

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад Золушка»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим
советом
Протокол
от « 05 » сентября 2017 г. № 1

«Утверждена»
Заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением
«Детский сад Золушка»

И.В. Атясова

Приказ от « 05 » сентября 2017 г. № 100



Рабочая программа

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ:

«Физическое развитие»

Вид непосредственно организованной образовательной
деятельности:

Физическая культура

Возрастная группа: 2-3 года

Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» составлена в соответствии с приоритетами основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад «Золушка».

Основной целью образовательной программы МБДОУ «Детский сад «Золушка» является создание образовательных, коррекционно-развивающих и здоровьесберегающих условий в ДОУ, способствующих полноценному развитию и социализации дошкольника, обеспечивающих равные стартовые возможности и успешный переход ребёнка к обучению в общеобразовательных учреждениях.

Содержание образовательной области «Физическая культура», направленно на достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной активности.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями.

Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

Занятие делится на три части: вводная, основная и заключительная.

В вводной части воспитатель игровыми приемами и поощрительными, подбадривающими указаниями стремится вызвать у детей интерес к движению.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять с предметами (флажками, платочками, мячами). Их использование повышает мышечное напряжение, усиливает эмоциональный настрой. Предметы, игрушки должны быть знакомыми детям и одинаковыми, а противном случае малыши будут отвлекаться.

Для основной части совместной деятельности воспитателя с детьми по физическому развитию планируются не более трех основных движений. Первым дается новое и более сложное. Два других, хорошо знакомых, закрепляются.

Всего в течение 2016/2017 учебного года с сентября по май планируется 3 занятия в неделю по 8 мин, включая зимние каникулы в январе, на которых проводятся досуги и развлечения. Кроме того, один раз в месяц организуются физкультурные досуги продолжительностью 10 - 15 минут (см. календарно - тематический план на 2016/2017 учебный год).

Содержание программы:

I. Основные движения.

а) **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 сторону.

б) **Бег.** Бег подгруппой 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).

с) **Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, 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 груди 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 воспитателем с расстояния 50 – 100 см.

д) **Упражнения в равновесии.** 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).

е) **Ползание, 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. Подлезание под воротца, веревку (высота 30 – 40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лестнице – стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высоты 1,5 м) удобным для ребенка способом.

ф) **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте с небольшим продвижением 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.

II. Общеразвивающие упражнения.

- a) **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед – назад, вниз – вверх.
- b) **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо – влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклониться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.
- c) **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; подтягиваться, подниматься на носочки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

III. Игры.

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «Через ручеек», «По тропинке», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет», «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мячей. «Мяч в кругу», «Покати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

С разнообразными движениями и пением. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Целевые ориентиры:

- Ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга;
- Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;
- Берут, держат, переносят, кладут, бросают, катают мяч;
- Ползают, подлезают под натянутую веревку, перелезают через бревно, лежащее на полу.

Способы проверки соответствия целевым ориентирам.

1. Педагогический анализ №1 (сентябрь) – комплексный
2. Педагогический анализ №2 (май) – комплексный

Темп прироста физических качеств определяется улучшением количественных показателей на конец учебного года.

Прежде всего, необходимо определять темп прироста у детей с низким уровнем сформированности психических качеств. В зависимости от природных задатков в области двигательной сферы, индивидуальных особенностей, темпа созревания различных органов и систем, особенностей нервной системы дети могут иметь низкий уровень сформированности определенных психофизических качеств.

Таким образом, диагностируя физическую подготовленность детей, важно определять, за счет чего был достигнут прирост:

- За счет естественного роста;
- За счет увеличения естественной двигательной активности;
- За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

СРЕДНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ

Показатели	Пол	Параметры	
		2 года	3 года
Сгибание туловища	М Д	- -	- -
Быстрота (сек.) Бег на 30 м	М Д	- -	11.0– 9.0 12.0 – 9.5
Скоростно-силовые качества (см)			
1. Прыжок в длину с места	М Д	10 – 30 10 – 30	47.0 – 67.5 41.5 – 51.9
2. Прыжок в высоту с места	М Д	- -	- -
3. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя.	М Д	- -	119 – 157 97 – 113
4. Метание мешочка с песком вдаль правой рукой.	М Д	1 – 1,5 1 – 1.5	1.8 – 3.6 1.5 – 2.3
5. Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М Д	0.8 – 1.2 0.8 – 1.2	2.0 – 3.0 1.3 – 1.9

Выносливость: Бег на:			
90 м	М	-	-
120 м	Д	-	-
150 м			-
Ловкость (сек.)	М	-	-
Бег на 10 м. между предметами	Д	-	-
Статистическое равновесие (сек.)	М	-	-
Удержание равновесия на одной ноге	Д	-	-

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

5 баллов - соответствует – ребенок самостоятельно и технически правильно выполняет все движения

4 балла – соответствует - ребенок технически правильно выполняет все движения

3 балла – соответствует – ребенок технически правильно выполняет большинство движений.

2 балла – не соответствует – ребенок допускает ошибки и исправляет их с помощью педагога.

1 балл – не соответствует – ребенок не владеет техникой выполнения движений.

Предложите ребенку выполнить некоторые основные движения.

БЕГ

1. Пробежать быстро 10 – 20 метров.
2. Бегать непрерывно в течение 50 – 60 секунд.

ПРЫЖКИ

1. Энергично подпрыгивать на месте.
2. Перепрыгивать через 4 – 6 параллельных линии по очереди (расстояние между ними 25 – 30 сантиметров).
3. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед.
4. Спрыгивать с высоты 10 – 15 сантиметров.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ.

1. Подлезать на четвереньках между расставленными предметами, не задевая их.
2. Подлезать под предметы высотой 30 – 40 см.
3. Лазать по гимнастической стенке.

РАВНОВЕСИЕ

1. Проходить по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке.
2. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол.
3. Стоять на одной ноге.

ИГРЫ С МЯЧОМ

1. Прокатить мяч между предметами, не задевая их.
2. Попадать мячом в предметы (расстояние 1 м)
3. Бросать мяч в горизонтальную цель (расстояние 1 – 1.5 м)
4. Бросать мяч вдаль правой и левой рукой (на расстояние 1,5 - 2 м)

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой, предложенной В. И. Усаковым:

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{\frac{1}{2} (V1 + V2)},$$

где W – прирост показателей темпов, %
V1 – исходный уровень,
V2 – конечный уровень.

Например, Саша прыгнул в длину с места в начале года на 42 см, а в конце на 46 см. подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100 (46 - 42)}{\frac{1}{2} (42 + 46)},$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств (таблица)

Шкала оценки темпа прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовл.	За счет естественного роста;
8 – 10	Удовлетв.	За счет увеличения естественной двигательной активности;
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Средства обучения

1. Технические средства обучения: пианино, магнитофон, бубен.
2. Разнообразный спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастические палки, ленты, разнообразные мячи (малые и большие), обручи, гимнастическая стенка, кегли, флажки, мешочки с песком, погремушки, шишки, стульчики и др.

Список литературы.

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2015.
2. Программа МБДОУ «Детский сад «Золушка».
3. С. Я. Лайзане «Физическая культура для малышей», Москва «Просвещение», 1975.
4. С. Н. Теплюк «Занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2 – 4 лет», Мозаика – Синтез, Москва, 2006
5. С. Н. Сапего «Спортивные праздники в детском саду», Москва, 2007
6. Г. П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду».