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 № 3СЕНТЯБРЬДиагностические занятия  | 4ч. |  |
| 18.09.19.09.25.09.26.09.2.10.3.10.30.10.9.10.10.10.16.10.17.10.23.10.24.10.31.10.7.11.13.11.14.11.20.11.21.11.27.11.28.11.4.12.5.12.11.12.12.12.18.12.19.12.25.12.26.12.8.01.9.01.15.01.16.01.22.01.23.01.29.01.30.01.5.02.6.02.12.02.13.02.19.02.20.02.26.02.27.02.5.03.6.03.12.03.13.03.19.03.20.03.26.03.27.03.2.04.3.04.9.04.10.04.16.04.17.04.23.04.24.04.30.04.7.058.05.14.05.15.05.21.05.22.05.28.05.29.05. | 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».ОКТЯБРЬХодьба 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»НОЯБРЬХодьба 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».ДЕКАБРЬХодьба 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»  ЯНВАРЬХодьба 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».ФЕВРАЛЬПерешагивание 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». МАРТХодьба 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». АПРЕЛЬХодьба 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». МАЙДиагностические занятияХодьба 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.