

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Ивановича Сирина»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

протокол № 6
« 21 » 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

А.В. Колотовкина
« 23 » 10 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

М.С. Адиев
« 23 » 08 2024 г.

Приказ № 21-11-24
от « 23 » 08 2024 г.



Рабочая программа инструктора по физической культуре
по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО
для обучающихся младшей группы «Лучики»

Инструктор физической культуры: Живодерова Снежанна Олеговна

2024г.

Пояснительная записка.

Физическое воспитание занимает одной из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Физическое воспитание направлено к достижению физического совершенства, т.е. высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Рабочая программа по развитию детей младшей группы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1 до 3 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным образовательным областям – ОО «Здоровье», ОО «Физическая культура».

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю инструктором физической культуры. Продолжительность занятий 20 минут. Общее количество занятий в год – 84. Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (диагностика) проводится 3 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона.

Целью программы является формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность.

Задачи:

1. Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка.
2. Образовательные: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение доступных специальных знаний.
3. Воспитательные: воспитание привычки к соблюдению режима дня и ежедневным занятиям физическими упражнениями, учить умению самостоятельно заниматься в детском саду и дома, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра)
9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Возрастные и индивидуальные особенности детей младшей группы

В деятельности детей данного возраста очень высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают развиваться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Планируемые результаты освоения программы.

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняет заданное направление;

- Выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх, 2-3 раза подряд ловить; метать предметы.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

4.Содержательный раздел.

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- создание условий для систематического закаливания организма, контроль за выработкой правильной осанки.

Образовательная область «Физическая культура».

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

- учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- учить ползать, лазать, действовать с мячом (брать, держать, 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 определённого направления передвижения, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

5.Организационный раздел.

1. Программно-методическое обеспечение

Программы и технологий	От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «Мозаика-Синтез», 2014
Пособия	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа» — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

2. Сетка НОД

Группа/день недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Лучики	9.00-9.20	9.15-9.35		Физкультура на свежем воздухе 11.00-11.30	
Почемучки	10.30-10.55	11.20-11.45		Физкультура на воздухе 10.20-10.50	
Знайки	Физкультура на воздухе 11.10-11.40	10.00-10.20		9.00-9.30	

3. Комплексно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности

Месяц	Неделя	Задачи	Основные виды движений
Сентябрь	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)
	3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1. Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».
	4	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»
Октябрь	5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки.
	6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».
	8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»

Ноябрь	9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	1. Равновесие «В лес по тропинке». 2. Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».
	10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»
	11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»
	12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие
Декабрь	13	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».
	14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу
	15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»
	16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».

		ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	2.Равновесие. «Пройдем по мостику».
Январь	17		
	18	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку»
	19	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».
	20	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».
Февраль	21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1. Равновесие 2.Прыжки
	22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».
	23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола	1.Бросание мяча через шнур двумя руками.

	24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие
Март	25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1.«Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»
	26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».
	27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре
	28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие
Апрель	30	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».
	31	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».
	32	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».
	33	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами;	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»

		упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	
Май	34	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	1. Равновесие 2. Прыжки через шнуры
	35	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1. Прокатывание мяча друг другу.
	36	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по скамейке
	37	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	1. Лазание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, положенной на пол