

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

С учетом мнения Совета родителей
Протокол от 30.08.2023 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
Д.С. Бурцева
Приказ от 31.08.2023 г. № 166-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по физическому развитию детей раннего
дошкольного возраста (от 1,5 до 3 лет)
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре
Иванов В.В.

Санкт-Петербург
2023 год

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.....	3
1, 5 – 2 лет	3
От 2 лет до 3 лет.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей группы	4
1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками Рабочей программы.....	6
1.3. Мониторинг образовательной деятельности.....	7
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	7
2.1 Комплексно-тематическое планирование	7
2.2. Годовой план-график.....	9
2.3. Тематическая программа.....	12
2.4. Физкультурно-массовая работа	13
2.5. План взаимодействия с родителями.....	14
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	15
3.1. Режим двигательной активности для детей от 1.5 до 3 лет	15
3.2. Требования к организации физического воспитания	15
3.3. Виды физкультурных занятий.....	15
3.4. Развивающая предметно- пространственная среда	16
3.5. Программно-методическое обеспечение	17
IV. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	19
4.1. Мониторинг физического развития дошкольников	19
4.2. Формы оздоровительных мероприятий в летний период	20

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №63 Невского района Санкт-Петербурга в части реализации образовательной области «Физическое развитие» в сфере «Физическая культура».

Рабочая программа инструктора по физической культуре основывается на принципах ФГОС с учетом требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности дошкольников.

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, становление ценностей здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1, 5 – 2 лет

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;

- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;

- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;

- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;

- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

От 2 лет до 3 лет.

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, 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;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В основе рабочей Программы лежат следующие принципы:

1. Поддержка разнообразия детства, для обогащения образовательного процесса с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития

каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

6. Сотрудничество Организации с семьей. Сотрудничество, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Рабочей программы.

7. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса.

8. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

9. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей группы

Для формирования образовательных маршрутов воспитанников общеразвивающих групп по направлению образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

- группы здоровья.

Для раннего возраста актуальны следующие возрастные особенности:

В возрасте 1,5-2 лет начинает раскрываться индивидуальность ребенка, проявляется его темперамент, определяются черты характера. Именно поэтому о маленьком ребенке можно говорить как о развивающейся личности, так как в этот период закладываются основы таких качеств, как компетентность, самостоятельность, творчество и т.д.

Главными задачами педагогического процесса этого возраста является амплификация (обогащение) развития, реализация принципов гуманизации, которые ориентируются не на усредненную личность, а на индивидуальность каждого ребенка.

Решающим в развитии личности малыша являются социальные условия его жизни, то есть общение, обучающие взаимодействия, организация жизни в целом, влияние окружающей среды.

Ведущей деятельностью в 1,5 – 2 года является предметная: действуя с предметами, ребенок второго года жизни открывает для себя их физические (величину, форму, цвет) и динамические свойства, пространственные отношения (близко, далеко), разделение целого на части и составление целого из частей (разбирает и собирает пирамидку, матрешку).

В раннем возрасте движения у детей несовершенные, неточные. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног — всё это обуславливает частые падения ребёнка. У детей замедленная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Новые рефлексорные связи создаются легко, но непрочны. Движения детей схематичны, не согласованны, часто замедленны.

Этот возраст отличается быстрым развитием двигательной активности, но контроль за адекватностью движений низкий, что часто приводит к травмам. Продолжается интенсивное развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребёнок становится более подвижным и самостоятельным.

Дети раннего возраста любознательны, они продолжают осваивать окружающий предметный мир, начинают осваивать мир социальный. В этот период начинает происходить овладение социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через предметные и игровые отношения со сверстниками. Общение со взрослыми совершенствует речь малыша, вырабатывает психические реакции, адекватные обстановке.

У детей раннего возраста память образная, произвольная. В этот период активно идёт процесс развития нервной системы, благодаря чему увеличивается объём и прочность запоминания. Преобладает узнавание, а не запоминание.

Для детей раннего возраста характерна эмоциональная лабильность — быстрые переходы от одного эмоционального состояния к другому — согласия в капризы, радости в обиду. У ребёнка чётко выявляются индивидуальные черты характера. Эмоции. Реакции ребёнка непосредственны и немедленные. Эмоции отличает переключаемость. Ребёнок охотно вступает в эмоциональный контакт. Одним из главных приобретений второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях. Может сам залезть на стул, подняться по лестнице. Легко перешагивает препятствие, хорошо бегает, прыгает на двух ногах, короткое время стоит на одной ноге. Изображает животных: скачет как лошадка, ползет как черепаха и т.д. Бросает мяч руками из-за головы, старается поймать мяч.

