

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №62
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим ГБДОУ
детским садом №62
Фрунзенского района
г. Санкт-Петербурга
_____ Т.В. Лукина
Приказ № 61 «О» от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для детей раннего возраста

Инструктор по физическому воспитанию
Егоров Сергей Александрович

СОГЛАСОВАНА:

С учетом мнения
Совета родителей
Образовательного учреждения
ГБДОУ детского сада №62
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 №1

Санкт-Петербург
2024г

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел		
1	Пояснительная записка	3
2	Основные цели и задачи	3
3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
4	Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения детьми программы	5
II. Содержательный раздел		
1	Содержание образовательной работы . Интеграция с другими образовательными областями	6
2	Комплексно-тематическое планирование	7
3	Работа с родителями	17
III. Организационный раздел		
1	Условия реализации образовательной программы (развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале, методическое обеспечение)	13
2	Формы образовательной деятельности	18
3	Вариативные методы, средства и формы реализации программы	18
4	Режим двигательной активности	21
5	Учебный план	22
	IV. Перечень используемой литературы	19
	Приложения	
1	Расписание занятий	20
2	Календарный план по воспитательной работе	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» составлена на основе ОП ДО ГБДОУ детский сад №62 Фрунзенского района Санкт – Петербурга.

Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию детей 1,6 -3 лет.

Целью программы являются: обеспечение планирования деятельности инструктора по физической культуре с детьми раннего возраста, создание условий для достижения целевых ориентиров и качественного управления образовательным процессом 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, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Срок реализации программы: 1 год

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере необходимости.

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ОП ДО ГБДОУ детский сад №62 Фрунзенского района Санкт – Петербурга

2. Основные цели и задачи

Цель программы:

Обеспечение охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья Обеспечить всестороннюю физическую подготовленность ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков **Задачи программы:**

Оздоровительные:

- формировать первичные представления о здоровом образе жизни.

Образовательные:

- формировать психофизические качества и двигательные способности; - формировать двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- развивать интерес к участию в подвижных и физических упражнениях;

- развивать активность в самостоятельной двигательной деятельности; **Воспитательные:**

- воспитывать инициативность, самостоятельность и творчество в двигательной активности;

3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

При разработке рабочей программы использовались следующие принципы:

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интерактивности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разно уровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой коррекционно-оздоровительной помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.

Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Подходы к формированию программы:

Личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности.

Деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности; формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

Аксиологический (ценностный) подход, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей;

Компетентности подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

Диалогический (полусубъектный) подход, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект- субъектных отношений;

Системный подход – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;

Средовой подход, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка;

Проблемный подход позволяет сформировать видение программы с позиций комплексного и модульного представления ее структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития.

4. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения детьми программы

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений;
- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.);
- сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать его вверх и ловить; катать мяч;
- с интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

II. Содержательный раздел

1. Интеграция с другими образовательными областями

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка. В программе даны задачи психолого-педагогической работы, обеспечивающие развитие ребенка в деятельности по пяти основным направлениям: физическому, социальноличностному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому:

«Социально-коммуникативное развитие»

Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»

Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»

Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»

Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

«Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений

(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2. Комплексно-тематическое планирование

Сентябрь					
Содержание образовательной работы					
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Задачи: приучать ходить врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; побуждать к совместным действиям со взрослым и другими детьми; упражнять детей в подлезании под препятствия, не задевая их; побуждать к захвату и энергичному отталкиванию мяча.					
Вводная часть	Ходить: врассыпную и в заданном направлении; по кругу и взявшись за руки; друг за другом; между предметами; перешагивая линии, веревочки, ленточки. Бег: врассыпную, в индивидуальном темпе и направлении; между предметами; переход с ходьбы на бег и наоборот; с ленточками или платочками в руках. Ползание и лазание: проползти на четвереньках 2-3м; проползти под дугу, веревочку (высота 30-40 см). Бросание и ловля: скатывать мячи шарики по наклонной плоскости; прокатывать мяч двумя руками стоя и сидя; задерживать катящийся мяч. Самостоятельно брать и класть мяч в корзину. Передавать мяч друг другу. Отбрасывать мяч от груди двумя руками. Бросать мяч двумя руками снизу. Равновесие: ходить по прямой дорожке (ширина 20 см); по доске, приподнятой на высоту с одним концом (20см). Перешагивание препятствия: кубики, веревочки (высота 10-15см).				
ОРУ	Без предмета Карточка №1	Без предмета Карточка № 2	Без предмета Карточка №3	Без предмета Карточка №4	Без предмета Карточка №5

