


РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
31.08.2022 г.


_____/ О.П. Вокуева/

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Рабочая учебная программа
по предмету
«Развитие движений»
Образовательной области
«Физическое развитие»

Срок реализации 5 лет

Программа составлена
воспитателем Филипповой Е.П.

2022 г.
д. Новикбож

1. Сведения об образовательной программе.

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад» д. Новикбож, разработанной на основе Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной образовательной программы дошкольного образования и с учётом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление;
- Обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку;
- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту;
- развивать инициативу, формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Первая младшая группа
(от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Физическая культура

Первая младшая группа

(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.).

Организация учебной деятельности.

Программа реализуется в возрастной группе в ходе непосредственно организованной деятельности 3 раза в неделю с 1 сентября по 31 мая (108 НОД в год). Объем недельной образовательной нагрузки на каждого ребенка для детей раннего возраста составляет:

- в I младшей группе (дети третьего года жизни) Развитие движений составляет 30 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 10 минут;

Национально-культурный компонент включен в содержание НОД и составляет не менее 20% от объема программного материала.

**3. Тематическое планирование
Развитие движений
Вторая группированного возраста**

№ п/п	Тема занятия (НОД)	Планируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
Сентябрь			
1	Упражнения в ходьбе и беге небольшими группами.	Умение ходить и бегать небольшими группами.	Ходит и бежит небольшими группами за воспитателем, в разных направлениях. Играет в игру «Пойдем в гости»
2	Повторение занятия 1		
3	Игровые упражнения	Умение ходить и бегать в прямом направлении.	Играет в подвижные игры «Пойдем в гости», « Бегите ко мне»
4	Ходьба и бег в прямом направлении	Умение ходить за воспитателем в прямом направлении.	Ходит и бежит за воспитателем в прямом направлении «В гости к мишке и кукле». Выполняет общеразвивающие упражнения. Прыгает на двух ногах как мячик. Игра «Птички»- прыгают и бегают, как птички.
5	Повторение 4 занятия		
6	Игровые упражнения	Умение ориентироваться в пространстве.	Играет в подвижные игры «Пойдем в гости», « Бегите ко мне».«В гости к мишке и кукле».
7	Упражнения в отталкивании мяча при отталкивании.	Умение действовать по сигналу воспитателя.	Ходит в колонне по одному. Выполняет общеразвивающие упражнения. Отталкивает мяч и бежит за ним. Играет в игру «Кот и воробышки»
8	Повторение 7 занятия		
9	Игровые упражнения	Умение действовать по сигналу воспитателя, отталкивать мяч при прокатывании.	Учится действовать по сигналу воспитателя, энергично отталкивать мяч при прокатывании. Играет в подвижную игру «Кот и воробушки»
10	Упражнения для ориентировки в пространстве	Умение лазать под шнур	Ходит и бежит по кругу, вокруг кубиков.Выполняет общеразвивающие упражнения. Ползает с опорой на ладони и колени под шнур, доползает до погремушки и звенит. Играет в игру «Быстро в домик», «Найдём жучка».
11	Повторение 10		

