

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №49 »**

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №49»
Протокол от «30» 08 2021г.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ



Пешина Ж.В.

« 1 » / 09 2021г.

**Рабочая программа
по образовательному компоненту «Физическая культура»
для детей первой младшей группы
(непрерывной образовательной деятельности в неделю -2,
непрерывной образовательной деятельности в год - 72)**

**Инструктора ФИЗО
Смирновой А.В.**

г. Чита

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Цель программы	4
3. Задачи программы	4
4. Новизна программы	4
5. Особенности организации образовательного процесса	5
6. Формы работы	5
7. Содержание программы	5
8. Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования	7 - 8
Методика проведения педагогической диагностики.	
Требования к уровню достижений.	
Уровни (критерии) освоения программ.	
9. Программно - методическое обеспечение	9

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей первой младшей группы составлена в соответствии с основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Соснячок»

Реализация рабочей программы осуществляется в рамках непрерывной образовательной деятельности по физической культуре 2 раза в неделю (72 раза в год), длительность одной непрерывной образовательной деятельности составляет 10 минут, в соответствии с действующими СанПиН.

Сопутствующими формами непрерывной образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» являются:

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика - пробуждения после дневного сна, подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка);
- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на свежем воздухе.

Программа спроектирована с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС Д О).

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими основными нормативно – правовыми документами:

- Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013г.);
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Декларация прав ребенка.

2. Цель программы:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки, потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

3. 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 играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения;
- учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.

4. Новизна программы.

Основное содержание рабочей программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить основные виды движения. программа ориентирована 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.

5. Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность занятий 10 минут.

Образовательная деятельность имеет следующую структуру:

1. Вводная часть (ходьба, чередующая с бегом);
2. Основная часть (3 - 6 общеобразовательных упражнений с предметами или без, 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 третьего года жизни 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 движения. Изменение для дополнения 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.

6. Формы работы.

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, интегрированного, тематического характера, контрольно - дидактическая деятельность.

7. Содержание программы

Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких 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, прыжки и т. д.), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целостности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, приобретению опыта в следующих видах.

Основные движения	
Ходьба	Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10 - 15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20 - 25 см). кружение в медленном темпе (с предметом в руках).
Бег	Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30 - 40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 - 30 см)
Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3 - 4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20 - 30 см; по гимнастической скамейке. Ползание под воротца, веревку (высота 30 - 40 см). Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10 - 30 см). прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10 - 15 см выше поднятой руки ребенка.
Бросание, ловля, метание	Катание мяча двумя руками одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из - за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1 - 1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50 - 100 см.

Подвижные игры:	
С ходьбой и бегом	«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышки и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
С подпрыгиванием	«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Через ручеек».
На ориентировку в пространстве	«Где звенит?», «Найди флажок».
Движение под музыку и пение	«Поезд», «Зайнька», «Флажок».
С ползанием	«Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
С бросанием и ловлей мяча	«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

8. Способы проверки освоения содержания образования.

Методика проведения педагогической диагностики. В первой младшей группе проводится обследование основных видов движений. для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

- ходьба по доске, гимнастической скамейке (проводят в помещении);
- прыжок в длину с места (проводят в помещении);
- ходьба и бег на дистанции 10 м;
- метание (на участке ДОО).

Контрольные упражнения должны быть:

доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомт – физиологическим и психологическим особенностямдетей данного возраста;

отличаться простотой четкостью получения результатов при обследовании;

проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и воспитатель по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой (зале) или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3 - 5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным

ребенком или вместе с воспитателем. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Требования к уровню достижений:

Параметры.

- Выполняет по показу, по словесному указанию, самостоятельно.
- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Может прыгать на двух ногах, с продвижением вперед.
- Выполняет одновременно два действия: топает, хлопает.
- Легко перешагивает через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.
- = Быстро проходить по наклонной доске.
- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку.
- спрыгивать с небольшой высоты.

Уровни (критерии) освоения программ

Оценивание проходит по баллам:

0 - низкий

1 - средний

2 - высокий

2 балла - правильно выполнены все элементы техники,

1 балл - ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки.

0 баллов - наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической одготовленности дошкольников индивидуальный темп развития каждого ребенка.

9. Программно – методическое обеспечение

Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: книга для воспитателя детского сада - 2 - е изд., испр. - М.: Просвещение, 1987.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика - Синтез, 2005.

Степаненкова Э.Я. методика физического воспитания. - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

Технические средства обучения: компьютер