


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №64 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №64  
комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детским садом  
№64 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
(Е.В.Тимофеева)  
Приказ №120 от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа  
Инструктора по физической культуре Егоровой Марии Михайловне  
Группа: раннего возраста, (2-3 года)**

**Санкт-Петербург  
2021**

## Содержание

		<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>1.Целевой раздел рабочей программы</b>	
	Пояснительная записка	
	Цель	3
	Задачи	3
	Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	3
	Срок реализации рабочей программы	3
	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	3
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Содержание образовательной работы с детьми	5
2.2	Перспективное планирование физического развития	6
2.3	Планирование физкультурных досугов и праздников.	7
2.4	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	8
2.5	<b>План консультаций для воспитателей</b>	
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	8
3.2	Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.	8
3.3	Создание развивающей предметно-пространственной среды группы	10

## Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Одной из главных задач Программы является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому образу жизни, потребности в двигательной деятельности.

Данная рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 64 Невского района Санкт-Петербурга.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей в формах и способах взаимодействия с ребенком. Большое место уделяется формам работы с родителями воспитанников, использование которых помогает педагогам успешно реализовывать образовательную программу дошкольного образования.

Для реализации программы не требуется каких-то особых условий, нестандартного материально-технического обеспечения. Она может быть реализована педагогами на существующей у дошкольной организации материально-технической базе, при условии соответствия ее действующим государственным стандартам и требованиям.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.

Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка

Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Ребенок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу. Проявляет интерес к совместным играм с небольшими группами сверстников, стремится двигаться под музыку. У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать

простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Планируемые результаты освоения программы.

(2-3года)

К концу года дети могут: ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

## **Содержательный раздел.**

### **Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

Группа раннего возраста (2-3 года).

Основные движения.

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2.5 лет), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3м) с перешагиванием через предмет (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну, (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.

Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 30-40см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед – назад, вниз – вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему(сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры.

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### Перспективное планирование физо. для гр. ран. возр.

Основные виды движений	сентябрь	октябрь	ноябрь
Ходьба	Стайкой,	Друг за другом, с переходом на бег.	Не наталкиваясь друг на друга. на носках, по кругу.
Бег	Стайкой.	Стайкой, друг за другом.	друг за другом.
Перестроение	Свободно.	Свободно.	Свободно, круг.
Ползание, лазание	На четвереньках.	На четвереньках, по прямой (расстояние 3-4 м).	По дорожке.
Прыжки	На месте.	На месте, слегка продвигаясь вперед.	Вокруг предмета
Движения с мячом	Катание в прямом направлении.	Разнообразно действовать (брать, держать, переносить, класть).	Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, стоя и сидя.
Равновесие	По прямой ограниченной площади.	По прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).	По доске.
Общеразвивающие упражнения	Комп.№1, №2	Комп.№3, №4	Комп.№5, №6
Подвижные игры, малоподвижные игры.	«Пойдем гулять», «Ножки по дорожке».	« Ровным кругом», «Тишина у пруда».	« Пойдем на прогулку», « Нам весело»
Основные виды движений	декабрь	январь	февраль
Ходьба	друг за другом, на	друг за другом, с	В колонне по

	носках.	опорой на зрительные ориентиры.	одному, по два (парами).
Бег	В колонне по одному, в медленном темпе в теч. 30-40 сек.	друг за другом, с изменением темпа.	колонной по одному.
Перестроение	Врассыпную, круг.	Врассыпную, круг.	Круг.
Ползание, лазание	По доске, лежащей на полу.	По гимнастической скамейке.	По наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.
Прыжки	На двух ногах через шнур (линию).	На месте, с продвижением вперед.	В длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
Движения с мячом	Катание мяча друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100см.)	Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	Через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, через сетку натянутую на уровне роста ребенка.
Равновесие	По гимнастической скамейке.	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)	По доске.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комп.№7, №8	Комп.№9, №10	Комп.№11, №12
<b>Подвижные игры, малоподвижные игры.</b>	«Солнышко и дождик», « Парами на прогулку».	« Подними предмет», « Принеси игрушку»	«Самолеты», «Бегом по дорожке»

<b>Основные виды движений</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>
Ходьба	Ходьба с изменением темпа и направления по сигналу педагога.	Между предметами, приставным шагом вперед, в стороны.	Ходить с согласованными, свободными движениями рук и ног, приставным шагом вперед, в стороны.
Бег	Между двумя линиями (расстояние между ними 25-30 см).	В колонне по одному с изменением темпа.	В колонне по одному.
Перестроение	круг	круг	круг
Ползание, лазание	Влезание на гимнастическую стенку( высота	Лазанье по лесенке-стремянке.	Перелезание через бревно.

	1.5м).		
Прыжки	В длину с места, отталкиваясь двумя ногами.	Через две параллельные линии (10-30см).	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см. выше поднятой руки ребенка.
Движения с мячом	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.	Метание мячей на дальность правой и левой рукой.	Метание мячей в горизонт. Цель двумя руками, правой (левой) рукой.
Равновесие	По прямой ограниченной площади.	Ходьба между двумя веревками (расстояние 50 см).	По гимнастической скамейке.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Комп.№13, №14	Комп.№15, №16	Комп.№17, №18
<b>Подвижные игры, малоподвижные игры.</b>	«Не отдам», «Жуки».	« Спрыгни в воду», «Воробышки и автомобиль».	« Лошадка», « Собери мячики».