	занятия		
12	Игровые упражнения (На воздухе)	Умение прыгать на месте.	Выполняет игровое упражнение «Попрыгаем как зайчики», «Огуречик»
Октябрь			
13	Равновесие при ходьбе	Умение ходить по доске.	Ходит в колонне по одному. «Лягушки»- присаживается на корточки. Бегаёт по кругу. Выполняет общеразвивающие упражнения. Ходит по мостику через речку. По сигналу воспитателя перепрыгивает через шнур. Играет в игру «Догони мяч»
14	Повторение 13 занятия		
15	Игровые упражнения (На воздухе)	Умение ходить и бегать за взрослым в разных направлениях.	Играет в подвижные игры «Бегите все ко мне», «Догони мяч».
16	Прыжки	Умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед	Ходит и бегаёт по кругу, выполняет общеразвивающие упражнения. Прыгает из обруча в обруч на полусогнутые ноги. Прокатывают мяч друг другу. Играет в игру «Ловкий шофёр», «Машины поехали в гараж»
17	Повторение 16 занятия		
18	Игровые упражнения (На воздухе)	Умение прокатывать мяч в воротца, подлезание в воротца.	Играет в подвижные игры «Медведь зайчата», «Кот Васька».
19	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.	Умение ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя	Ходит в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. На сигнал «Стрекозы – бег, махая руками. На сигнал «Кузнечики» - прыжки на двух ногах. Выполняет общеразвивающие упражнения. Катает мяч в прямом направлении, ползает на коленях и ладонях между мячами, встаёт в обруч и хлопает над головой. Играет в игру «Зайка серый умывается», «Найдём зайку».
20	Повторение 19 занятия		
21	Игровые упражнения	Умение ориентироваться в пространстве.	Играет в подвижные игры «Пойдем в гости», «Бегите ко мне». «В гости к мишке и кукле».
22	Ходьба и бег по кругу	Умение ходить и бегать по кругу.	Ходит и бегаёт по кругу, с поворотом в другую сторону. Выполняет общеразвивающие упражнения. Ползает под шнур, встаёт и

			хлопает над головой. Ходит и бегает между предметами. Играет в игру «Кот и воробышки»
23	Повторение 22 занятия.		
24	Игровые упражнения.	Умение ходить друг за другом в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление.	Учится ходить друг за другом в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление. Играет в подвижные игры «Пойдем в гости», «Пойдём гулять»
Ноябрь			
25	Упражнения в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры.	Умение ходить по ограниченной площади опоры.	Ходит и бегает. По сигналу «Мышки» - ходьба, «Бабочки»-бег. Выполняет общеразвивающие упражнения. Ходьба по доске (тропинке). Прыгает с продвижением вперёд на двух ногах (Зайки на опушке). Играет в игру «Ловкий шофёр», «Найдём зайчонка».
26	Повтор занятия 25		
27	Игровые упражнения.	Умение ходить и бегать друг за другом.	Играет в подвижные игры «Паровозик», «Автомобили». Выполняет игровые упражнения за воспитателем.
28	Ходьба с выполнением заданий	Умение ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя, прыгать из обруча в обруч.	Ходит, высоко поднимая колени – Лошадки. Бегает, руки в стороны – стрекозы. Выполняет общеразвивающие упражнения с обручем. Прыгает с одной кочки, на другую через болото. Прокатывают мяч друг другу. Играет в игру «Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок».
29	Повторение занятия 29		
30	Игровые упражнения.	Умение прокатывать мяч друг другу.	Прокатывают мяч друг другу. Играют в подвижные игры.
31	Прокатывание мяча.	Умение прокатывать мяч, ползать.	Ходит и бегает по кругу, берёт по сигналу кубик. Выполняет общеразвивающие упражнения с флажками. Ползает по доске быстро, как паучки. Прокатывает мяч по полу. Играет в игру «Поймай комара», ходит в колонне по одному за комаром.
32	Повторение занятия 31		
33	Игровые упражнения.	Умение ходить по извилистой дорожке.	Участвует в игровом упражнении «Мы топаем ногами», «Догони мяч»

