ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБ ДОУ №4
протокол № 1
от « 27» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБ ДОУ №4
_____ Майорова Е.В.
Приказ № 210
от «27» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому воспитанию и развитию детей группы общеразвивающей направленности

для детей старше 3 лет «Морячки» (2 младшая)

на 2019-2020 учебный год

Разработал:
Гнездилова Л.А.– инструктор по физической культуре

г. Батайск
2019 г.

Содержание

Целевой раздел

Пояснительная записка 3

Цели и задачи программы 3

Возрастные особенности физического развития детей от 3 до 4 лет 4

Содержательный раздел

Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие» 5

Перспективно-тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физическому воспитанию и развитию для детей старше 3 лет «Морячки» (2 младшая) 6

Способы и направления поддержки детской инициативы 8

Организационный раздел

Описание условий реализации Программы 9

Работа с родителями. 11

Оценка физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств. 11

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями. 12

Список используемой литературы 13

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре группы общеразвивающей направленности для детей старше 3 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида №4 г. Батайска разработана на основе основной образовательной программы МБ ДОУ №4 и с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы", авторы Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А. Программа составлена в соответствии с основными требованиями ФГОС ДО

Нормативно-правовой базой, на которой основана разработка рабочей программы, являются следующие документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей младшего дошкольного возраста,

-Основная образовательная программа МДОБУ № 4;

-Закон Российской Федерации «Об образовании» (вступил в силу с 1.09.2013г.);

- приказ Министерства образования и науки РФ от августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

-Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН»2.4.3049-13)

-Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.

-Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, 1990;

-Устав МБ ДОУ.

Цели и задачи

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья воспитанников , развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

Создавать благоприятные условия для охраны и укрепления здоровья детей;

Формировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни, в двигательной активности и физическом совершенствовании;

Развивать физические качества детей (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Программа предназначена для детей от 3-4 лет и рассчитана на 36 недель, что соответствует комплексно-тематическому планированию по примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

Возрастные особенности физического развития детей от 3 до 4 лет

Значимые характеристики особенностей развития детей соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. И доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2017. - 368 с.От 3 до 4 лет

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важнымидвижениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

К концу года дети 4 лет 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 разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;

Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Задачи в рамках реализации данной программы для детей 3-4 лет

- ✓ ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

-Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

-Мотивировать детей на обучение бережному отношению к своему здоровью, здоровью других детей.

-Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

-Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

-Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

✓ ***Развитие физических качеств:***

-Содействовать в обучении отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

-Содействовать в обучении ловкости в челночном беге.

-Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

✓ ***Накопление и обогащение двигательного опыта***

(овладение основными движениям)

-Содействовать в обучении сохранению равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Мотивировать на обучение ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

-Содействовать в обучении ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

-Содействовать в обучении 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 и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

✓ ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

-Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

-Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

-Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

-Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

-Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками данной программы.

Целевые ориентиры программы базируются на примерной программе «От рождения до школы», ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе. В программе, согласно ФГОС ДО, целевые ориентиры даются для детей на этапе завершения дошкольного образования.

Содержательный раздел

Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».

Организованная образовательная деятельностьигры дидактические с элементами движения, подвижные, музыкальные, хороводные, театрализованные, игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера;

•физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развит речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Мероприятия групповые, межгрупповые и общесадовские туристические прогулки; физкультурные досуги (проводятся 1-2 раза в месяц);спортивные праздники (проводятся 2-3 раза в год);соревнования;дни здоровья;тематические досуги; праздники;театрализованные представления;смотры и конкурсы;экскурсии.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов по физическому развитию: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды. воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня

Перспективно-тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в группе общеразвивающей направленности для детей старше 3 лет «Морячки» (2 младшая)

Месяц	Тема
Сентябрь	Занятие 1. Упражнять в ходьбе в заданном направлении на определенный сигнал, Занятие 2. Упражнять в беге в заданном направлении на определенный сигнал, Занятие 3. Упражнять в ползании Занятие 4. Развивать чувство равновесия с помощью скамьи; воспитывать положительные эмоции.
Октябрь	Занятие1. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, Занятие2. Ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие. Занятие3. Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности,Помогать преодолеть робость, развивать способность действовать по сигналу. Занятие 4. Метание в даль от груди. Приучать детей согласовывать движение с движениями других детей, действовать по сигналу
Ноябрь	Занятие 1. Упражнять в ходьбе и беге султанчиками, покатывать мяч под дугу, Занятие 2. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формировать коммуникативные качества. Занятие 3. Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, Занятие 4.Ползание на четвереньках и в подлезании. Воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.
Декабрь	Занятие 1. Бросать в даль правой и левой рукой. Занятие 2.Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать координацию движений и память. Занятие 3. Упражнять в беге в заданном направлении на определенный сигнал, Занятие 4. Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности, Помогать преодолеть робость, развивать способность