### Планирование физкультурных досугов и праздников.

месяц	название
Сентябрь	До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!
Октябрь	Осень золотая
Ноябрь	Любимые сказки
Декабрь	Зимушка-зима
Январь	Новогодние приключения
Февраль	23 февраля
Март	Весна-красна
Апрель	Олимпиада
Май	День Победы

### Планирование работы с родителями.

месяц	Тема
Сентябрь	Гигиеническое значение спортивной формы
Октябрь	Уровень физического состояния детей. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия
Ноябрь	Олимпийское образование дошкольников
Декабрь	Утренняя и бодрящая гимнастика. Особенности проведения.
Январь	Двигательная активность детей в каникулярное время
Февраль	Индивидуальная потребность ребенка в движении. Гиперактивные дети
Март	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек. Толерантность.
Апрель	Итоги.
Май	Игры на воздухе. Кружки, секции.

**Пл  
н  
консуль  
т аций  
для  
воспитат  
елей**

### **Организационный раздел.**

Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для образовательной среды. Образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

обучать детей правилам безопасности;

создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем



физического развития с удовольствием бегать, лазать и прыгать.

### **Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.**

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Большое значение в освоении программы имеет взаимодействие с семьей.

Важной формой работы с семьей является взаимопознание и взаимоинформирование.

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности педагогов, родителей и детей является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

### **Предметно-развивающая среда группы и физкультурного зала.**

Развивающая предметно-пространственная среда группы содержательно **насыщена** и соответствует возрастным возможностям детей. Все пространство предметно-пространственной среды группы **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Пространство группы **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Игры, пособия, мебель в группе **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. В группе организованы различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), наполненные разнообразными материалами, играми, игрушками и оборудованием, обеспечивающими свободный выбор детей. Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей, таким образом, развивающая среда группы является **вариативной**. Предметно-развивающая среда спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ДОУ (**созданы условия реализации образовательных областей:** социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие) Все игры и пособия в группе **доступны** всем детям. В группе имеется свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей ГБДОУ №64 Образовательное пространство физкультурного зала оснащено необходимым оборудованием: спортивным инвентарём для ОРУ (общеразвивающие упражнения), для подвижных игр, для ходьбы, бега, для ползания и лазания, для катания, бросания, ловли, для проведения эстафет, для внедрения здоровьесберегающих технологий (для комплекса закаливающих мероприятий-тактильные дорожки, «дорожки здоровья»; для проведения

ЛФК-фитболы, мешочки с песком, колючие мячики для массажа, массажные «кочки» и т.д.) Пространство физкультурного зала **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, соответствующей программе, в том числе отменяющихся интересов и возможностей детей. Игры, оборудование физкультурного зала, спортивный инвентарь физкультурного зала **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности.

В физкультурном зале организованы различные пространства (для подвижных игр, для эстафет, для спортивных игр, для лазания, для ползания, для уединения), наполненные разнообразным спортивным оборудованием, спортивным инвентарём, музыкальным центром, пианино, игрушками, играми и т.д.

Игровой материал периодически меняется, появляются новые предметы стимулирующие игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей (например, игрушки для сюрпризных моментов, мячи с шипами, фитболы, настенные игры, кегли, таким образом развивающая среда физкультурного зала является **вариативной**.

Все игры и пособия в физкультурном зале **доступны** всем детям. Всё пространство предметно развивающей среды физкультурного зала **безопасно**, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности. Имеются справки о ежегодном прохождении испытаний физкультурного оборудования.

Предметно развивающая среда спроектирована в соответствии с программой, реализуемой в ДОУ **Созданы условия реализации образовательных областей**.

В каждой группе имеются спортивные уголки, которые соответствуют возрасту, гендерным особенностям, особенностям физического, речевого развития.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного уголка содержательно **насыщена** и соответствует разным возрастным возможностям детей группы, **трансформируется** в зависимости от возрастных особенностей детей и тематики занятий, игры, спортивный инвентарь спортивного уголка **полифункциональны**, и пригодны для использования в разных видах детской активностях, развивающая среда спортивного уголка является **вариативной** ( так как игровой материал периодически меняется), все игры и пособия в спортивном уголке **доступны** всем детям, всё пространство спортивного уголка **безопасно**.

Комплектация уголков:

Во всех возрастных группах имеется

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр

- картотека малоподвижных игр

- картотека физкультминуток
  - картотека утренних гимнастик
  - картотека бодрящих гимнастик
  - атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки)
  - для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:
    - коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ;
    - бросовый материал для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
    - нестандартное оборудование, сделанное своими руками;
    - мячики – ежики;
    - мешочки с разной крупой для рук;
  - картотека считалок (II младшая группа во II половине года) ;
  - иллюстрированный материал по зимним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
  - иллюстрированный материал по летним видам спорта (средняя группа во II половине года) ;
  - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя группа во II половине года) ;
  - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (старшие группы) .
2. Игры (средние и старшие группы) :- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т. д. - спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.) .
- эспандер (средний и старший возраст) .
5. Для игр и упражнений с прыжками:
- скакалки;
  - обручи;
  - шнуры;
- бруски.
6. Для перешагивания, подъема и спуска:
- бруски деревянные.
7. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:
- кольцоброс;
  - мячи резиновые разных размеров;
  - попрыгунчики (средние и старшие группы) ;

- мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы) ;
- корзины для игр с бросанием;
- мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст) ;
- кегли;
- нестандартное оборудование.

8. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики:

Развивающая предметно-пространственная среда в группе и в физкультурном зале создана с учетом ФГОС ДО и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.