34	Ходьба по прямой и извилистой дорожке.	Умение ходить по прямой и извилистой дорожке, бегать в медленном темпе за воспитателем.	Ходит и бегает по кругу. Выполняет общеразвивающие упражнения с погремушками, ходит по прямой и извилистой дорожке, бегает в медленном темпе за воспитателем. Игрет в игру «Поймай комара», ходит в колонне по одному за комаром по прямой и извилистой дорожке.
35	Повтор занятия 34		
36	Игровые упражнения	Умение играть друг с другом.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, играет в парах, прокатывает мяч друг другу.
Декабрь			
1	Упражнения в ходьбе и беге в рассыпную	Умение ходить и бегать в рассыпную.	Ходит и бегает в рассыпную по команде воспитателя. Выполняет общеразвивающие упражнения с кубиками. Ходит между кубиками, прыгает на двух ногах с продвижением вперёд. Игра «Коршун и птенчики», «Найди птенчика».
2	Повтор занятия 1		
3	Игровые упражнения.	Умение бросать мяч	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, бросает мяч вдаль. «Кто дальше», «Догони мяч».
4	Приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.	Умение прыгать, прокатывать мяч, действовать по сигналу.	Ходит и бегает по залу в рассыпную. Выполняет общеразвивающие упражнения с мячом. Прыгает со скамейки на мат, прокатывает мяч другу по сигналу воспитателя. Игрет в игру «Найди свой домик»
5	Повтор занятия 4		
6	Игровые упражнения	Умение ходить на носочках.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, ходит на носочках. Участвует в подвижных играх «Вот лежит наш пёс Барбос»
7	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	Умение ходить и бегать с остановкой по сигналу, прокатывать мяч, лазать под дугу.	Ходит и бегает с остановкой по сигналу воспитателя, выполняет общеразвивающие упражнения с кубиками. Катает мяч между предметами, ползает под дугой, играет в игру «Лягушки», «Найди лягушку»
8	Повтор занятия 7		
9	Игровые упражнения	Умение прыгать через шнур.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, прыгает на двух ногах через верёвочку «Прыгаем через канавку» Участвует в подвижных играх
10	Ориентировка в пространстве	Умение ориентироваться в пространстве, ползать на повышенной опоре,	Ходит в рассыпную, бегает. Выполняет общеразвивающие упражнения на стульчиках. Ползает по доске с опорой на ладони и колени. Ходит по доске боком приставным шагом. Игрет в игру «Птица и птенчики», «Найдём птенчика»

		сохранять равновесие при ходьбе по доске	
31	Повтор занятия 10		
12	Игровые упражнения.	Умение ходить по мостику.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, ходит по доске, положенной на пол. Участвует в подвижных играх «Птица и птенчики».
Январь			
13	Сохранение равновесия, прыжки на двух ногах.	Умение сохранять равновесие на повышенной площади опоры, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.	Ходит в колонне по одному с выполнением заданий, бегают. Выполняет общеразвивающие упражнения с платочками. Прыгает между предметами, прокатывает мяч между предметами. Играет в игру «Птица и птенчики».
14	Повтор занятия 13		
15	Игровые упражнения	Умение ходить разными способами.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, ходит как медведь, лиса. Участвует в подвижных играх «Лиса и цыплята», «Наши уточки с утра» (потешка).
16	Прыжки на двух ногах между предметами.	Умение прыгать на двух ногах между предметами, прокатывать мяч	Ходит по периметру зала, в рассыпную, бегом. Выполняет общеразвивающие упражнения с обручем. Прыгает между предметами, прокатывает мяч между предметами. Играет в игру "Птица и птенчики".
17	Повторение занятия 16		
18	Игровое упражнение	Умение прыгать с продвижением вперёд в разных направлениях.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, прыгает с продвижением вперёд в разных направлениях. Участвует в подвижных играх.
19	Катание мяча друг другу	Умение действовать по сигналу воспитателя, умеет катать мяч.	Ходит вокруг кубиков, по сигналу педагога берёт кубик, и кладёт обратно. Выполняет общеразвивающие упражнения с кубиком. Катают мяч большого диаметра друг другу. Ползает на четвереньках. Играет в игру «Найди свой цвет»
20	Повторение занятия 19		
21	Игровые упражнения	Умение бегать в разных направлениях	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, бегают в разных направлениях. Участвует в подвижных играх «Лохматый пёс»,.

