

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова – на – Дону «Детский сад № 15»
(МАДОУ № 15)

Согласовано: на
на педагогическом совете
МАДОУ № 15
от 31 августа 2022г.

Утверждено:
Заведующий
МАДОУ № 15
_____ Мезинова Н.Л.

Рабочая программа

по реализации программы физического развития и здоровья
детей 3-7 лет «СТАРТ» авт. Р.А. Юдиной,
Л.В. Яковлевой на 2022-2023 учебный год.
Вторая младшая группа № 2;7.
(первый год обучения).

Составитель: Соловьёв А.С.-

Инструктор по физической культуре

1. Целевой раздел:
Пояснительная записка:

Основная образовательная программа подготовительной группы по физ. Воспитанию «Старт» разработана соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20);
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10 2013 №1155);

Основная образовательная программа подготовительной группы разработана на основе программы по физ. воспитанию «СТАРТ»

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы ее формирования, определенные главной целью Образовательной системы «СТАРТ»: создание условий для развития функционально грамотной личности – человека, способного решать любые жизненные задачи (проблемы), используя для этого приобретаемые в течение всей жизни знания, умения и навыки и оставаясь при этом человеком.

Задачи данной программы научить каждого ребёнка самостоятельно оздоравливаться , закаливаться , используя выработанную двигательную активность и любимые физические упражнения, а также виды спорта.

На основе медико-психологической диагностики в программе систематизированы средства и методы направленные на то, что бы каждый ребёнок нашёл себя в движениях соответствующих его двигательным задаткам и интересам что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать своё здоровье и психологическое равновесие.

С целью обеспечения безопасности каждого ребёнка во время выполнения движений педагог до начала занятий проверяет качество и устойчивость оборудования и его расположения на спортивной площадке. На каждом физ. занятии обязательно присутствие 2 педагогов- воспитателя и инструктора.

С целью развития творческих способностей детей особое внимание в программе уделено организации окружающей среды, развивающим играм с обычными предметами.

Большое внимание в программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается широкий спектр работы, прежде всего разнообразные по форме и содержанию упражнения. Широко используются сюжетные игры и подражательные движения. Предусмотрено широкое использование физ. снарядов и оборудования.

Отдельное место в программе занимают праздники турниры и соревнования на которых применяются цирковые, концертные номера несущие не только физ-ю нагрузку но и смысловую. Для более глубокого раскрытия темы занятия предлагается использовать музыку.

Главной целью программы является совершенствование двигательной активности детей на основе формирования потребностей в движении.

Основные Задачи:

1. На основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов ребёнка.
2. Выявлять физиологическую и психологическую предрасположенность к видам спорта.
3. Сформировать устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения её.
4. Через игровые формы обучения и создания обучающей среды осуществлять выполнения программ.
5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных ситуациях которые могут произойти в жизни.
6. Сформировать представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности в которой спорт станет неотъемлемой частью их жизни.

--

Задачи физического развития для детей 3-4 лет жизни:

- формировать правильную осанку.
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- учить метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов который наиболее благоприятен для качественного скачка в двигательном развитии. А систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии. В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия,

развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

К концу года дети могут:

- ▲ Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
 - ▲ Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами; опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног; на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
 - ▲ Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
 - ▲ Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы на дальность(не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель, т.е в корзину, стоящую на полу(с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м., отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд.
 - ▲ Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие(ходьба между линиями(расстояние 15-10 см), по линии, по веревке(диаметр 1,5- 3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, руки в стороны), ходьба по ребристой доске вверх, вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см) ит.д.
 - ▲ Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
 - ▲ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
 - ▲ Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

2.Содержательный раздел:

Календарное планирование 2022-23гг. во второй младшей группе № 2, № 7

№ п/п	Тема	Дата
1	ОРУ Ползания по скамье, матам. Подражательные игры.	05.09.22
2	ОРУ Ползания по скамье, матам. Подражательные игры.	07.09.22
3	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	12.09.22
4	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	14.09.2022
1	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	19.09.2022.
2	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	24.09.2022.
3	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	26.09.2022.-
4	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	30.09.2022.
5	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я. Эстафеты.	03.10.22
6	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я. Эстафеты.	05.10.22
7	ОРУ Беговые упр-я, кросс, игры.	10.10.22
8	ОРУ Беговые упр-я, кросс, игры.	12.10.22
9	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	17.10.22
10	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса	19.10.