Основные виды движений	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором. Учить ходить двумя линиями.	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором; подпрыгивать на двух ногах на месте.	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. Учить энергично, отталкивать мяч двумя руками.	Учить ходить и бегать колонной по одному всей группой; подлезать под дугами.	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором; подпрыгивать на двух ногах на месте.
-------------------------------	---	---	--	--	--

Подвижные игры	«По тропинке» Карточка №2	«Зайка беленький сидит» Карточка №21	«Мяч в кругу» Карточка №15	«Проползти в воротца» Карточка №18	«Зайка беленький сидит» Карточка №21
Мало подвижные игры	«Пузырь» Карточка №5	«Гуляем с куклами» Карточка №8	«Передай мяч» Карточка №13	«Холодно-тепло» Карточка №10	«Гуляем с куклами» Карточка №8

Октябрь				
Содержание образовательной работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперед- назад; развивать умение энергично отталкивать мяч вперед- вверх; учить выполнять пружинистые движения в коленях при приземлении после прыжка. Приземляться на переднюю часть стопы.				

Вводная часть	Ходить: врассыпную и в заданном направлении; по кругу и взявшись за руки; друг за другом; между предметами; перешагивая линии, веревочки, палочки, ленточки. Бег: врассыпную, в индивидуальном темпе и направлении; между предметами; переход с ходьбы на бег и наоборот; с ленточками или платочками в руках. Ползание и лазание: проползти на четвереньках 2-3м; проползти под дугу, веревочку (высота 30-40 см). Бросание и ловля: скатывать мячи шарики по наклонной плоскости; прокатывать мяч двумя руками стоя и сидя; задерживать катящийся мяч. Самостоятельно брать и класть мяч в корзину. Передавать мяч друг другу. Отбрасывать мяч от груди двумя руками. Бросать мяч двумя руками снизу. Равновесие: ходить по прямой дорожке (ширина 20 см); по доске, приподнятой на высоту с одним концом (20см). Перешагивание препятствия: кубики, веревочки (высота 10-15см).			
ОРУ	Карточка №6 (с палочками).	Карточка №7(с мешочками); Карточка №8 (с кубиками).	Карточка №9; Карточка №10(с погремушками).	Карточка №11; Карточка №12(с обручем).
Основные виды движений	Ходьба, по кругу одновременно передвигая руками вперед-назад, бег в заданном направлении за воспитателем. Подбрасывание мяча двумя руками снизу.	Бег в заданном направлении с переходом на ходьбу и наоборот. Прокатывание мяча двумя руками снизу сидя. Ходьба по прямой дорожке вперед (шириной 20см, 5-6м.)	Стоя в кругу передавать мяч по кругу вправо и в обратном направлении. Выполнять бросок мяча двумя руками от груди.	Учить по команде воспитателя брать из корзинки мяч и так же класть его обратно в корзину. Перешагивания кубиков (высотой 10-15 см, 6-7 шт.) Выполнения прыжков на двух ногах во время игры.
Подвижные игры	«Прокати мяч» Карточка №16	«Попади в воротца» Карточка №18	«Целься точнее» Карточка №19	«Через ручеек» Карточка №3
Мало подвижные игры	«Передай мяч» Карточка №13	«Поезд» Карточка №9	«Шарик» Карточка №6	«Холодно-тепло» Карточка №10

Ноябрь					
Содержание образовательной работы					
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Задачи: продолжать учить ходить и бегать друг за другом; приучать сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиванием на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие; развивать равновесия при ходьбе по доске, лежащей на полу; побуждать выполнять энергичный бросок мяча.					
Вводная часть	Ходить: врассыпную и в заданном направлении; по кругу и взявшись за руки; друг за другом; между предметами; перешагивая линии, веревочки, ленточки. Бег: врассыпную, в индивидуальном темпе и направлении; между предметами; переход с ходьбы на бег и наоборот; с ленточками или платочками в руках. Ползание и лазание: проползти на четвереньках 2-3м; проползти под дугу, веревочку (высота 30-40 см). Бросание и ловля: скатывать мячи шарики по наклонной плоскости; прокатывать мяч двумя руками стоя и сидя; задерживать катящийся мяч. Самостоятельно брать и класть мяч в корзину. Передавать мяч друг другу. Отбрасывать мяч от груди двумя руками. Бросать мяч двумя руками снизу. Равновесие: ходить по прямой дорожке (ширина 20 см); по доске, приподнятой на высоту с одним концом (20см). Перешагивание препятствия: кубики, веревочки (высота 10-15см).				
ОРУ	Карточка №13 (с мешочками); Карточка №14.	Без предмета Карточка № 15; Карточка №16 (с флажком).	Без предмета Карточка №17; Карточка №18 (с платочком).	Карточка №19 (с погремушкой)	Карточка №20