22	Ползание под дугу, не касаясь руками пола.	Умение ползать под дугу. Не касаясь руками пола.	Ходит в колонне по одному, выполняет задания по сигналу. Выполняет общеразвивающие упражнения. Ползает под дугу, не касаясь руками пола. Ходит по доске, сохраняя равновесие. Играет в игру «Лохматый пёс»
23	Повтор занятия 22		
Февраль			
24	Ходьба переменным шагом	Умение ходить и бегать вокруг предметов, ходить переменным шагом, прыгать с продвижением вперёд.	Ходит и бегают по кругу вокруг предметов, выполняет общеразвивающие упражнения. Перешагивает попеременно правой и левой ногой через шнуры. Прыгает из обруча в обруч. Играет в игру «Найди свой цвет»
25	Повторение занятия 25		
26	Игровые упражнения	Умение подпрыгивать вверх.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, подпрыгивает вверх «Достань колокольчик». Участвует в подвижных играх «Лохматый пёс»,
27	Прыжки в высоту.	Умение прыгать в высоту. Играет с мячом.	Ходит и бегают в колонне по одному. Выполняет общеразвивающие упражнения с малым обручем. По сигналу воспитателя прыгает со скамейки на полусогнутые ноги. Прокатывает мяч между предметами. Играет в игру «Воробышки в гнёздышках» и «Найдём воробышка».
28	Повторение занятия 27		
30	Игровые упражнения	Умение метать в горизонтальную цель в корзину.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, метает мешочки с песком в горизонтальную цель в корзину «Салют». Участвует в подвижных играх «Воробышки в гнёздышках», «Найди свой дом»
31	Бросание мяча через шнур	Умение ходить в колонне по одному, может бросать мяч через шнур, подлезать под дугу.	Ходит в колонне по одному, перешагивает через шнур, бегают в рассыпную. Выполняет общеразвивающие упражнения с мячом. Бросает мяч через шнур двумя руками, подлезает под шнур в группировке, не касаясь пола рукой. Играет в игру «Воробышки и кот».
32	Повторение занятия 30		
33	Игровые упражнения	Умение ходить и бегать в рассыпную.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, ходить и бегать в рассыпную «Самолёты». Участвует в подвижных играх «Воробышки в гнёздышках», «Найди свой дом»
34	Лазание под	Умение	Ходит и бегают в рассыпную и в колонне по одному. Выполняет

	дугу	группироваться в лазании под дугу, сохранять равновесие.	общеразвивающие упражнения. Лазает под дугу в группировке. Ходит по доске, на середине приседает и идёт дальше. Играет в игру «Лягушки».
35	Повторение занятия 34		
36	Игровые упражнения	Умение группироваться в лазании под дугу.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, группируется в лазании под дугу «Мышки в норках» Участвует в подвижных играх «Наседка и цыплята».
Март			
1	Ходьба по ограниченной площади опоры	Умение ходить по ограниченной площади опоры, прыгать между предметами.	Ходит и бегаёт по кругу между предметами. Выполняет общеразвивающие упражнения с кубиком. Идёт по доске приставным шагом, на середине приседает, идёт дальше. Прыгает на двух ногах между кубиками, играет в игру «Кролики.»
2	Повторение занятия 1		
3	Игровые упражнения	Умение взаимодействовать в игре друг с другом.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем, Участвует в подвижных играх «Воробышки и автомобиль », «Солнышко и дождик».
4	Прыжки в длину	Умение при ходьбе выполнять задания по сигналу педагога, может прыгать с места в длину.	Ходит и бегаёт в рассыпную по команде педагога. Выполняет упражнения. Прыгает через канавку (шнур), катает мяч «точно в руки». Играет в игру «Найди свой цвет».
5	Повторение занятия 4		
6	Игровые упражнения	Умение прыгать через 2-3 верёвочки	Выполняет игровые упражнения за воспитателем «Прыгни через канавку», «Найди собачку»
7	Бросание мяча об пол и ловля его руками	Умение действовать по сигналу педагога, может бросать мяч об пол	Выполняет упражнения в ходьбе и беге, общеобразовательные упражнения. Бросает мяч об пол «Брось - поймай». Ползание на четвереньках по скамейке «Муравьишки». Играет в игру «Зайка серый умывается», «Найди зайку»
8	Повторение занятие 7		
9	Игровые упражнения	Умение ползать на четвереньках по прямой	Выполняет игровые упражнения за воспитателем «Мяч по кругу», «Прокати мяч». Играет в подвижную игру «Пузырь»