Третий год жизни — важный этап в развитии ребенка.

Ребёнок 2-3 лет очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного эмоционального состояния на другое. Этому способствуют ритмичное покачивание, подбрасывание,

поглаживание и т.п. Маленький ребёнок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что-то только от того человека, которому он доверяет. В этом отношении очень важно, как проходит адаптация ребёнка к детскому саду и испытывает ли он в группе эмоциональный комфорт.

У детей 2-3 лет недостаточно сформированы механизмы саморегуляции организма. Ощущение физического дискомфорта приводит к резкому снижению эффективности обучения. Дискомфорт может быть вызван тем, что ребёнок не выспался, ему холодно или жарко, он хочет пить или есть, у него что-то болит и т.д. Педагог должен быть уверен, что малыша ничего не беспокоит.

Общая моторика, моторика рук: Учится бегать, ходить на носках, сохранять равновесие на одной ноге. Сидит на корточках, спрыгивает с нижней ступеньки. Открывает ящик и опрокидывает его содержимое. Играет с песком и глиной. Открывает крышки, использует ножницы. Красит пальцем. Нанизывает бусы. Зрительно-моторная координация: Может крутить пальцем диск телефона, рисует черточки, воспроизводит простые формы. Режет ножницами. Рисует по образцу крест.

Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

В разных видах деятельности — игре, рисовании, конструировании, а также в повседневном поведении дети начинают действовать в соответствии с заранее намеченной целью, хотя в силу неустойчивости внимания эта цель может «теряться», ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками Рабочей программы

- Развита крупная и мелкая моторика; ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
- Сохранять правильное положение тела;
- Ходить, не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
- Бегать, не опуская головы;
- Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
- Подлезать под препятствие (высота 40 см), не касаясь руками пола;
- Лазать по гимнастической стенке приставным шагом

- Имеет начальные представления и соблюдает элементарные нормы здорового образа жизни.

1.3. Мониторинг образовательной деятельности.

Рабочей Программой предусмотрена система педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казьминой Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста», с целью выявления уровня освоения детьми ОВД и развития физических качеств детей разных возрастов (приложение 1)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Комплексно-тематическое планирование

№	Тема	Задачи и содержание работы	Формы работы
1	2	3	4
Сентябрь, 1-2 недели			
1	«Здравствуй, детский сад». Правила поведения в физкультурном зале	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	- Развлечение для детей «Здравствуй, детский сад», П/и «Быстро в домик», «Найди свой домик», Игровое упражнение «Поровенькой дорожке» Детский инструктаж «Как себя вести в физкультурном зале»
3-4 недели			
2	«Осень щедрая пришла, нам подарки принесла», сезонные изменения	Упражнять детей в ходьбе и беге все группой в прямом направлении за инструктором по физкультуре, прыжках на двух ногах на месте.	Физкультурный досуг «Осенний», П/и «Пойдем в гости», «Бегите ко мне», «Солнышко и дождик», Игровое задание «Птички», п/и «Кот и воробышки»
Октябрь, 1-2 недели			
2	«Осень щедрая пришла, нам подарки принесла» До машинные животные и птицы.	Развивать умение действовать по сигналу инструктора физкультуры, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Физкультурный досуг «В гостях у светофора» П/и «Кот и воробышки», «Наседка и цыплята», «Быстро в домик», Игровое упражнение «Прокати и догони», «Мой веселый звонкий мяч».
3-4 неделя			