	действовать по сигналу.
Январь	Занятие 1. Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, Занятие 2. Ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, соблюдать партнерские отношения. Занятие 3. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, упражнять в метании в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умение ориентироваться в пространстве. Побуждать быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.
Февраль	Занятие 1. Совершенствовать навык ползания по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Занятие 2. Упражнять в катании мяча в цель. Способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. Занятие 3. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, Занятие 4. Бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности. Ловкости и умению дружно играть.
Март	Занятие1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, Занятие2. Закреплять метания вдаль, из-за головы, ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. Занятие3. Упражнять детей бросать и ловить мяч. Занятие4. Ходить по наклонной доске, ползать на четвереньках. Побуждать детей дружно играть, формировать коммуникативные качества.
Апрель	Занятие 1. Совершенствовать метания вдаль одной рукой , способствовать смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать действия. Развивать коммуникативные способности. Занятие 2. Упражнять в бросании мяча вверх и вперед, Занятие 3. Совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать чувству равновесия, ловкости и смелости. Занятие 4. Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах,

Май	Занятие 1. Совершенствовать прыжок в длину с места, Занятие 2. Упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать координации движений, ориентировке в пространстве. Занятие 3. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, Занятие 4. Совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

Оценка индивидуального развития детей

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих задач:- Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- Оптимизация работы с группой.

Организационный раздел

Описание условий реализации Программы

Одежда дошкольников во время проведения занятий должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

В ДОУ имеетсяспортивно-музыкальный зал, спортивная площадка и стационарный крытый бассейн с подогревом они предназначены для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Материально техническое оснащение.

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
1	Фитбол	2
2	Беговая дорожка (детский тренажер)	1
3	Велотренажер детский	1
4	Мячи детские	15
7	Диск здоровье детский	1
13	Кегли	15
14	Тропа задоровья	2

16	Мат большой	2
23	Обручи	26
26	Скакалка	14
27	Сетка волейбольная	1
28	Стойка баскетбольная уличная	2

Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Научно-методическое обеспечение Программы определяется в соответствии с направлениями развития детей.

Направления развития детей	Методические пособия
Физическое развитие	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2017 Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
	http://www.nnblog.od.ua/- блог Н.Н. Ефименко

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В учреждении имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, интерактивная доска, к использованию которых предъявляется ряд требований, а именно, необходимо избегать длительного применения ТСО в целях предотвращения утомления детей и рационально сочетать их с другими средствами обучения.

Работа с родителями

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей

ДОУ оказывает помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются уголки для родителей, проводятся открытые занятия, беседы, консультации, рекомендуется список специальной литературы по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.

Родителей регулярно информируют о самочувствии, развитии движений ребенка, и вместе с педагогом они решают задачи физического воспитания. Работа с родителями расширяет их педагогическую компетентность, повышает заинтересованность семьи в результатах психофизического развития своего ребенка

Наиболее распространенные формы физического воспитания детей дошкольного возраста в семье :

- ✓ утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);
- ✓ индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях:
- ✓ силовая (атлетическая) гимнастика;
- ✓ оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);
- ✓ стретчинг, калланетика и др.;
- ✓ активный отдых на свежем воздухе Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, разные игры и др.
- ✓ участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я — спортивная семья) и викторинах;
- ✓ семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями
- ✓ закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

Оценка физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств.

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год (начальная диагностика – 3-4 неделя сентября, итоговая диагностика – 3-4 неделя апреля). Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно. Программа физического обследования дошкольников характеризует развитие физических качеств (уровень физической подготовленности)

Педагогическая диагностика группы общеразвивающей направленности для детей старше 3 лет «Морячки» (2 младшая) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида №4 г. основывается на «Мониторинге достижения детьми планируемых результатов» «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. В процессе исследуются качества, характеризующие развитие физической сферы дошкольника. Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Разрешение на тестирование детей дает медицинский персонал МБДОУ. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей. Проводится тестирования в рамках НОД, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями.

Двигательные задания для оценки овладения двигательными навыками и умениями подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода.

Используется комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными умениями и навыками по программе «От рождения до школы».

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

При успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый,овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Список используемой литературы:

1. Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида № 4
2. Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2017 г.
3. Комплексные занятия по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Средняя группа.
4. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы.
5. Зацепина М.Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду.
6. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр
9. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности
10. Технологий Губановой, Н. Ф. Развитие игровой деятельности.
11. Система работы во второй младшей груп¬пе детского сада / Н. Ф. Губанова. - М. : Мозаика-Синтез.
12. Воспитание сенсорной культуры от рождения до 6 лет / Л. А. Венгер, Э. Г. Пилюгина, Н. Б. Венгер.
13. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой.
14. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / 3. М. Богуславская, Е. О. Смирнова.
15. Томашполъская, И. Э. Развивающие игры для детей 2-8 лет. Систематизация, планирование, описание игр
16. http://mdou3.edusite.ru/
17. http://vospitateljam.ru/
18. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/
19. https://studfiles.net/
20. https://studbooks.net/
21. https://dohcolonoc.ru/