

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 7 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Утверждаю:
заведующий МАДОУ д/с №7
_____ Н.В. Шеламова

Рабочая программа
По физическому развитию с детьми 2-3 лет
Срок реализации 1 год.

Разработала и реализовала:
Воспитатель
по физической культуре
Карагодина О.В.
на 2024 – 2025 учебный год

г. Ставрополь, 2024 г.

Задачи рабочей программы: - учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными, свободными движениями рук и ног; - формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку; - учить ползать, лазать, действовать с мячом (брать, держась, переносить, класть, бросать, катать, ловить); - учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места, отталкиваясь двумя ногами; - приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения (по показу), менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием; - воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм. Подвижные игры: – развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями; – способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения; – учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей. Новизна программы. Основное содержание рабочей программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить основные виды движения. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения малышей к непрерывной непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, правильному выполнению движений. Отличительной особенностью рабочей программы является реализация учебного процесса через игровую деятельность, что предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: подвижных играх, игровых упражнениях с предметами. Непрерывная образовательная деятельность имеет следующую структуру: 1. вводная часть (ходьба, чередующаяся с бегом); 2. основная часть (3-6 общеразвивающих упражнений с предметами или подражательных,

которые заканчиваются поскоками или бегом. Упражнения повторяются 4-6 раз и проводятся из разных исходных положений. Для упражнений в основных видах движений подбирается 1-2 (иногда три) вида (кроме ходьбы и бега). После основных видов упражнений обязательно проводится подвижная игра, в которой принимают активное участие все дети); 3. заключительная часть (ходьба или спокойная игра). Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение непрерывной образовательной деятельности и с последующим снижением ее к концу. Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения, пройденного (достаточное число раз). Повторение не должно быть механическим и однообразным, так как теряется интерес у детей к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей третьего года жизни, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, всячески поддерживая интерес детей, не изменяя характера движений. Изменение или дополнение содержания каждой непрерывной непосредственно образовательной деятельности дает наиболее высокие результаты, как в двигательной активности детей, так и в их двигательной подготовленности, а также способствует рациональному использованию времени. Формы работы с детьми при организации непрерывной непосредственно образовательной деятельности по физической культуре – игровая беседа с элементами движений, дидактические и подвижные игры, упражнения, интегративная детская деятельность, моменты радости, совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного, тематического характера, контрольно-диагностическая деятельность. Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раз в год - в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. Целевые ориентиры и требования к

результатам освоения программы по образовательному компоненту «Физическая культура» Требования к результатам освоения программы представлены как: требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения Программы (в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования); требования к уровню возможных достижений воспитанников в результате освоения программы по образовательному компоненту «Физическое развитие» (в виде оценки индивидуального развития - физической подготовленности детей: понимает, умеет, имеет представления). Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (выборка из ФГОС ДО, п.4.6, раздела 4) «У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими». Требования к уровню достижений воспитанниками первой младшей группы общеразвивающей направленности планируемых результатов в освоении образовательного компонента «Физическая культура» Параметры: Ходьба: Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех частей тела, сохраняет правильную осанку, как перемещаться по разным поверхностям. Бег: Бегаёт, используя перекал с пятки на носок; быстро начинает бег из разных и т.п. Чтобы бегать широким шагом, сильнее отталкивается. Прыжки: Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две. В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега – одной ногой. Ползание, лазание: Выполняет ползание и подлезание разными способами. Владеет координацией при лазании по гимнастической стенке. Метание, ловля, бросание: Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета. Выполняет метание разными способами. Понимает

разницу в действиях при метании вдаль и в цель. Равновесие: Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий. Знает, как сохранять равновесие. Общеразвивающие упражнения: Принимает заданное исходное положение; выбирает и т.п. самостоятельно. Согласовывает движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Показывает знакомые упражнения сверстникам. Выполняет упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшего возраста 2-3 года» Л.И.Пензулаева.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
		2—3 минуты	10—12 минут			2—3 минут
ОКТАБРЬ						
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крыльшками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».

НОЯБРЬ

1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».

ДЕКАБРЬ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба в рассыпную бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному

ЯНВАРЬ

1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегут в рассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышек и в	Игра «Найдем воробышка».

	ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.				гнездышках».	
МАРТ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. «Ровным шагом» 2. Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
АПРЕЛЬ						
1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».

2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Порывенькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
---	--	--	--	---	---------------------------------------	-----------------------------

МАЙ

1	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольца броска)	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.