3	«Я и моя семья».	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, энергично отталкивать мяч при прокатывании вперед	П/и «Цветные машинки», Игровые задания «С кочки на кочку», «Прокати мяч». - прыжки из обруча в обруч,,
Ноябрь, 1,2,3 недели			
4	«Мой дом, мой город».	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Физкультурный досуг «Путешествие мышат» П/и «Зайка серый умывается», «Наседка и цыплята». «Цветные машинки». Игровые упражнения « Пойдем по мостику»,
4 неделя			
5	«Едем, плаваем, летаем» -транспорт	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, энергично отталкивать мяч при прокатывании вперед.	Физ.занятие «Путешественники» П/и «Поезд», «Ловкий шофер», «Цветные автомобили», игровые задания «Через болото», «Точный пас». «Твой кубик».
Декабрь, 1 неделя			
5	«Едем, плаваем, летаем»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Физкультурный досуг «Новогодний паровозик» П/и «Поезд», «Ловкий шофер», «Цветные автомобили», игровые задания «Через болото», «Точный пас». «Твой кубик».
2,3,4 недели			
6	«Скоро-скоро Новый год»	Расширять представления о Новом годе, как о веселом и добром празднике. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, прокатывании мяча между предметами	П/и «Снежинки – пушинки», «Снежная карусель», «Зайцы и лиса».
Январь, 3-4 недели			
7	«Здравствуй, Зимушка - Зима».	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	п/и «Кролики», «Снежная карусель», «Как на горке снег, снег...», «Вот сидит лохматый пес». Игровые упражнения «Пройди – не упади», «Из ямки в ямку»
Февраль, 1 неделя			
7	«Здравствуй, Зимушка - Зима».	Упражнять в ходьбе колонной по одному, прыжках из обруча в обруч, упражнять в прокатывании мяча друг другу Развивать умение действовать по сигналу.	Физкультурный досуг «Мы сильные – мы дружные», П/и «Снежинки- пушинки» Игровые задания «Ловко и быстро», «Пройди по дорожке», «Точный пас», « По ровненькой дорожке».
2-3 недели			

8	«День защитника Отечества» «военные» профессии	Осуществлять патриотическое воспитание. Разучить бросание мяча через шнур, упражнять в ползании под шнур, не касаясь руками пол.	П/и «Самолеты», Игровые упражнения «Снайперы», «Проползи и не задень»
Февраль -4 неделя - Март- 1 неделя			
9	«Мамин день» - помогаю маме	Знакомить с элементарными правилами дорожного движения. Развивать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, упражнять в ходьбе и беге врассыпную,	Физкультурный досуг «Путешественники», п/и «Найди свой цвет», «Поезд», «Автомобиль и воробышки».
Март 2 -3недели			
10	«Игрушки, народная игрушка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, прокатывании мяча.	Игровые упражнения «Матрешки», «Передай игрушку», игры с мячом «Сбей кеглю», «Брось – поймай»
Март 4 неделя- Апрель 1-4 недели			
11	«Весна идет, весне дорогу»	Повторить прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре.	Физкультурный досуг «Подружись с мячом». П/и «Тишина у пруда...», «Кролики и сторож», «Лягушки», «Перелет птиц» Игровые упражнения «Через канавку», «Пройдем по мостику»
Май, 1-3 недели			
12	«Здравствуй, Лето красное!»	Упражнять в бросании мяча вверх и его ловлю двумя руками, ползании по гимнастической скамейке	Физкультурный досуг «Удивительные кегли». П/и «Мишка- лежебока», «Перелет птиц», «Лиса и зайцы», «Пас другу», «Брось- поймай».
4 неделя			
13	«Мой дом, мой город» - дом, улица, город	Повторить прыжки на двух ногах	П/и «Лягушки», «Наседка и цыплята», игровые упражнения «Перепрыгни через ручеек», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке».

2.2. Годовой план-график

План-график 1 квартал

Основные виды деятельности	1 квартал												
	сентябрь				октябрь				ноябрь				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Утренняя	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

гимнастика												
ОРУ												
С предметами	*	*	*	*								
Без предметов					*	*	*	*				
В движении									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки			*	*	*	*			*	*	*	*
Метание												
Катание												
Бросание					*	*	*	*		*	*	*
Ловля					*	*	*	*		*	*	*
Ползание					*	*	*	*	*			*
Лазанье					*	*	*	*	*			*
Равновесие							*	*			*	
Подвижные игры:												
С бегом				*			*			*		
С прыжками					*			*			*	
С лазаньем			*			*			*			*
С бросанием			*			*			*			*
На внимание				*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг	*				*				*			
День здоровья												
Физ-й праздник	*											

План-график 2 квартал

Основные виды деятельности	2 квартал											
	декабрь				январь				февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
С предметами	*	*	*	*								
Без предметов					*	*	*	*				
В движении									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*		*	*			*	*			*	*
Метание												
Катание												

