

# **Рабочая программа по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»**

**для детей 1-3 лет**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

Работа по освоению образовательной области «Физическая культура» требует от педагога особой компетентности, ведь он имеет дело с чрезвычайно пластичным, ранимым и быстро развивающимся организмом ребенка. В то же время важно учитывать, что возрастные возможности овладения миром разнообразных движений на третьем году жизни весьма ограничены. В связи с этим важно грамотно организовать накопление ребенком двигательного опыта, учитывая физиологические, психические особенности. На третьем году жизни происходит освоение простейших жизненно важных движений, которые малыш способен выполнять в реальных жизненных условиях.

### ***Основные задачи:***

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей;
- развивать потребность у детей в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### ***Основными методами выступают:***

- показ;
- тематические прогулки;
- трудовые поручения;
- игра

### ***Организация непосредственной образовательной деятельности:***

- два раза в неделю (по 9 минут), согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности;
- 76 часов согласно календарному учебному графику.

### ***Планируемые результаты:***

- сформировать в соответствии с возрастом координацию движений;
- сформировать положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- уметь бегать, ходить, не наталкиваясь друг на друга;
- сохранять равновесие;
- уметь реагировать на сигнал, переключаться с одного движения на другое;
- уметь ползать на четвереньках, прыгивать с высоты и подпрыгивать.

**для детей от 3 до 4 лет**

### **Пояснительная записка**

Работа по освоению образовательной области «Физическое развитие» требует от педагога особой компетентности, и определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Рабочая программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

***Организация непосредственной образовательной деятельности:***

- два раза в неделю (по 15 минут), согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности и один раз в неделю (15 минут) час двигательной активности на прогулке;
- 76 часов согласно календарному учебному графику.

**Задачи:**

1. Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей.
2. Формировать умения и навыки в основных видах движений в регламентированной, нерегламентированной и в свободной деятельности. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
3. Учить ходить и бегать свободно, сохраняя координацию движений.
4. Учить принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений и основных движений.
5. Учить детей согласовывать свои действия с движениями других.
6. Учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
7. Учить детей реагировать на сигнал, действовать в соответствии с ним.
8. Обучать обхватывать руками перекладину во время лазания, закреплять умение ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
9. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
10. Учить отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты на месте, с продвижением вперед.
11. Учить выполнять правила в подвижных играх, активно включаться в них.

***Физкультурно-оздоровительная работа:***

1. Воспитывать гигиенические навыки.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в нерегламентированной деятельности.

3. Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (солнце, воздух и вода).

4. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику

5. Приучать участвовать в совместных подвижных играх и физкультурных упражнениях на прогулке.

6. Регулярно проводить физкультурные досуги.

7. Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности.

*У детей 3-4 лет должны быть сформированы следующие компетентности:*

- Умение ходить прямо, не опуская головы, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, согласовывая движения рук и ног; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться.

- Умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега.

- Умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.

- Умение ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Умение и желание выполнять движения выразительно, проявляя элементы творчества и фантазии.

- Умение одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и при спрыгивании с предметов.

- Умение катать мяч в заданном направлении; бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, вверх и ловить мяч с расстояния 1,5 метра двумя руками одновременно.

- Умение метать на дальность, правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров,

- Желание активно включаться в игры, выполняя основные правила.

**для детей от 4 до 5 лет**

**Пояснительная записка**

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной

потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками, в связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

### **Основные задачи программы:**

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - ✓ добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
  - ✓ формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - ✓ учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - ✓ побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - ✓ воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Основными методами выступают:**

- Подвижная игра;
- Игровые упражнения
- Привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям;
- Выполнение основных движений;
- Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного,

игрового, соревновательного методов

### Организация непосредственной образовательной деятельности:

- Три раза в неделю (по 20 минут), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическое развитие»;
- 114 учебных часов, согласно календарному учебному графику.

### Планируемые результаты:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места;
- может бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; метать предметы правой и левой рукой.

**для детей от 5 до 6 лет**

### **Пояснительная записка**

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии...

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования их потребностей в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. В связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности,

направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

### **Основные задачи программы:**

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
  - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Основными методами выступают:**

- Подвижная игра;
- Игровые упражнения
- Привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям;
- Выполнение движений;
- Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов

### **Организация непосредственной образовательной деятельности:**

- Три раза в неделю (по 25 минут), из них - 2 в спортивном зале, и 1 на улице, согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическое развитие»;
- 114 учебных часов, согласно календарному учебному графику.

### **Планируемые результаты:**

- владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом;
- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- договаривается с партнерами, во что играть, кто кем будет в игре; подчиняется правилам игры.

### **для детей от 6 до 7 лет**

#### **Пояснительная записка**

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии...

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками в связи с этим возникает необходимость научно обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр с применением специального оборудования и тренажеров.

Физическая культура, считается частью общей культуры общества и культуры здоровья, является одной из сфер социальной деятельности,



направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Овладевая физической культурой, ребенок осваивает ее образцы, нормы и совершенствует свою собственную природу, достигая все более высокого уровня. В этом смысле ребенка, овладевшего основами физической культуры, можно считать физически образованным, т.е. носителем личной физической культуры. Применительно к дошкольнику можно говорить только об усвоении основ физической культуры, так как процесс осуществляется в течение всей жизни человека.

### **Основные задачи программы:**

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
  - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Основными методами выступают:**

- Игровая беседа с элементами движений
- Интегративная деятельность
- Игра
- Спортивные, тематические, физкультурные досуги
- Спортивные состязания
- Проектная деятельность

### **Организация непосредственной образовательной деятельности:**

- Три раза в неделю (по 30 минут), согласно плану организации непрерывной непосредственной образовательной деятельности в рамках образовательной ситуации «Физическое развитие»;

– 114 учебных часов, согласно календарному учебному графику.

### **Планируемые результаты:**

– усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

– имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье);

– выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), метать предметы правой и левой рукой;

– умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;

– выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

– следит за правильной осанкой;

– участвует в играх с элементами спорта.