



## **РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

#### **Первая младшая группа**

Объем программы            4770 минут (79,5 час.)

Разработчики: А.В. Галунина, М. М.Москалева

Рассмотрена и одобрена на  
педагогическом совете  
«28» августа 2020г.  
Протокол № 1

г. Калининград  
2020г.

## **1. Пояснительная записка**

В основу настоящей программы положен соответствующий раздел примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Веракса, Т.С. Комарова, М.А.Васильевой).

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка, развитие физических качеств, воспитание потребности в ежедневной физической активности.

Программа реализуется в НОД: 10 минут три раза в неделю и в режимных моментах – 20 минут в день.

Методы освоения программы: показ, наблюдение, упражнение, имитация, подвижные игры.

## **2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе**

### **2.1. Цель:**

формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие.

### **2.2. Задачи:**

1. Оздоровительные задачи: повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
2. Образовательные задачи: формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков, культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.
3. Воспитательные задачи: привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

### **2.3. Место (роль) программы в образовательном процессе**

Интеграция с образовательными областями «Здоровье», «Безопасность», «Познание», «Коммуникация», «Социализация».

### 3. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате освоения программы ребенок:

- \* Умеет выполнять ходьбу и бег, не наталкиваясь на других детей;
- \* Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- \* Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- \* Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

### 4. Объём программы и виды образовательной работы

Объём программы составляет 4770 минут (79,5 часа)

Таблица 1

Наименование разделов	В том числе		
	всего	теоретические	практические
1 раздел «О чем узнают дети» (НОД, режимные моменты)	1080мин.	400мин.	680мин.
2 раздел «Растим детей здоровыми и ловкими» (НОД, режимные моменты)	3600мин	1000мин.	2600мин.
3 раздел Диагностика	90мин.	30мин.	60мин.

**5. Содержание программы**  
**5.1. Объем программы по темам**

Таблица 2

Наименование и № раздела	№ темы	Объем программы (час., мин.)		
		всего	теоретические	практические
Раздел 1 «О чем узнают дети» (НОД, режимные моменты)	Тема 1	620мин.	420мин.	200мин.
	Тема 2	700мин.	100мин.	600мин.
	Тема 3	300мин.	150мин.	150мин.
Раздел 2 «Растим детей здоровыми и ловкими» (НОД, режимные моменты)	Тема 4	300мин.	150мин.	150мин.
	Тема 5	300мин.	150мин.	150мин.
	Тема 6	300мин.	150мин.	150мин.
	Тема 7	800мин.	400мин.	400мин.
	Тема 8	2000мин.	1000мин.	1000мин.
	Тема 9	300мин.	150мин.	150мин.
	Тема 10	400мин.	200мин.	200мин.
	Тема 11	1000мин.	500мин.	500мин.
Раздел 3 Диагностика		90мин.	30мин.	70мин.

## 5.2. Содержание разделов образовательной программы

**Тема 1.** (620мин.:420м.-т., 200м.-пр.) **«Здоровье – в движении».**

Дети узнают, называют, выполняют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания, лазания, катания, бросания, ловли; исходные положения выполнения ОРУ;

**Тема 2.** (700мин.:100м.-т.,600м.-пр.) **«Мы играем»**

Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх.

**Тема 3.** (300мин.:150м.-т., 150м.-пр.) **«Спорт для нас»**

Дети знакомятся со спортивными упражнениями; учатся ориентироваться в пространстве.

**Тема 4.** (300мин.:150м.-т., 150м.-пр.) **«Построения и перестроения»:**

Свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну, по одному.

**Тема 5.** (300мин.:150м.-т., 150м.-пр.) **«Порядковые упражнения»:** из колонны в 2-3 звена по ориентирам

**Тема 6.** (300мин.: 150м.-т., 150м.-пр.) **«Повороты»:** переступая на месте

**Тема 7.** (2000мин.: 1000 мин.-т. 1000мин.-пр.) **«Основные движения»:** Разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места; катание, метание, бросание; лазание; бросание предметов одной и двумя руками.

**Тема 8.** (800мин.: 400мин. –т., 400мин.-пр.) **«Общеразвивающие упражнения»:** с предметами и без предметов; в различных положениях.

**Тема 9.** (300мин.: 150 мин.-т., 150мин.-пр.) **«Музыкально-ритмические движения»:** ходьба, бег под музыку, выполнение упражнений с предметами.

**Тема 10.** (400мин.: 200 мин –т., 200мин-пр..) **«Спортивные упражнения»:** катание на велосипеде, на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам.

**Тема 11.** (1000мин.: 500 мин –т., 500мин.-пр.) **«Подвижные игры.**

**Основные правила игры»:** подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, бросание и ловлей.

## 5.3. Диагностика освоения содержания программы

**Методы диагностических исследований:**

- \*наблюдения за ребенком в группе, на участке детского сада, во время прогулок и экскурсий;
- \*наблюдения за практическими действиями;
- \*двигательная деятельность;
- \*подвижные игры.

## 6. Методическое обеспечение программы

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

Таблица 3

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1.	Н.Е.Веракса, М.А.Васильева, Т.А.Комарова	«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования»	Москва, «Мозаика-синтез», 2011, 321 стр.	Программа	1
2.	Ю.А.Афонькина	Комплексная оценка результатов освоения программы «От рождения до школы»	Волгоград, «Учитель», 2011г.	методическое пособие	1

### 6.1.2. Дополнительная литература

Таблица 4

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1.	Степаненкова Э.Я.	Физическое воспитание в детском саду.	Москва, Мозаика-синтез, 2010г.	Методическое пособие	1
2.	Степаненкова Э.Я.	Методика проведения подвижных игр	Москва, «Мозаика-синтез», 2011г.	Методическое пособие	1
3.	Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр.	Москва, «Мозаика-синтез», 2011г.	Методическое пособие	1

**7. Материально-техническое обеспечение**  
**7.1. Специализированные учебные помещения и участки**

Таблица 4

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (м <sup>2</sup> )	Количество мест
1.	Спортивный зал	51	1
2.	Спортивная площадка	400	1
3.	Игровая площадка	55,0	2

**7.2. Основное учебное оборудование**

Таблица 5

№ п/п	Наименование	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий с перечнем основного оборудования
2.	*гимнастическая стенка; *баскетбольные стойки с кольцами *бум разновысокий; *спираль горизонтальная металлическая; *яма для прыжков; *спортивные стенки- лесенки металлические; *стенки для метания; *дуги с горизонтальными перекладинами.	Спортивная площадка
3.	*кораблик; *беседки; *песочницы; *лесенка для лазанья, *скамейки. *стол,	Игровые площадки
4.	Спортивное оборудование и инвентарь	Двигательные уголки (в групповых помещениях)