Основные виды движений	Ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором; подпрыгивать на двух ногах на месте.	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором. Учить ходить двумя линиями.	Ходить и бег в колонне по одному всей группой; подлезать под дугами.	Ходьба и бег в колонне друг за другом. Ходьба по доске, приподнятой на высоту одним концом (на 20см) и лежащей на полу. Отталкивать мяч двумя руками от груди.	Ходить двумя линиями, по одному всей группой. Отталкивать мяч двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Догони меня» Карточка №6	«По тропинке» Карточка №2	«Проползти в воротца» Карточка №18	«Мяч в кругу» Карточка №15	«Целься точнее» Карточка №19
Мало подвижные игры	«Как цапля» Карточка №12	«Принеси флажок» Карточка №2	«Кто пройдет тише?» Карточка №1	«Найди свой цвет» Карточка №11	«Пузырь» Карточка №5

Декабрь

Содержание образовательной работы					
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Задачи: побуждать детей к энергичному отталкиванию при прокатывании мяча; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при выполнении прыжков двумя ногами .					

Вводная часть	Ходить: врассыпную и в заданном направлении; по кругу и взявшись за руки; друг за другом; между предметами; перешагивая линии, веревочки, палочки, ленточки. Бег: врассыпную, в индивидуальном темпе и направлении; между предметами; переход с ходьбы на бег и наоборот; с ленточками или платочками в руках. Ползание и лазание: проползти на четвереньках 2-3м; проползти под дугу, веревочку (высота 30-40 см). Бросание и ловля: скатывать мячи шарики по наклонной плоскости; прокатывать мяч двумя руками стоя и сидя; задерживать катящийся мяч. Самостоятельно брать и класть мяч в корзину. Передавать мяч друг другу. Отбрасывать мяч от груди двумя руками. Бросать мяч двумя руками снизу. Равновесие: ходить по прямой дорожке (ширина 20 см); по доске, приподнятой на высоту с одним концом (20см). Перешагивание препятствия: кубики, веревочки (высота 10-15см).				
ОРУ	Карточка № 21; Карточка №22 (с ленточкой).	Карточка №23; Карточка №24 (с обручем).	Карточка №25 (с мешочком); Карточка №26 (с мячом).	Карточка №27	Карточка №28 (с флажком)
Основные виды движений	Бег в заданном направлении с переходом на ходьбу и наоборот. Прокатывание мяча двумя руками снизу сидя. Ходьба по прямой дорожке вперед (шириной 20см, 5-6м.)	Стоя в кругу передавать мяч по кругу вправо и в обратном направлении. Выполнять бросок мяча двумя руками от груди.	По команде воспитателя брать из корзинки мяч и так же класть его обратно в корзину. Перешагивание веревочки (высотой 10-15 см) Выполнения прыжков на двух ногах.	Ходьба, по кругу одновременно передвигая руками вперед-назад, бег в заданном направлении за воспитателем. Подбрасывание мяча двумя руками снизу.	Прокатывание мяча двумя руками снизу сидя. Стоя в кругу передавать мяч по кругу вправо и в обратном направлении.
Подвижные игры	«Догони мяч» Карточка №1	«Целься точнее» Карточка №19	«Через ручеек» Карточка №3	«Лови мяч» Карточка №17	«Догони мяч» Карточка №1

Мало подвижные игры	«Передай мяч» Карточка №13	«Гуляем с куклами» Карточка №8	«Пузырь» Карточка №5	«Холодно-тепло» Карточка №10	«Гуляем с куклами» Карточка №8
Январь					
Содержание образовательной работы					
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Задачи: учить детей ускорять и снижать темп ходьбы и бега; делать шаги вбок назад вперед. Упражнять в подлезании, не задевая препятствий и обегать предметы.					
Вводная часть	Ходить на носочках; ускоряя ходьбу, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; стоя на месте, делать шаги вперед вбок назад; ходить в руках с предметами. Бег: врассыпную, в индивидуальном темпе и направлении; между предметами; переход с ходьбы на бег и наоборот; с ленточками или платочками в руках. Прыжки в длину с места, с продвижением вперед и подпрыгивания с использованием игровых приемов, имитационного характера. Ползание и лазание: на четвереньках проползти до конца пособия. Бросание и ловля: бросать мяч двумя руками из-за головы. Бросать мячи и мешочки вдаль. Ловить мяч брошенный взрослым. Ударять мяч об пол двумя руками. Равновесие: перешагивание из обруча в обруч, кружиться на месте.				
ОРУ	Карточка № 29 (с платочками); Карточка №30 (с погремушкой)	Карточка № 31; Карточка №32 (с погремушкой).	Карточка № 33 (с лентой); Карточка №34 (с мешочками).	Карточка №35 (с обручами); Карточка №36 (с мячом).	

Основные виды движений	Учиться ходить на носочках по кругу друг за другом; бег между предметами. Бросать мячи вдаль.	Учиться бросать мяч двумя руками из-за головы, ловить мяч брошенный воспитателем.	Учиться перешагивать из обруча в обруч. Прыжки в длину с места.	Ударят мяч об пол двумя руками от груди. Ходить по кругу в руках с предметами.
Подвижные игры	«Целься точнее» Карточка №19	«Лови мяч» Карточка №17	«Воробышки и автомобиль» Карточка №7	«Принеси предмет» Карточка №10
Мало подвижные игры	«Идем на носочках» Карточка №4	«Передай мяч» Карточка №13	«Как цапля» Карточка №12	«Шарик» Карточка №6

Февраль				
Содержание образовательной работы				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: учить детей ходить на носочках, приобщать к постоянной совместной работе с воспитателем и другими детьми.				

Вводная часть	Ходить на носочках; ускорять ходьбу, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; стоя на месте, делать шаги вперед вбок назад; ходить в руках с предметами. Бег: врассыпную, в индивидуальном темпе и направлении; между предметами; переход с ходьбы на бег и наоборот; с ленточками или платочками в руках. Прыжки в длину с места, с продвижением вперед и подпрыгивания с использованием игровых приемов, имитационного характера. Ползание и лазание: на четвереньках проползти до конца пособия. Бросание и ловля: бросать мяч двумя руками из-за головы. Бросать мячи и мешочки вдаль. Ловить мяч брошенный взрослым. Ударять мяч об пол двумя руками. Равновесие: перешагивание из обруча в обруч, кружиться на месте.			
ОРУ	Карточка №37; Карточка №38 (с флажком).	Карточка №39; Карточка №40 (с платочком).	Карточка №41 (с погремушкой); Карточка №42 (с кубиками).	Карточка №43; Карточка №44 (с лентой).
Основные виды движений	Учиться бегать в ускоренном темпе, переходить на ходьбу и обратно. Учиться бросать мешочек вдаль.	Учиться кружиться в одну сторону и в другую на одном месте (по 2 раза с остановкой). Бегать между предметов с ленточкой.	Ползание под дугами на четвереньках. Прыжки в длину с места с продвижением вперед.	Бегать с платочками в руках. Ползание на четвереньках под дугами.
Подвижные игры	«Догони меня» Карточка №6	«По тропинке» Карточка №2	«Проползти в воротца» Карточка №18	«Мяч в кругу» Карточка №15
Мало подвижные игры	«Передай мяч» Карточка №13	«Поезд» Карточка №9	«Шарик» Карточка №6	«Холодно-тепло» Карточка №10

Март					
Содержание образовательной деятельности					
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Задачи: улучшать навыки ловли и передачи мяча, навыки прыжков и координацию.					
Вводная часть	Ходить на носочках; ускоряя ходьбу, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; стоя на месте, делать шаги вперед вбок назад; ходить в руках с предметами. Бег: врассыпную, в индивидуальном темпе и направлении; между предметами; переход с ходьбы на бег и наоборот; с ленточками или платочками в руках. Прыжки в длину с места, с продвижением вперед и подпрыгивания с использованием игровых приемов, имитационного характера. Ползание и лазание: на четвереньках проползти до конца пособия. Бросание и ловля: бросать мяч двумя руками из-за головы. Бросать мячи и мешочки вдаль. Ловить мяч, брошенный взрослым. Ударять мяч об пол двумя руками. Равновесие: перешагивание из обруча в обруч, кружиться на месте.				
ОРУ	Карточка №45 (с мячом); Карточка №46 (с обручами).	Карточка №47 (с мешочками); Карточка №48.	Карточка №49 (с флажками); Карточка №50.	Карточка №51 (с платочками)	Карточка №52(с погремушкой)
Основные виды движений	Бросать мячи вдаль, двумя руками из-за головы, ловить мяч брошенный воспитателем.	Ходить на носочках по кругу друг за другом; прыжки в длину с места.	Перешагивать из обруча в обруч. Бег между предметами.	Ударят мяч об пол двумя руками от груди. Ходить по кругу в руках с предметами.	Бегать в рассыпную по команде, прыгать в длину с места, бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.