Бросание	*	*		*			*	*	*	*		*
Ловля	*	*		*			*	*	*	*		*
Ползание	*	*		*			*	*		*	*	*
Лазание	*	*		*			*	*		*	*	*
Равновесие		*	*									*
Подвижные игры:												
С бегом	*			*			*			*		
С прыжками		*			*			*			*	
С лазанием			*			*			*			*
С бросанием			*			*			*			*
На внимание	*	*		*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг	*				*				*			
День здоровья												
Физ-й праздник							*					

План-график 3 квартал

Основные виды деятельности	3 квартал												
	март				апрель				май				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ													
С предметами	*	*	*	*									
Без предметов					*	*	*	*					
В движении									*	*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки		*	*	*	*	*	*	*	*	*			
Метание													
Катание													
Бросание	*	*		*			*	*	*	*			*
Ловля	*	*		*			*	*	*	*			*
Ползание	*	*		*	*	*		*	*	*			
Лазание	*	*		*	*	*		*	*	*			
Равновесие			*	*		*							
Подвижные игры:													
С бегом	*			*			*			*			
С прыжками		*			*			*			*		
С лазанием			*			*			*			*	*
С бросанием			*			*			*			*	*

На внимание	*	*		*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг	*				*				*			
День здоровья												
Физ-й праздник											*	

2.3. Тематическая программа

Основные виды движений	Выполнение
Построение	<ol style="list-style-type: none"> 1.Свободное построение 2. Врассыпную 3. В колонну по одному и парами 4. В шеренгу 5. В круг 6. В полукруг
Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная в колонне 2. Шеренгой с одной стороны зала на другую 3. На носочках 4. С высоким подниманием колен 5. С выполнением заданий 6. «змейкой» 7. Приставным шагом вперед и назад 8.В горку и сгорки
Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1.В колонне 2.По кругу, взявшись за руки, держась за веревку 3.В разных направлениях 4.С одной стороны зала на другую, расстояние 10-20м. 5.По прямой и по извилистой дорожке 6.В чередовании с ходьбой 7.Со сменой направления 8.Вбыстром темпе (расстояние 10 м.) 9.В медленном темпе (50-60 сек.)
Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1.Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) 2.Вверх с касанием предмета рукой 3.На двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м) 4.В длину с места 5.В плоский обруч, лежащий на полу 6.В глубину (с высоты 15-20 см) 7.Через предмет высотой 5-10 см. 8. С ноги на ногу

Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди (расстояние 1,5-2 м) 2. В горизонтальную цель одной рукой 3. Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой 4. В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.
Катание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя 2. Мяча через ворота (ширина 50-60 см.) с расстояния 1-1,5 м.
Бросание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мяча двумя руками от груди 2. Двумя руками из-за головы 3. Воспитателю с расстояния 1-1,5 м. 4. Вверх и попытки ловить 5. О землю и ловить 6. Большого мяча двумя руками и через веревку 7. Маленького мяча одной рукой через веревку
Ловля	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.
Ползание	<ol style="list-style-type: none"> 1. На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м. 2. «Змейкой» между расставленными предметами 3. По доске, положенной на пол 4. Под веревку, дугу высотой 40 см. 5. По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки 6. На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом 7. По наклонной лестнице 8. Через обруч, поставленный вертикально
Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см, длина 2,5-3 м) 2. Остановка во время ходьбы, бега 3. Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) 4. Ходьба по извилистой дорожке 5. Ходьба по наклонной доске (высота 20 см) 6. По шнуру 7. Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см. 8. Ходьба по гимнастической скамейке 9. Стоя на месте, подняться на носки и стоять, сохраняя равновесие 10. Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону

2.4. Физкультурно-массовая работа

Месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Осенний»
октябрь	«В гостях у светофора»
ноябрь	«Путешествие мышат»
декабрь	«Новогодний паровозик»

январь	«Веселые зайчата»
февраль	«Мы сильные – мы дружные»
март	«Путешественники»
апрель	«Подружись с мячом»
май	«Удивительные кегли»