10	Упражнения в ползании	Умение ходить и бегать между предметами, ползать, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходит и бегает между предметами, выполняет общеразвивающие упражнения. Ползает на ладонях и стопах «Медвежата». Ходит по гимнастической скамейке, балансируя руками. Играет в игру «Автомобили».
11	Повторение занятия 10		
12	Игровые упражнения	Умение прыгать на двух ногах.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем «Допрыгай до погремушки», «Прокати мяч». Играет в подвижную игру «Пузырь»
Апрель			
13	Прыжки через шнуры	Умение сохранять равновесие при ходьбе и беге на повышенной опоре.	Ходит и бегает вокруг кубиков. Выполняет общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками. Ходит боком по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине приседает. Прыгает «Через канавку», играет в игру «Тишина», «Найдём лягушонка».
14	Повторить занятие 13		
15	Игровые упражнения	Умение бросать мяч через сетку	Выполняет игровые упражнения за воспитателем «Бросай мяч». Играет в подвижную игру «Солнышко и дождик».
16	Прыжки на полусогнутые ноги.	Умение прыгать на полусогнутые ноги.	Ходит в колонне по одному, выполняет упражнения по сигналу воспитателя. Выполняет общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). Прыгает из кружка в кружок, Прокатывает мяч другу. Играет в игру «По ровненькой дорожке».
17	Повторение занятия 16		
18	Игровые упражнения	Умение ходить по шнуру.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем «Идем по дорожке»Играет в подвижную игру «Солнышко и дождик», «Тишина у пруда».
19	Лазание по гимнастической стенке.	Умение лазать по гимнастической стенке, ползать по гимнастической скамейке.	Ходит и бегает с выполнением заданий. Выполняет общеразвивающие упражнения. Лазает по гимнастической стенке вверх. Ползает по гимнастической скамейке «Медвежата». Играет в игру «Мы топая ногами».
20	Повторение занятия 19		
21	Игровые упражнения	Умение метать мяч двумя руками на дальность.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем «Кто дальше бросит». Играет в подвижную игру «Мой весёлый звонкий мяч»

22	Ползание между предметами.	Умение ползать между предметами, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходит и бегает с выполнением заданий. Выполняет общеразвивающие упражнения с обручем. Ползает между предметами «Проползи - не задень»Ходит по гимнастической скамейке «Как по мостику». Играет в игру «Огуречик. огуречик».
23	Повторение занятия 22		
24	Игровые упражнения.	Умение лазать по гимнастической стенке.	Выполняет игровые упражнения за воспитателем «Котик лезет на дерево». Играет в подвижную игру «Тишина у пруда»
Май			
59	Упражнения в равновесии и прыжках	Умение ходить и бегать врассыпную, прыгать, сохранять равновесие.	Ходит и бегает с выполнением заданий. Выполняет общеразвивающие упражнения с кольцом. Ходит по гимнастической скамейке. Играет в игру «Мыши в кладовой».
60	Повторение занятия 59		
61	Бросание мяча вверх	Умение ходить и бегать в колонне по одному, бросать мяч вверх и ловить его.	Ходит и бегает в колонне по одному. Выполняет общеразвивающие упражнения с флажками. Бросает и ловит мяч двумя руками. Ползает по скамейке. Играет в игру «Огуречик, огуречик».
62	Повторение занятия 61		
63	Лазание по наклонной лесенке.	Умение лазать по наклонной лесенке.	Ходит и бегает в колонне по одному. Выполняет общеразвивающие упражнения. Лазает по наклонной лесенке, ходит по доске. Играет в игру «Коршун и наседка».
64	Повторение пройденного материала		