

МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка»

Принято на заседании
педагогического совета
от 28.08.2025 г., протокол № 1

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад № 7 «Золушка»
от 28.08.2025 № 134
_____/О.А. Жидких/

Рабочая программа
по реализации образовательной области:
Физическое развитие

Первая младшая группа

Форма организованной
образовательной деятельности: физкультурное занятие
Формы организации детей: групповая
Автор-составитель: инструктор по физической культуре Чернова Г.Н.

2025-2026 учебный год
г. Рассказово

Содержание

1. Целевой раздел.

Пояснительная записка.

- 1.1. Нормативно-правовая база образовательного процесса.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Интеграция образовательных областей.
- 1.4. Основные принципы.
- 1.5. Характеристики особенностей развития детей раннего возраста.
- 1.6. Планируемые результаты образовательной деятельности.

2. Содержательный раздел:

- 2.1. Режим реализации программы.
- 2.2. Задачи образовательной деятельности.
- 2.3. Содержание образовательной деятельности.
- 2.4. Результаты образовательной деятельности.
- 2.5. Перспективно - тематическое планирование.
- 2.6. Работа с родителями.

3. Организационный раздел:

- 3.1 Методическое обеспечение реализации рабочей программы.
- 3.2 Материально технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

1.Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» для детей 2 - 3 лет составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, ФОП ДО и ОП ДОУ и авторской целевой программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 7 «Золушка» «Растём здоровыми»

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей раннего возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей. Основными приоритетными направлениями являются: формирование представления о здоровом образе жизни через привитие культурно - гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом; формирование элементарных представлений о строении собственного тела, назначении органов, выработку осознанного отношения к своему здоровью; воспитание у детей любви к матери, родному дому, своим близким, родной природе.

Рабочая образовательная программа 1 младшей группы обеспечивает развитие детей в возрасте от 2-3 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – физическому развитию.

В процессе занятий происходит интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Познавательное развитие». Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 3 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1. Нормативно-правовая база

1. Закон РФ от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской федерации от 21.01.2019 №32 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014».
8. Устав МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка».

1.2. Цель и задачи программы:

Цель. *Гармоничное физическое развитие, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:*

- укрепление физического и психического здоровья ребенка
- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
 - Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
 - Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
 - Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

1.3. Интеграция образовательных областей

<i>Образовательная область</i>	<i>Задачи</i>
<i>Социально-коммуникативное развитие</i>	➤ Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр. ➤ Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. ➤ Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой.
<i>Познавательное развитие</i>	➤ Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных

	фильмов и их обсуждение. ➤ Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок.
<i>Речевое развитие</i>	➤ Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей.
<i>Художественно-эстетическое развитие</i>	➤ Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества. ➤ Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей.

1.4. Основные принципы программы.

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Характеристики особенностей развития детей раннего возраста

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.

Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годам ребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы. Своевременное развитие речи имеет огромное значение для умственного и социального развития дошкольников.

Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение. Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

1.6. Планируемые результаты образовательной деятельности.

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Режим реализации программы.

Возраст детей	Общее количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Форма организации занятий
для детей 2– 3 лет	72	2	10 мин	подгрупповая

2.2. Задачи образовательной деятельности.

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

2.3. Содержание образовательной деятельности.

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а также – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

2.4. Результаты образовательной деятельности

- ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
- с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
- переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

2.5. Перспективно-тематический план физкультурных занятий для детей 2-3 лет.

Сентябрь 1-2 неделя тема «Здравствуй, детский сад».

Задачи	Вводная часть	О.Р.У. (без предметов)	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
Учить начинать ходьбу по сигналу инструктора, чувствовать и развивать равновесие – ходьба по определенной ограниченной площади.	Бег врассыпную. Спокойная ходьба за инструктором. Построение в круг.	1. «Птички машут крыльями» И.п.- стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить (6 р.). 2. «Птички клюют зёрнышки» И. п.- тоже. Присесть, постучать несколько раз пальцами по полу и выпрямиться, вернуться в и.п (7-10 р.). 3. «Птички летают». Бег врассыпную, при этом помахивая обеими руками. Ходьба на месте.	Ходьба по доске (ширина 25 см.), положенной на пол в колонне по одному.	«Солнышко и дождик».	Ходьба в колонне по одному за инструктором. Игра м/п «Тишина у пруда».

Сентябрь 3 неделя тема «Художница осень».

Задачи	Вводная часть	О.Р.У. (с листочками)	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
Учить ходить и бегать в разных направлениях с остановкой на сигнал	Бег врассыпную, ходьба колонной по одному большим и мелким шагом за инструктором.	1. И.п. Стоя, ноги врозь, внизу в обеих руках осенние листочки. Поднять руки вверх- опустить вниз через стороны (7-10 р.).	Ползание на четвереньках к зайке по дорожке из двух шнуров, положенных на пол (30 см.).	«Зайка серенький сидит...».	Спокойная ходьба за инструктором парами и в колонне по одному.

инструктора. Развивать умение самостоятельн о перемещаться в пространстве и прыжках надвух ногах.		2. И. п.-ноги врозь, в руках внизу листочки. Поднять руки вверх, покачаться в стороны, опустить, вернуться в и.п. (5-6 р.). 3. И.п. Стоя, руки с листочками держим перед собой. Наклониться, помахать листочками, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 р.). 4. И.п. Ноги врозь, руки внизу. Присесть, руки прямые вперед, потрясти листочками, встать, вернуться в и.п. (5 р.). 5. И.п. То же. Прыжки на двух ногах на месте, свободное помахивание рук с листочками.	Прыжки с продвижением вперед подгруппой детей.		
---	--	---	--	--	--

Сентябрь 4 неделя тема «Дружно ходим в детский сад».