2.5. План взаимодействия с родителями

Месяц	Темы консультаций	Темы выступлений на родительских собраниях	Оформление наглядной информации
Сентябрь	«Обувь для физкультурных занятий в детском саду».		консультация
Октябрь	Развитие движений у детей раннего возраста»		консультация
Ноябрь	«Зарядка-это весело!»		консультация
Декабрь	«Совместные занятия спортом детей и родителей».		«Папа, мама и я – спортивная семья!» Фотовыставка
Январь	«Зимние игры и забавы»		консультация
Февраль	Физкультурный досуг, посвященный 23 февраля «Мы сильные – мы дружные»		Фотоотчет на группе
Март	«Не мешайте детям лазать и ползать!»		консультация
Апрель	«Игры с мячом»		консультация
Май	Рекомендации по физическому развитию детей на период летних каникул.		Комплексы упражнений.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим двигательной активности для детей от 1.5 до 3 лет

Формы работы	Виды занятий	Нагрузка
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10 мин
	На улице	-
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 10-15 мин.)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно (в зависимости от вида занятия)
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин.
	Физкультурный праздник	-
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Подвижные игры, организованные взрослым	Ежедневно

3.2. Требования к организации физического воспитания

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в группах дошкольного возраста. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

Группа раннего возраста- до 10 мин.

Из них вводная часть:

Разминка - 2 мин.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра) - 7 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности) - 1 мин.

3.3. Виды физкультурных занятий.

Выделяется 6 основных видов организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждый из которых отражает свои цели и задачи.

- традиционный (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

—тренировочный (повторение и закрепление определенного материала),

—игровой (подвижные игры)

—сюжетно-игровой (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

–с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, ТИСА.),

–по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навык в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

3.4. Развивающая предметно- пространственная среда

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня двигательной активности, помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доски гимнастические, доска с ребристой поверхностью, коврики гимнастические, скамейки, «островки», крупный конструктор, веревка канатная, следы.

Оборудование для метания/ катания, бросания, ловли: кольцеброс, набор кеглей, мячи разного диаметра, (малого, среднего, фитболы, массажные мячи), 2 стойки баскетбольные, мешочки с песком, клюшки, теннисные ракетки, обручи разного размера (средний, большой).

Оборудование для прыжков: маты гимнастические, скакалки, подвесные мячи, мешочек с песком на веревке для игры «Удочка», «полоса препятствия»- резинка. набор модулей пластиковый. Ковер «Геометрик».

Оборудование для ползанья и лазанья: гимнастическая стенка, тоннели, набор модулей пластиковый.

Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия:

гимнастические палки, веревочки- «косички», кубики пластмассовые, флажки 4-х цветов, ленты цветные атласные, гантели пластмассовые, кольца плоские, платочки.

месяц	Направления работы по оснащению развивающей среды
Сентябрь	1)Обновить разметку в спортивно зале. 2) Покрасить разметку беговой дорожки и классиков на асфальте; 3) Систематизировать методические материалы и пособия; 4)Приобрести сетку для игры в пионербол
Октябрь	1) Оформить стенд по физической культуре; 2) Обновить инвентарь и атрибуты для досугов и праздников; 3) Приобрести мячи среднего размера; 4) Пополнить картотеку утренней гимнастики для детей младшего

Ноябрь	1) Изготовить платочки для общеразвивающих упражнений; 2) Пополнить картотеку игр народов мира; 3) Приобрести наглядные пособия по видам спорта
Декабрь	1) Подготовить советы для родителей младших групп; 2) Пополнить картотеку игр с мячом. 3) Приобрести и обновить атрибуты для аттракционов; 4) Пополнить картотеку бодрящей гимнастики
Январь	1) Пополнить фонотеку для досугов и праздников 2) Пополнить картотеку пальчиковой гимнастики 3) Изготовить атрибуты для спортивного праздника (старший возраст)
Февраль	Пополнить картотеку упражнений с мячом; Приобрести наглядные пособия и изготовить атрибуты для досуга ко Дню защитника Отечества; Обновить маски к подвижным играм для детей младшего и среднего
Март	Пополнить картотеку комплексов утренней гимнастики для детей старших и подготовительных к школе групп; Обновить информационный материал для родителей с рекомендациями
Апрель	Пополнить картотеку подвижных игр на улице для детей младшего и среднего возраста; Пополнить картотеку подвижных игр “Речь с движением” для детей младшего дошкольного возраста;
Май	1) Разметка спортплощадки; Обновление и пополнение картотеки подвижных игр на улице для детей старших и подготовительных групп; 3) Пополнение картотеки летних видов спорта; 4) Обновить инвентарь и атрибуты для аттракционов и эстафет
Июнь	1) Приобрести воздушные шары и мячи; 2) Изготовить атрибуты для спортивного праздника; 3) Подготовить пособия и атрибуты для проведения игр на улице;