Подвижные игры	«Целься точнее» Карточка №19	«Лови мяч» Карточка №17	«Воробышки и автомобиль» Карточка №7	«Принеси предмет» Карточка №10	«Воробышки и автомобиль» Карточка №7
Мало подвижные игры	«Сугробы» Карточка №3	«Кто пройдет тише?» Карточка №1	«Принеси флажок» Карточка №2	«Шарик» Карточка №6	«Передай мяч» Карточка №13

Апрель				
Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: повышение интереса к подвижным играм , и более точное выполнение упражнений с предметами.				
Вводная часть	Ходить на носочках; ускоряя ходьбу, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; стоя на месте, делать шаги вперед вбок назад; ходить в руках с предметами. Бег: враспынную, в индивидуальном темпе и направлении; между предметами; переход с ходьбы на бег и наоборот; с ленточками или платочками в руках. Прыжки в длину с места, с продвижением вперед и подпрыгивания с использованием игровых приемов, имитационного характера. Ползание и лазание: на четвереньках проползти до конца пособия. Бросание и ловля: бросать мяч двумя руками из-за головы. Бросать мячи и мешочки вдаль. Ловить мяч брошенный взрослым. Ударять мяч об пол двумя руками. Равновесие: перешагивание из обруча в обруч, кружиться на месте.			

ОРУ	Карточка №53; Карточка №54 (с платочком).	Карточка №55 (с погремушкой); Карточка №56 (с кубиками).	Карточка №57; Карточка №58 (с лентой).	Карточка №59 (с обручем); Карточка №60 (с мешочком).
Основные виды движений	Кружиться в одну сторону и в другую на одном месте (по 2 раза с остановкой). Бегать с платочками в руках.	Бегать между предметов с ленточкой, в ускоренном темпе и переходить на ходьбу.	Ползание под дугами на четвереньках. Прыжки в длину с места с продвижением вперед.	Бросать мешочек вдаль. Ползание на четвереньках под дугами.
Подвижные игры	«Солнышко и дождик» Карточка №8	«Догоните меня» Карточка №6	«Не переползай линию» №13	«Доползи до погремушки» Карточка №11
Мало подвижные игры	«Передай мяч» Карточка №13	«Найди свой цвет» Карточка №11	«Поезд» Карточка №9	«Гуляем с куклами» Карточка №8

Май					
Содержание образовательной деятельности					
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Задачи: улучшать навыки бега ,бросание мяча в даль, продолжить прививать интерес детей к подвижным и мало подвижным играм.					

Вводная часть	Ходить на носочках; ускоряя ходьбу, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; стоя на месте, делать шаги вперед вбок назад; ходить в руках с предметами. Бег: врассыпную, в индивидуальном темпе и направлении; между предметами; переход с ходьбы на бег и наоборот; с ленточками или платочками в руках. Прыжки в длину с места, с продвижением вперед и подпрыгивания с использованием игровых приемов, имитационного характера. Ползание и лазание: на четвереньках проползти до конца пособия. Бросание и ловля: бросать мяч двумя руками из-за головы. Бросать мячи и мешочки вдаль. Ловить мяч брошенный взрослым. Ударять мяч об пол двумя руками. Равновесие: перешагивание из обруча в обруч, кружиться на месте.				
ОРУ	Карточка №61 (с мячом); Карточка №62.	Карточка №63 (с платочком); Карточка №64.	Карточка №65 (с мячом); Карточка №66 (с обручем).	Карточка №67 (с мешочком);	Карточка №68 с мячом).
Основные виды движений	Бег в заданном направлении и в рассыпную с платочками в руках.	Выполнять шаги вперед назад вбок, ходьба по кругу друг за другом в руках с мячом.	Перешагивания из обруча в обруч и перешагивания через кубики и веревочку высотой (20см).	Скатывания мяча по наклонной плоскости, бросание мешочка вдаль.	Передача мяча двумя руками в кругу, перекатывание мяча сидя друг другу.
Подвижные игры	«Догоните меня» Карточка №6	«Кто тише» Карточка №4	«Не переползай линию» №13	«Солнышко и дождик» Карточка №8	«Принеси предмет» Карточка №10
Мало подвижные игры	«Пузырь» Карточка №5	«Найди свой цвет» Карточка №11	«Кто пройдет тише?» Карточка №1	«Принеси флажок» Карточка №2	«Как цапля» Карточка №12