Задачи	Вводная часть	О.Р.У. (без предметов)	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать	Ходьба врассыпную и бег (чередуются) за инструктором. Ходьба по прямой дорожке между двумя параллельными	1. И.п. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки вперед, показать ладони, размять пальчики, опустить руки (5-7 р.). 2. И.п. То же. Присесть,	1. Ползание на четвереньках в колонне по одному под веревку (высота 40-45 см.). 2. Бросание	«Пузырь». «Кот и мыши».	Спокойная ходьба за инструктором.

предмет на определенное расстояние двумя руками, левой рукой, правой рукой. Продолжать учить бегу в определенном направлении с остановкой на сигнал.	линиями (ширина 35-30 см.), лежащими на полу.	коснуться пальцами пола, выпрямиться (6 р.). 3. И.п. Лежа на спине, руки воль туловища. Поднять прямые ноги вверх, подержать, опустить (3-5 р.). 4. И.п. Стоя, руки опущены. Прыжки на месте на двух ногах со свободным помахиванием рук. Ходьба на месте.	маленьких мячей на дальность левой и правой рукой поочередно.		
--	---	--	---	--	--

2.6. Работа с родителями.

Работа с родителями.

- ▶ Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- ▶ Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мяч, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- ▶ Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- ▶ Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- ▶ Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также в городе, области).

3. Организационный раздел:

3.1. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

<i>«Физическое развитие»</i>			
С.А. Лайзане	Физическая культура для малышей	М.: ТЦ Сфера	2003
Хомякова Е.Е.	Комплексные развивающие занятия с детьми раннего возраста	М.: ТЦ Сфера	2011
Колодина Д.Н.	Игровые занятия с детьми 2-3 лет	М.: ТЦ Сфера	2011
Коллектив МБДОУ д/с № 7	Целевая программа «Растем здоровыми		2011
Волошина Л.Н.	Играйте на здоровье	Аркти М.:	2004
Сучкова И.М.	Физическое развитие по программе «Детство» 2-4 лет	Учитель	2016
А. Г. Гогоберидзе.	Физическое развитие для ДОУ 1-я и 2-я младшие группы.	М.: Центр Педагогического образования.	2008
Е. И Подольская.	Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, Физические упражнения (от 2 до 3 лет).	Учитель.	2013
Е. И. Подольская.	Физическое развитие детей 2-7 лет.	Учитель.	2013

Расписание занятий

ФИО	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Степанкова К.С.		№ 11 15.40-15.50	№ 11 9.35-9.45		

3.2. Материально-технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, имеются: фотоаппарат, музыкальные центры, проектор, ноутбук.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступная и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей.

№п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Гимнастическая стенка: деревянная	В-2700мм, Ш.пролета-800мм Диаметр рейки -30мм. Расстояние между рейками 220мм	4 шт.
2	Мат гимнастический цветной (искусственная кожа)	1000мм *1000мм*100мм	4 шт.
3	Скамейка гимнастическая	Дл.-2500мм3000мм Ш.-240мм В.-300мм	6 шт.
4	Доска с ребристой поверхностью Доска гладкая	Дл-1500мм. Ш-200мм, В-30мм	2шт 6 шт.
5	Дуги:	В -600мм, 500мм, 400мм Ш-500мм	5шт
6	Канат х/б Верёвочные лестницы	Дл-5м и 3 м диаметром 30мм	2шт 2шт.
7	Фитболы	Диаметром 45 см Диаметром 50 см Диаметром 60см	8шт. 10шт 15шт
8	Мяч баскетбольный		4 шт.
9	Мячи с шипами		8 шт.
10	Мячи: большие -средние -малые	Диаметр-200-250мм 100-120мм 60-80мм	20шт. 25 шт. 40шт.

11	Мешочки для метания	100 - 200 гр.	1шт
12	Обручи: Малые Большие	Диаметр 55см 80 см	25шт. 15 шт.
13	Палки гимнастические: Короткие длинные	500мм 750мм	20шт 40шт.
14	Скакалки	1000-1200мм-1500мм	40шт.
15	Шнур плетеный короткий	750мм	2шт.
16	Лыжи деревянные Санки Клюшки Шайбы		40 шт. 2шт. 4шт. 2шт.
17	Дартс		3шт
18	Конусы для разметки: Малые Большие		10шт 12шт.
19	Флажки		60 шт
20	Кегли Булавы		25шт. 10шт.
21	Секундомер Свисток судейский		1шт 1шт.
22	Ракетки для бадминтона, воланы		15шт 20 шт.
23	Коврики для профилактики плоскостопия Тренажёры для профилактики плоскостопия		8 шт. 15шт.
24	Детские тренажеры: Велотренажёр «Гребля» «Для ходьбы»		1шт. 1шт. 1шт.
25	Погремушки, султанчики, платочки, ленты.		по 20 ш1шт.
26	Подборка атрибутов и пособий для развлечений	По теме досуга	
27	Элементы костюмов для подвижных игр (маски, нагрудные картинки,)		по теме игр
28	Авторские пособия и атрибуты		