Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Вешенский центр развития ребенка – детский сад №2».

Согласовано Утверждена

на заседании педагогического совета Приказ №\_\_

МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2» от «\_\_» августа 2017 года

Протокол №\_\_ заведующий МБДОУ

от «\_\_» августа 2017 года «ВЦРР – детский сад №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Рязанова

**Рабочая программа**

**к основной образовательной программе**

**МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»**

**по формированию физической культуры (Л.И.Пензулаева)**

**в рамках реализации программы**

**«От рождения до школы» под редакцией**

**Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой**

**возраст детей 3-4 года**

Разработчик программы:

Рассказова Лариса Валентиновна –

инструктор по физической культуре

1 квалификационной категории

ст. Вешенская

2017 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5001 от 11.06.2015 г. Серия 61Л01 № 0002862.

- Устав МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»;

- Образовательная программа МБДОУ «ВЦРР – детский сад №2»

**Цель:** создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

1. Развитие личности детей в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.
2. Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности.
3. Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.
4. Развитие двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Программа решает следующие задачи:**

- формировать навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём;

- создавать в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогические ситуации и ситуации морального выбора, развивать нравственные качества, поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;

- привлекать детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;

- активизировать мышление детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.), организовывать специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);

- побуждать детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой;

- организовывать игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;

- привлекать внимание дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещения; использовать на занятиях изготовленные детьми элементарные физкультурные пособия (картинки, флажки, мишени для метания), рисовать мелом разметки для подвижных игр;

- организовывать ритмическую гимнастику, игры и упражнения под музыку, пение; проводить спортивные игры и соревнования под музыкальное сопровождение; развивать артистические способности в подвижных играх имитационного характера.

**Планируемые результаты**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения программы в виде целевых ориентиров.

- Ребёнок 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 чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, их физических и психических особенностей.

- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребёнок 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 навыки личной гигиены.

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, её достижения; имеет представление о важнейших исторических событиях.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни, как ценность.

**Принципы реализации программы:**

- Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

- Принцип сотрудничества с семьей.

- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традиции семьи, общества и государства.

- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

- Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

Программа ориентирована на детей младшего возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на свежем воздухе по 15-20 минут. Занятие на воздухе проводит воспитатель с использованием подвижных игр и с элементами спортивных игр. Объём программы составляет 12 академических часов в неделю.

**Структура физкультурного занятия:**

1. Вводно-подготовительная часть 2-3 минуты

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

1. Основная часть 11-14 минут

В эту часть включают общеразвивающие упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата; основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающие всестороннее воздействие на организм ребёнка и его функциональные возможности; подвижные игры большой и средней интенсивности или эстафеты. Основная часть занятия (самая большая по объёму и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия.

1. Заключительная часть 2-3 минуты

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Формы реализации:**

НОД

- образно-игровая

-сюжетно-игровая

- предметно-образная

- эстафеты и соревнования

-дыхательная гимнастика

Игры большой и малой подвижности

Развлечения

- тематические с интеграцией образовательных областей

- эстафеты и конкурсы

- с участием родителей

- с участием персонажей

- с подвижными народными играми

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребёнку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Особое место в учебном процессе отводится организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещении) трансформируемо, т.е. меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности.