Июнь				
Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Совершенствовать двигательные навыки; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения. Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение по два в колонну. Ходьба и бег в колонне: между предметами; прыгать подскоками.			
ОРУ	с кубиком №41 Л. И. Пензулаева стр.24	Без предметов №42 Л. И. Пензулаева стр.24	С кубиком №43 Л. И. Пензулаева стр. 25	С флажками №44 Л. И. Пензулаева стр. 25

Основные виды движений	Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперёд, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить с детьми бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять детей в ползании по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; развивать у детей ловкость; упражнять детей в ходьбе через препятствия; упражнять детей в сохранении равновесия..	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу.; упражнять детей энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении.
Подвижные игры	«Поймай комара» Э.Я Степанкова, стр 44	«Воробышки и автомобиль» Э.Я Степанкова, стр22	«Мыши в кладовой» Э.Я Степанкова, стр 47	«Лохматый пес» Э.Я Степанкова, стр 25
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	Пальчиковая гимнастика «Вышел дождик на прогулку»	«Воздушный шар»

3. Работа с родителями.

Месяц	Тема	Организационная форма
Сентябрь	«Требование к организации физической культуры в Доу»	Родительское собрание
Октябрь	«Важность физкультурной формы на занятии по физической культуре»	Информационный стенд
Ноябрь	«Организация утренней гимнастики дома»	Информационный стенд
Декабрь	«Здоровье детей в зимний период»	Информационный стенд
Январь	«Подвижные игры зимой»	Информационный стенд
Февраль	«Физическое воспитание детей в семье»	Информационный стенд
Март	«Вместе с мамой»	Досуг
Апрель	«Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»	Информационный стенд
Май	«Быть в движении-значит быть здоровым»	Информационный стенд
Июнь	«Естественные закаливающие процедуры»	Памятка для родителей Информационный стенд

III. Организационный раздел.

1. Условия реализации образовательной программы (развивающая предметнопространственная среда в физкультурном зале).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например, «Смайлики», «следы», «пяточки», «носочки».

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные коврики, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски.

Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные сенсорные мячи, мягкие кубы разных размеров (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги).

Для освоения прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, батут, кубики, плоские обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги большие и малые, канат, скамейки, больших и малых обручей, гимнастическая стенка.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные), кольцобросы.

Разное физкультурное оборудование – мячи, мешочки с грузом, кубики, кегли, палки разного размера размещены в специальном ящике у стены. Обручи, шнуры, скакалки размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Передвижные модули: раскладные маты, туннель, кубы.

Для того, чтобы дети свободно передвигались, не мешая друг другу, самостоятельно пользовались снарядами, середина зала осталась свободной. На ней размещаются пособия для проведения игр, занятий.

Зрительные ориентиры расположены на полу и стене.

2. Формы образовательной деятельности.

- Специально-организованная деятельность по физическому развитию (занятие) - Досуги
- Дни здоровья
- Спортивные игры
- Подвижные игры
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после дневного сна
- Физкультминутки
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз

- Дыхательные упражнения
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Игра
- Игровое упражнение
- Подражательные движения
- Закаливание
- Прогулки

3. Вариативные методы, средства и формы реализации программы

Одной из форм двигательной активности детей являются занятия физической культурой в спортивном зале и на свежем воздухе.

Формы обучения применяются в структуре основного занятия по физической культуре *Занятие тренировочного типа* (элементы). Направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают комплекс общеразвивающих упражнений с использованием упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по веревочной лестнице, шведской стенке. - **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- **Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). - **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- **Контрольно-проверочные занятия**. Выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.) **Методы и приёмы обучения:**

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия
- методы зрительного восприятия
- метод двигательного восприятия

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова. Они активизируют мышление ребёнка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребёнок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: *смысловую*, с помощью которой выражает содержание преподаваемого материала, и *эмоциональную*, позволяющую воздействовать на чувства ребёнка.