3.5. Программно-методическое обеспечение

1. Планы физкультурных занятий. 2-3 года. С.Ю. Федорова, М.: Мозаика-синтез, 2021.
2. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (1-3 лет). 2020.
3. Т. Е. Харченко ФГОС. Бодрящая гимнастика для дошкольников. 2019.
4. Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева ФГОС. Подвижные игры на прогулке. 2020.
5. Игры на развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста. Методическое пособие. И.В. Рогожина.
6. Л.А. Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. 2018.
7. Л.Ю Кострыкина, Рыкова О. Г, Корнилова Т. Г. Малыши, физкульт-привет!2020
8. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. 2018
9. Н.Л. Иванова. Стихи с движениями. Пальчиковые игры для детей 1,5- 3 лет 2019

10. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». 2019

4.1. Мониторинг физического развития дошкольников

Индивидуальная карта возможных достижений ребенка от 1, 5 до 3 лет

№ п/п	Название раздела	1.5 – 2 г.		2 – 3 г.	
		I пол.	II пол.	I пол.	II пол.
Физическое развитие					
Развитие крупной моторики					
1	Ходит, не наталкиваясь друг на друга	*			*
2	Бросает мяч.		*		*
3	Короткое время стоит на одной ноге.			*	
4	При легкой поддержке сходит вниз по лестнице.	*			*
5	Прыгает на месте.				*
6	Бегает, не наталкиваясь друг на друга.				*
7	Ходит на носках			*	
8	Перепрыгивает линию на полу.				*
9	Ловит мяч, который катится к нему		*		*
10	Перешагивает через препятствие на полу.		*		*
11	Лазает, перелезает		*		*

В «Индивидуальной карте возможных достижений ребенка» раннего возраста от 1.5 г. до 3 лет применяется трехуровневая **шкала педагогической оценки развития**, которая имеет условные обозначения:

- 0- эта способность отсутствует у ребенка,
- 1- ребенок начал проявлять эту способность в последнее время,
- 2 - ребенок проявляет эту способность уверенно.

№ п/п	Показатели	Пол	1.6 г. - 3 лет	
			Начало уч. года	Конец уч. года
1	Скорость бега на 10 м, с	М	5,5	3,8
		Д	5,5	3,8
2	Ходьба, 10 м, с	М	10,5	7,9
		Д	10,8	7,5
3	Длина прыжка с места, см	М	20	50
		Д	20	40
4	Дальность броска правой рукой, (см)	М	159	291
		Д	147	245
5	Дальность броска левой рукой, (см)	М	128	226
		Д	111	204

4.2. Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Условия организации			Ответственные
	Место	Время	Время (мин.)	
Утренняя гимнастика	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	10	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Занятия по физической культуре	На воздухе	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции	10	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Подвижные игры: сюжетные; несюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; с элементами спорта (футбол)	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10-15	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упражнения на внимание и координацию движения; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	5-10	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Элементы видов спорта,	На воздухе	Ежедневно, в часы	5	Инструктор по ФИЗО,

спортивные упражнения: футбол		наименьшей инсоляции		воспитатели
Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно- игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять»	Спальня	Ежедневно, после дневного сна	3-5	Воспитатели
Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца) на развитие мелкой моторики; на координацию движений; в равновесии	Спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха	Ежедневно после дневного сна	7-10	Воспитатели
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой; солнечные и воздушные ванны; хождение босиком по «дорожкам здоровья» (после сна);	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Медсестра, воспитатели помощники воспитателя

мытьё ног (ежедневно после прогулки); сон при открытых форточках				
Коррекционная работа: пальчиковая гимнастика, релаксация	С учетом специфики коррекционной работы	2-3 раза в неделю	3-7	Воспитатели
Индивидуальные работы в режиме дня	С учетом специфики индивидуальной работы	Ежедневно	3 – 7	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Праздники, досуги, развлечения	На воздухе	1 раз в неделю	Не более 10	Инструктор по ФИЗО, муз. руководитель, воспитатели

Формы организации образовательной деятельности

<i>Образовательные</i>	<i>Формы проведения</i>
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры с правилами (в т.ч. народные), игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные пробежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультурные минутки. - Оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, практические упражнения по освоению культурно-гигиенических навыков, тематические

Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые ситуации, игры с правилами (дидактические, настольно-печатные, подвижные, словесные, народные, творческие игры (сюжетные, сюжетно-ролевые, театрализованные, конструктивные). - Познавательные рассказы и беседы (в т.ч. этические), речевые ситуации, составление рассказов и сказок, творческие пересказы, отгадывание загадок, ситуативные разговоры, речевые тренинги. - Индивидуальные поручения, дежурства, совместный (общий, коллективный) труд (в т.ч. в рамках практико-ориентированных проектов). - Анализ проблемных ситуаций, игровые ситуации по формированию культуры безопасности, практические упражнения, презентации, прогулки по экологической тропе и др.
Познавательное развитие	- Наблюдения, экскурсии, решение проблемных ситуаций, опыты, экспериментирование, коллекционирование, моделирование, познавательно-исследовательские проекты,
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы, речевые ситуации, составление рассказов и сказок, творческие пересказы, отгадывание загадок, словесные и настольно-печатные игры с правилами, ситуативные разговоры, сюжетные (в т.ч. режиссерские) игры, речевые тренинги. - Рассказывание, чтение, обсуждение, разучивание, инсценирование произведений, игры-драматизации, театрализованные игры, различные виды театра (теневой, бибабо,
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Мастерские детского творчества, выставки изобразительного искусства, вернисажи детского творчества, рассказы и беседы об искусстве, творческие проекты эстетического содержания. - Слушание и исполнение музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, музыкальные игры и импровизации, инсценировки, драматизации, организация детского

Календарно-тематическое планирование на летний период

Неделя		Тема недели	Мероприятия
Июнь			
1	1.06-3.06	«Неделя дружбы»	Праздник «День защиты детей» Конкурс рисунка на асфальте «Дети и лето» Театрализация сказок о дружбе (настольный, пальчиковый театры) Изготовление поделок «Подарок другу» Беседы «Права и обязанности детей и взрослых»

2	6.06 - 10.06	«Неделя защиты природы»	Досуговые мероприятия, праздник «День России» Рассматривание альбомов: «Животные», «Птицы», «Цветы», «красная книга России» Беседы о правилах поведения в природе, возле воды. Изготовление знаков «Береги природу». Рисование: «Лето в лесу» Опыты с песком и водой. Рассматривание альбомов и книг, презентации «Мой город: Санкт-Петербург»
3	14.06 - 17.06	«Неделя любимых игрушек»	Досуговые мероприятия «Сказка в гости к нам пришла» Беседа «Моя любимая игрушка». Совместная продуктивная деятельность «Как изготовить игрушки из природных материалов» Рассматривание альбомов, иллюстраций «Народная игрушка», «Игрушки своими руками» (изготовление игрушек). Конкурс рисунков «Моя любимая игрушка». Подвижные, строительные, сюжетно-ролевые игры.
4	20.06 - 24.06	«Неделя спортивных игр»	Спортивный праздник «Весёлые ребята» Рассматривание книг, альбомов, о спорте, спортсменах Чтение художественной литературы. Рисование «Спортивная эмблема группы». Выставка стенгазет «Мы со спортом дружим!» Подвижные, спортивные игры с мячом.
5	27.06 - 1.07	«Неделя цирка»	Музыкально-спортивный праздник «Цирк! Цирк! Цирк!» Игровые задания: «Канатоходцы», «Сбей кеглю», «С кочки на кочку», Подвижные игры «Фигуры», «Стоп», «Щенята и котята»
Июль			
6	4.07 - 8.07	«Неделя космоса»	Музыкально-спортивный праздник «Космические путешествия» Подвижные игры : «Ракеты», «Кто на чем поедет», «Летчики».
8	11.07 - 15.07	«Неделя доброты, вежливости и заботы»	Подвижные игры «Курочка и цыплята», «Ручеек», «Золотые ворота», Игровые задания: «Кто дальше бросит мяч?», «Шлепанки», «Охотники и утки».
7	18.07 - 22.07	«Неделя театра»	Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и зайцы», «Поезд», Игровые задания: «Подбей волан», «Точный пас», «Часы пробили ровно час..»
9	25.07 - 29.07	«Неделя воды»	Подвижные игры: «Море волнуется раз..», «Щука и караси», «Удочка».