Уровень освоения детьми данной программы оценивается с помощью контрольно-диагностических занятий 2 раза в год.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема НОД | Часы | Примечание |
| 04.09.  05.09.  11.09.  12.09. | Группа № 3  СЕНТЯБРЬ  Диагностические занятия | 4ч. |  |
| 18.09.  19.09.  25.09.  26.09.  2.10.  3.10.  30.10.  9.10.  10.10.  16.10.  17.10.  23.10.  24.10.  31.10.  7.11.  13.11.  14.11.  20.11.  21.11.  27.11.  28.11.  4.12.  5.12.  11.12.  12.12.  18.12.  19.12.  25.12.  26.12.  8.01.  9.01.  15.01.  16.01.  22.01.  23.01.  29.01.  30.01.  5.02.  6.02.  12.02.  13.02.  19.02.  20.02.  26.02.  27.02.  5.03.  6.03.  12.03.  13.03.  19.03.  20.03.  26.03.  27.03.  2.04.  3.04.  9.04.  10.04.  16.04.  17.04.  23.04.  24.04.  30.04.  7.05  8.05.  14.05.  15.05.  21.05.  22.05.  28.05.  29.05. | Ходьба между двумя линиями.  Бег по прямой.  Подвижная игра «Солнышко и дождик».  Прыжки на двух ногах на месте.  Ходьба и бег по прямой.  Подвижная игра «Птички».  ОКТЯБРЬ  Ходьба по «мостику» между двумя параллельными линиями.  Перепрыгивание через шнур на двух ногах.  Подвижная игра «Солнышко и дождик».  Прыжки из кружка в кружок на двух ногах.  Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь.  Подвижная игра «Зайка».  Прокатывание мячей в прямом направлении и по сигналу надо бежать за ним.  Ползание на четвереньках по прямой.  Подвижная игра «Кот и воробышки».  Ползание на четвереньках под дугу.  Ходьба и бег между кеглями.  Подвижная игра «Птички»  НОЯБРЬ  Ходьба по ребристой дорожке.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.  Подвижная игра «Наседка и цыплята».  Прыжки на двух ногах из круга в круг.  Прокатывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.  Подвижная игра «Мыши в кладовой».  Прокатывание мяча между кеглями.  Ползание на четвереньках между кеглями.  Подвижная игра «По ровненькой дорожке».  Ползание по прямой с опорой на ладони и ступни.  Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны.  Подвижная игра «Поймай комара».  ДЕКАБРЬ  Ходьба в колонне между кубиками.  Прыжки на двух ногах через две параллельные линии.  Подвижная игра «Коршун и птенчики».  Прыжки со скамейки на двух ногах на мат.  Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.  Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки».  Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу.  Ползание под дугу в приседе, не касаясь верхнего края.  Подвижная игра «Бегите ко мне».  Ползание на четвереньках по скамейке.  Ходьба по скамейке, руки на пояс.  Подвижная игра «Птица и птенчики»  ЯНВАРЬ  Ходьба по узкой дорожке боком приставным шагом.  Прыжки из круга в круг на двух ногах.  Подвижная игра «Коршун и цыплята».  Прыжки на двух ногах между кеглями, руки на пояс.  Бросание мяча способом двумя руками снизу и ловля его от инструктора.  Подвижная игра «Зайка».  Прокатывание мяча друг другу в паре из положения сидя, ноги врозь.  Ползание по прямой с опорой на ладони и стопы.  Подвижная игра «Весёлые снежинки»  Прокатывание мяча по прямой и ползание на четвереньках за ним.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Подвижная игра «Зайка».  ФЕВРАЛЬ  Перешагивание попеременно правой и левой ногой через 5-6 линий (верёвочек), не наступая на них.  Прыжки с высоты (со скамейки) на двух ногах на мат.  Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч».  Прыжки боком через верёвочку на месте.  Бросание мяча одной рукой на дальность.  Подвижная игра «Кролики».  Бросание мяча двумя руками из-за головы в горизонтальную цель.  Подлезание под дугу в группировке, не касаясь руками пола.  Подвижная игра «Зайка».  Ползание по скамейке на четвереньках.  Ходьба по скамейке, руки в стороны.  Подвижная игра «По ровненькой дорожке».  МАРТ  Ходьба по узкой дорожке с приседанием на середине (руки вперёд).  Прыжки на двух ногах между предметами.  Подвижная игра «Лохматый пёс».  Прыжки на двух ногах через две параллельные линии.  Катание мяча друг другу в шеренгах из положения сидя на пятках.  Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч».  Бросание мяча среднего размера в пол и ловля его после отскока от пола.  Ползание на четвереньках по скамейке.  Подвижная игра «Наседка и цыплята».  Ползание по прямой с опорой на ладони и стопы.  Ходьба по скамейке, свободно балансируя руками.  Подвижная игра «Автомобили».  АПРЕЛЬ  Ходьба боком приставным шагом по скамейке, руки на поясе.  Прыжки вверх, доставая до предмета.  Подвижная игра «Тишина».  Прыжки на двух ногах из кружка в кружок.  Прокатывание мяча друг другу в шеренгах из положения сидя, ноги скрестно.  Подвижная игра «Птичка и птенчики».  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по скамейке на четвереньках.  Подвижная игра «Мы топаем ногами».  Ползание на четвереньках между предметами.  Ходьба по скамейке, руки в стороны.  Подвижная игра «Лохматый пёс».  МАЙ  Диагностические занятия  Ходьба по прямой с перешагиванием через кубики.  Прыжки на двух ногах через 5-6 линий подряд.  Подвижная игра «Мыши в кладовой».  Прыжки с высоты (со скамейки), приземляясь на две ноги на мат.  Ползание по скамейке на четвереньках.  Подвижная игра «Огуречик». | 2ч.  2ч.  3ч.    2ч.  2ч.  3ч.  1ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.  2ч.    2ч.      2ч.    2ч.    2ч.    2ч.    2ч.      2ч.  2ч.  2ч.  2ч.    2ч.  2ч.  3ч.  4ч.  2ч.  2ч. |  |

**Методическое обеспечение программы.**

Пособия:

- картотека подвижных игр

- комплексы упражнений по оздоровительной гимнастике

Пособия для детей:

- обручи разных размеров

- мячи разных размеров

- гимнастическая скамейка

- дуги разной высоты

- мешочки с песком

- кегли

- кубы разной высоты

- гимнастическая стенка

- спортивные мячи (волейбольный, баскетбольный, футбольный)

- баскетбольное кольцо

- тренажеры

- канат

- балансиры

**Используемая литература:**

1. Физическая культура в детском саду. Младшая группа, для занятий с детьми 3-4 лет, Л.И.Пензулаева. Москва; МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016.
2. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» Е.Ю.Александрова. Волгоград: Учитель, 2007г
3. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. Конспекты занятий. Л.И.Пензулаева, М.: Мозаика-Синтез, 2009.
4. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева – 3-е изд., испр. и доп. – М.. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016г.
5. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.,МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016г.