В работе с детьми применяют **звуковой метод**: учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, поскольку им приходится часто пользоваться слуховым анализатором. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развивать осязание, гибкость пальцев руки, точность их движений. Способы подачи звуковых сигналов разнообразны: бубен, хлопки, свисток, погремушки. **Методы зрительного восприятия.**

Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребёнком, а также с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Демонстрация наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии).

Методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание (или распоряжение), оценка, команда, подсчёт.

Методы двигательного восприятия

Игровые упражнения и подвижные игры способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается чистота пульса, углубляется дыхание. В процессе обучения детей движениям используется индивидуальный подход и *метод совместного выполнения упражнений* с ребёнком в соответствии с уровнем его развития. При этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением.

Контактный метод, так как с его помощью ребёнок более полно представляет себе выполнение двигательного действия. Контактный метод включает в себя: **пассивный метод**, когда педагог, взяв его руки, выполняет движения вместе с ним; **активный метод**, когда ребёнок осязает положение частей тела партнёра или педагога.

Приёмы:

Наглядные:

- *наглядно* — зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и фотооборудования, зрительные ориентиры);
- *тактильно* — мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора);
- Словесные:**
- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на модулях и спортивном оборудовании в свободной игре. **Структура занятий:**

Перед началом каждого занятия по физической культуре дети знакомятся с заданной лексической темой, с целью создания интереса и мотивации. Двигательная активность детей в спортивном зале проходит в игровой форме – младшие группы, в старших группах – игровая и тренировочная.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности. **Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Средства: Основным средством физической культуры дошкольников является физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, являются гигиенические факторы и естественные силы природы. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям.

Классификация физических упражнений:

- по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);
 - по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения, упражнения, требующие выносливости и т.п.);
 - по значению для решения задач обучения (основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения);
 - по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т.п.). Требование к отбору физических упражнений для занятий с детьми дошкольного возраста.
- гимнастика: общеразвивающие упражнения, ОВД, простейшие перестроения, танцевальные упражнения.
- игры: подвижные сюжетные и бессюжетные, с элементами спортивных игр.

спортивные упражнения: летние, зимние.

3. Режим двигательной активности детей группы раннего возраста

Формы организации	Ранний возраст
Непосредственно образовательная деятельность	2 раза в неделю (10 минут)
Утренняя гимнастика	6 минут
Организованная и самостоятельная деятельность (прогулка)	40 минут
Гимнастика после дневного сна	4 минут
Физкультминутка	2 минут
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	20 минут

4. Учебный план

Сетка часов в раннем возрасте при двухразовых занятиях в неделю

Группа	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Количество часов в учебном году
Ранний возраст	10 минут	2	82

Физкультурные занятия проводятся в первую половину дня. Досуги, развлечения, праздники проводятся после основной образовательной деятельности

IV. Перечень используемой литературы

1. Л.И Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)
2. Т.И Осокина Физическая культура в детском саду
3. Г.В Хухлаева Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет
4. Л.А Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников
5. Н.В Нищева Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики
6. Э.Я Степаненкова Сборник подвижных игр
7. В.Я Лысова, Т.С Яковлева

IV. Приложение

Приложение №1

Расписание занятий по
направлению «Физическое развитие»
на 2024 - 2025 учебный год

Приложение №2

Календарный план воспитательной работы ГБДОУ детский сад №62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга 2024/2025 учебный год

Направление воспитательной работы	Возраст воспитанников	Мероприятие	Ответственные
ноябрь			
Познавательное Патриотическое Социальное Физическое и оздоровительное Этикоэстетическое	1,6-7 лет	Тематический день «Азбука безопасности»	Воспитатели, ИФК, муз. руководители, старший воспитатель
Январь			

Познавательное Патриотическое Социальное Физическое и оздоровительное Этикоэстетическое	1,6-7 лет	Комплекс досуговых мероприятий «Зимние забавы».	ИФК, муз. руководители, воспитатели
февраль			
Праздник	воспитатели	«Масленица» Руководители, ифк,	Воспитатели, муз. старшие
Апрель			
Познавательное Физическое и оздоровительное Социальное	1,6-7 лет	Международный день птиц. Различные виды игр в группах	Воспитатели, специалисты