	препятствий»	
11	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	24.10.
12	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	26.10
	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	
13	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	
14	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	03.11.22
15	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	05.11.22
16	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	10.11.22
17	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	12.11.22
18	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	17.11.22
19	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	19.11.22
20	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	24.11.22
21	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	26.11.22
22	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	
23	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	03.12.22
24	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	09.12.22
23	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	11.12.22
24	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с	16.12.22

	мячом. Игры с мячом.	
25	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	18.12.22
26	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	
27	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	23.12.22
28	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	25.12.22
29	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	30.12.22
30	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	12.01. 2023
31	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	14.01.2023
32	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	19.01. 2023
33	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	21.01.22-19.01
34	Беговые упр-я. Спорт игры.	26.01.22-25.01
35	Беговые упр-я. Спорт игры.	28.01.22-26.01
36	Беговые упр-я. Спорт игры.	02.02.21-01.02
37	Беговые упр-я. Спорт игры.	04.02.21-02.02
38	Упр- я на гибкость. Эстафеты.	09.02.21-08.02
39	Упр-я на гибкость Эстафеты.	11.02.21-09.02
39	Упр-я на гибкость Эстафеты.	16.02.21-15.02
40	Упр-я на гибкость Эстафеты.	18.02.21-16.02- 23.02-
41	Упр-я на гибкость Эстафеты.	25.02
42	Строев упр-я.Бег. Лазание	09.03.21-01.03
43	Строев. Упр-я. Бег. лазание	11.03.21-02.03

44	Строев. Упр-я. Бег. лазание	16.03.21-15.03
45	Строев. Упр-я. Бег. лазание	18.03.21-16.03
46	Строев. Упр-я. Бег. лазание	23.03.21-22.03
47	Строев. Упр-я. Бег. лазание	25.03.21-23.03
48	Строев. Упр-я. Бег. лазание	25.03.21-29.03
49	Строев. Упр-я. Бег. лазание	30.03.21-30.03
50	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	01.04.-05.04
51	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	06.04.-06.04
52	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	08.04.-12.04
53	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	13.04.21-13.04
54	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	15.04.21-19.04
55	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	20.04.-20.04
56	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	22.04.-26.04
57	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	27.04.-27.04
58	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	29.04.-
59	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	04.05.-04.05.
60	Ведение мяча. Эстафеты. Игры.	06.05.-11.05
61	Спорт игры. Бегов. Упр-я.	13.05.-17.05
62	Спорт игры. Бегов. Упр-я.	20.05.-18.05
63	Спорт игры. Бегов. Упр-я	18.05.-24.05
64	Спорт игры. Бегов. Упр-я.	20.05.-25.05
65	Спорт игры. Бегов. Упр-я.	25.05.—31.05
66	Спорт игры. Бегов. Упр-я.	27.05
67	Спорт игры. Бегов. Упр-я.	31.05.22

67	ОРУ. Бегов. Упр-я. Игры малой подвижности	20. 07.22
68	ОРУ. Бегов. Упр-я. Игры малой подвижности	21.07
69	ОРУ. Бегов. Упр-я. Игры малой подвижности	22.07.
70	ОРУ. Бегов. Упр-я. Игры малой подвижности	26.07.
80		28.07-29.07.
	ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности. Съедобное -несъедобное.	
81	Паровозик. Море волнуется.	02.07.-03.07-04.07.
	ОРУ. Бегов. Упр-я. Игры малой подвижности. Сюжетные игры. Заморозь. Колдунчик.	09.07.-10.07.-11.07.
	ОРУ. Бегов. Упр-я. Игры малой подвижности. Эстафеты.	16.07.-17.07.-18.07.
	ОРУ. Бегов. Упр-я. Игры малой подвижности. Сюжетные игры. Заморозь. Колдунчик.	23.07.-24.07.-25.07.-31.07.
	ОРУ. Бегов. Упр-я. Игры малой подвижности. Эстафеты.	

Прогнозируемые результаты:

Освоение основных двигательных режимов: Ползание на животе по матам, скамье, на четвереньках. Лазание по шведской стенке. Беговые упражнения, Прыжки. Поточное исполнение основных режимов- ползание, бег, лазание, прыжки. Разучивание игр. « Море волнуется»; «Съедобное не съедобное», «Охотник и зайцы», «Колдунчик», «Снайперы». Спортивные Эстафеты. Игры с мячом. Сдача норм «ГТО».

Материально-техническое обеспечение:

Маты, гимнастические скамьи, шведская лестница, конусы, бочки, пуфики, мячи.

