивается игровая деятельность;
- Основное содержание игры-действия с предметами-заместителями и игрушками; осуществляется парное ролевое взаимодействие, разделение игровой и реальной ситуации;
- Формируются первоначальные умения в изобразительной деятельности (линии, предметы округлой и прямоугольной формы, фоновое живописное заполнение листа);
- Развивается перцептивная деятельность;
- Развиваются память, внимание, наглядно - действенное мышление, воображение;
- Взаимоотношения ярко проявляются в игровой деятельности, наблюдаются устойчивые избирательные взаимоотношения;
- Сознательное управление поведением только начинает складываться;
- Начинает развиваться самооценка, половая идентификация

1.3. Планируемые результаты освоения детьми Программы.

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Целевые ориентиры:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ 3-4 лет ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В результате усвоения программногo материала по физической культуре дети средней группы

Должны уметь:

1. Уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление;
2. Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора;
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
6. 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.

Содержание образовательной работы по физической культуре

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранять, укреплять здоровье детей;
- Повышать умственную и физическую работоспособность;

- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование правильной осанки;
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Направления образовательной работы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
2. 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.
3. 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.
4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
6. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
7. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
8. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
9. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
10. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Основные движения, спортивные игры и упражнения

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами на право, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Народные игры. «У медведя во бору», «Волк и зайцы».

Программно-методическое обеспечение

Программы и технологий	От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «Мозаика-Синтез», 2014 Яковлева Л.В, Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» – М.: Владос, 2004. - Ч.1. Программа «Старт».
Пособия	Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010. Щебеко В. Н. «Физкультурные праздники в детском саду». М – 2000 г.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, которая состоит из трёх частей:

- вводной,
- основной
- заключительной.

Диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами в ходе непосредственно образовательной деятельности (с 1 сентября по 7 сентября, с 16 мая по 21 мая), в середине года (в декабре-январе) проводится промежуточное обследование физического развития дошкольников по наблюдениям.

Мониторинг

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания	Приучен к опрятности, замечает и устраняет не порядок в одежде	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого	Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом	Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места	Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками
---	--	---	---	--	---

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:

Количество баллов: 3,8 и выше – высокий (В), 3,7 – 2,3 – средний (С), 2,2 и ниже – низкий (Н)

1 балл – ребёнок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

3 балла – ребёнок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребёнок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов – ребёнок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Реализация компонента ДОУ (локальный компонент):

- развлечения, праздники, досуги проводятся 1 раз в месяц во вторую половину дня в течение 20-25 минут;
- Неделя здоровья проводится 2 раза в год во вторую неделю ноября и во вторую неделю марта.

В младшей группе непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводится в игровой традиционной форме, занятие – игра, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностическая.

Продолжительность НОД по физической культуре в младшей группе 15 минут.

В неделю проводится 3 НОД. Два НОД проводятся в спортивном зале и 1 на прогулке.

В год запланировано 76 НОД по физической культуре в спортивном зале и 38 НОД на прогулке.

Программа «Ритм» на третье физкультурное занятие (на прогулке) составлена с учётом погодных климатических условий для детей 3-5 лет. На 2015-2016 учебный год запланировано: 15 часов – подвижные игры; 16 часов – лыжная подготовка; 7 часов – подвижные игры народов Севера. Программа составлена таким образом, чтобы можно было заменять занятия на улице на занятия в спортивном зале с учётом климатических условий.