

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 225»**

Согласовано  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 225

Протокол заседания от №1  
от 30.08.2024

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 225

\_\_\_\_\_  
Т.В.Морозова  
Приказ № 70 от 30.08.2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физическому развитию  
детей 2-3 лет**

(по пособию «Физическая культура для малышей » под редакцией  
С.Я.Лайзане, )

**Автор-составитель:**  
М.Г.Шаумян

## **Пояснительная записка**

### **Направленность Рабочей программы**

Физическое развитие детей раннего возраста в условиях муниципального детского сада. Данная программа регламентирует процесс физического развития детей 2-3 лет в рамках непосредственно-образовательной деятельности (занятий по физической культуре).

### **Нормативные основания разработки Рабочей программы**

Данная Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- ❖ Федеральный закон Российской Федерации ОТ 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации"
- ❖ ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 –ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809),
- ❖ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания». СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».
- ❖ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
- ❖ ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31,
- ❖ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028
- ❖ Устав МБДОУ № 225
- ❖ ОП МБДОУ № 225

### **Цели программы**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия;
- обеспечение накопления позитивного опыта двигательной деятельности.

### **Задачи программы**

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики;
- основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты программы**

Обогащение двигательного опыта.

Развитие физических качеств (гибкость, равновесие, ориентировка в пространстве, согласованность движений).

Укрепление физического здоровья средствами физвоспитания.

Освоение основных видов движений: бросание/ловля мяча; ползание/лазание/подлезание; ходьба, бег, прыжки.

Создание благоприятных условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы детского организма.

Овладение подвижными играми и игровыми упражнениями с правилами.

Становление целенаправленности и начальной саморегуляции в двигательной сфере.

Формирование основ в присвоении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, формировании полезных привычек и др.).

### **Принципы программы**

Возрастная адекватность дошкольного образования в области физического развития.

Обогащение (амплификация) физического развития детей.

Поддержка инициативы детей в освоении различных видов движений.

Полноценное сотрудничество с семьями воспитанников.

### **Содержание программы**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

### **Основные движения:**

**бросание, катание, ловля**

скатывание мяча по наклонной доске;  
прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца;  
остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя;  
бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;  
бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой;  
перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м;  
ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;  
ползание и лазанье  
ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться),  
по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке;  
проползание под дугой (30-40 см);  
влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

**ходьба:**  
ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках;  
с переходом на бег;  
на месте, приставным шагом вперед,  
в сторону, назад;  
с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);  
в рассыпную и в заданном направлении;  
между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

**бег:**  
бег стайкой за педагогом,  
в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см);  
за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно;  
непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

**прыжки:**  
прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз);  
с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см);  
в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см);  
вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

**упражнения в равновесии:**  
ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м);  
по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;  
по гимнастической скамейке;  
перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см);

ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

### **Подвижные игры:**

педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.

Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

### **Формирование основ ЗОЖ:**

педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены);

поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### **Формы реализации программы**

1. Физкультурные занятия в помещении (с тренирующим эффектом, «ознакомительные», диагностические).
2. Система подвижных игр (с различной степенью интенсивности движений) и игровых упражнений.
3. Музыкально-ритмические движения.
4. Использование комплексов общеразвивающих упражнений.
5. Развитие основных видов движений в течении дня.
- 6 Физкультурные досуги и развлечения

### **Условия реализации программы**

В целях оптимальной реализации программы в групповом помещении размещены игровые пособия и мебель с возможностью трансформации (под задачи программы). В РППС включены составные, двигательные и динамические игрушки (машины, мячи, каталки, коляски, тележки и пр.). Используются многофункциональные пособия: рефлексогенные дорожки, дуги для подлезания, кубы-маркеры, скамейки и пр. имеются 4-5 наборов раздаточного материала для выполнения детьми общеразвивающих упражнений (мешочки с песком, обручи, ленты, мелкие мягкие игрушки и пр.)

Рабочая программа обеспечена методическим пособием «Физическая культура для малышей», под редакцией С.Я.Лайзана, с подробным описанием вариантов проведения каждого занятия; дидактическими материалами для детей и воспитателя, позволяющей дифференцировать физическую нагрузку и степень сложности игровых задач.

1 раз в месяц осуществляется контроль за плотностью занятия (с нормой 70 процентов активного движения детей на занятии).

В мае проводится игровое контрольно-диагностическое игровое занятие. Анализ данных позволяет воспитателю своевременно координировать собственную деятельность.

### **Учебно-тематический план**

<i>Месяц</i>	<i>Содержание и тематика занятия</i>	<i>Дата</i>
<i>Сентябрь</i>	1.Адаптация к условиям ДОУ(игры, на освоение пространства группы, зала)	С 01.09 -01.10. 2024 г
	Игровой досуг. Вводное занятие.	30.09.2024

<i>Октябрь</i>	Занятие № 1	
	Занятие № 2	
	Занятие № 3	
	Занятие № 4	
	Занятие № 5	
	Занятие № 6	
	Занятие № 7	
	Занятие № 8	
<i>Ноябрь</i>	Занятие № 1	
	Занятие № 2	
	Занятие № 3	
	Занятие № 4	
	Занятие № 5	
	Занятие № 6	
	Занятие № 7	
<i>Декабрь</i>	Занятие № 1	
	Занятие № 2	
	Занятие № 3	
	Занятие № 4	
	Занятие № 5	
	Занятие № 6	
	Занятие № 7	
	Занятие № 8	
	Игровой физкультурный досуг «В гостях у деда Мороза»	
<i>Январь</i>	Занятие № 1	
	Занятие № 2	
	Занятие № 3	
	Занятие № 4	
	Занятие № 5	
	Занятие № 6	
<i>Февраль</i>	Занятие № 1	
	Занятие № 2	
	Занятие № 3	
	Занятие № 4	
	Занятие № 5	
	Занятие № 6	
	Занятие № 7	
<i>Март</i>	Занятие № 1	
	Занятие № 2	
	Занятие № 3	
	Занятие № 4	
	Занятие № 5	

	Занятие № 6	
	Занятие № 7	
	Занятие № 8	
<i>Апрель</i>	Занятие № 1	
	Занятие № 2	
	Занятие № 3	
	Занятие № 4	
	Занятие № 5	
	Занятие № 6	
	Занятие № 7	
	Занятие № 8	
	Игровой физкультурный досуг «Весна-красна»	
<i>май</i>	Занятие № 1	
	Занятие № 2	
	Занятие № 3	
	Занятие № 4	
	Занятие № 5	
	Занятие № 6	
<i>ИТОГО</i>	Занятие № 7	
	Занятие № 8	
	Игровое контрольно- диагностическое занятие	
	64 занятия	

### Список литературы

1. «Физическая культура для малышей», автор С.Я.Лайзанае
2. ОП МБДОУ № 137
3. Электронные ресурсы

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/10/29/s-ya-layzane-fizicheskaya-kultura-dlya-malyshey>