

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПЕТРА ВЛАДИМИРОВИЧА ЛАПШОВА С. МУСОРКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято:
Педагогическим советом СП ДС «Солнышко»
с.Мусорка протокол № 1 от «29» 08. 2023
Председатель совета
_____ Л.Г.Жирнова

Утверждено:
Директором ГБОУ СОШ с. Мусорка
_____ Новичковой Г.И.
приказ № 66-од от «29 » 08. 2023г.

**Рабочая программа
воспитания и физического развития
структурного подразделения, реализующего основную общеобразовательную программу
дошкольного образования «детский сад «Солнышко»»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Петра
Владимировича Лапшова с. Мусорка муниципального района Ставропольский
Самарской области на 2023-2024 учебный год**

Содержание

1. Целевой раздел программы.....	3
1.1. Аннотация.....	3
1.2. Цели и задачи.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочего процесса.....	4
1.4. Возрастные особенности детей.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	7
1.6. Интеграция образовательных областей.....	7
2. Содержательный раздел.....	8
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».....	8
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	10
2.2.1. Формы работы.....	10
2.2.2. Структура физического занятия.....	11
2.2.3. Способы организации двигательной деятельности.....	11
2.3. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	12
3. Организационный раздел.....	13
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	13
3.2. Схематический план занятий.....	14
3.3. План спортивно-досуговых мероприятий.....	15
3.4. Годовой план занятий по группам.....	16

1. Целевой раздел программы

1.1. Аннотация

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих различными заболеваниями и в т.ч. сердечно-сосудистыми, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, с раннего возраста формирования у детей здорового образа жизни.

В общей системе дошкольного образования физическое развитие детей занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;

Специальные:

- непрерывность;

- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

В работе используются традиционные подходы к построению и содержанию занятий.

Поддерживается постоянный интерес детей к занятию, индивидуализированный подход к каждому ребенку, распределение нагрузки, учитывается уровень двигательной активности.

Главные критерии традиционной формы классической структуры занятий:

- ☐ на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- ☐ обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- ☐ содержание и методика проведения занятия физической культуры должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

1.4. Возрастные особенности детей

Средняя группа (3-5 лет).

Ребёнок владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют учитывать свои реальные возможности и силы. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность

понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и

координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.6. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять

2. Содержательный раздел программы

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к подвижным и спортивным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно – гигиенических навыков, полезных привычек.

Таким образом, 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др).

Средняя группа

- Развивать, закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки
- Формировать навык правильной осанки. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, прыгать, ориентироваться в пространстве;
- Учить построениям, соблюдения дистанции во время передвижения;

- Развивать физические качества: быстроту, выносливость;
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- Учить детей перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди);
- Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

Старшая группа

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей
- Формировать навык правильной осанки, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, правильно;
- Закреплять умение легко ходить, бегать и прыгать энергично отталкиваясь ногами от опоры;
- Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке;
- Учить прыгать в длину, правильно отталкиваться и приземляться, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие;
- Учить ориентироваться в пространстве;
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе;
- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, морально-волевые качества (выдержку, настойчивость);
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования;
- Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность и самостоятельность;
- Поддерживать интерес к различным видам спорта; знакомить детей с историей Олимпийских Игр.

Подготовительная группа

- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности
- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения;
- Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добываясь естественности, ловкости и точности выполнения движений;
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки;
- Развивать глазомер, используя разные виды метания, катания;
- Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- Развивать физические качества - быстроту, ловкость, выносливость и силу во время выполнения упражнений;
- Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность;
- Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры;
- Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь;
- Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения;

- Научить следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формы.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

2.2.1. Формы работы

В системе физического воспитания в ДООУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физминутки, физкультурные паузы
- Физические упражнения и игры
- Спортивные праздники и физкультурные досуги
- Спортивные соревнования

2.2.2. Структура физкультурного занятия.

Основной организационной формой двигательной активности в ДООУ является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия в зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале.

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:

20 мин.- средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.2.3. Способы организации двигательной деятельности.

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение

задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.3. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту.

Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

-Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

-Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

-Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

3. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение Программы

ГБДОУ детский сад «Солнышко» с.Мусорка осуществляющий образовательную деятельность по Программе создает материально – технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований:

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (вместе с СП 2.4.3648 – 20 «Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)» (вместе с СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования...») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 № 58824);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 № 60833);

■ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);

- медицинского обеспечения;
- по приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность;
- организации физического воспитания;
- личной гигиене персонала;
- пожарной безопасности и электробезопасности;
- охране здоровья обучающихся и охране труда работников.

ГБДОУ детский сад «Солнышко» с.Мусорка имеет необходимое для всех видов образовательной деятельности обучающихся, педагогической, административной и хозяйственной деятельности оснащение и оборудование:

- учебно – методический комплект Программы;
- помещения для занятий и проектов, обеспечивающие образование детей через игру, общение, познавательно – исследовательскую деятельность и другие формы активности ребенка с участием взрослых и других детей;
- оснащение предметно – развивающей среды, включающей средства образования и воспитания, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей раннего возраста;
- мебель, техническое оборудование, спортивный и хозяйственный инвентарь, инвентарь для художественного творчества, музыкальные инструменты.

Оснащение спортивного зала:

- 1) Гимнастические стенки
- 2) Гимнастические скамейки
- 3) Гимнастические маты
- 4) Мячи резиновые (малые, средние)
- 5) Скакалки
- 6) Кегли
- 7) Мячи – фитболы
- 8) Баскетбольные кольца
- 9) Канат
- 10) Дуги

3.2. Схематический план занятий

В схематическом плане занятий по физической культуре выделяют 3 части: вводную, основную и заключительную.

В вводной части занятия ставится задача организовать детей, заинтересовать и привлечь внимание к предстоящим заданиям, подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части. В содержание вводной части входит: ходьба, бег, подскоки, перестроения, повороты. Завершается вводная часть построением в круг, звенья, колонны для дальнейшего выполнения ОРУ.

В основной части рассучиваются и выполняются ОРУ. Поочередно воздействуют на мышечные группы и постепенно увеличивая физическую нагрузку. Сначала выполняются упражнения для рук, плечевого пояса, затем мышцы ног и туловища. После успокаивающие упражнения (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, спокойная ходьба).

После ОРУ следует разучивание одного вида движения (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, упражнение на равновесие). Остальные повторяются или закрепляются.

В основную часть включается подвижная игра.

В заключительной части занятия решаются задачи плавного перехода от возбужденного состояния организма к спокойному, подводятся итоги занятий

3.3 ПЛАН СПОРТИВНО- ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1	Спортивный праздник « Неделя здоровья»	Сентябрь
2	Развлечение « Мой веселый звонкий мяч»	Октябрь
3	Спортивное развлечение « Машины помощники»	Ноябрь
4	Развлечение « Зимушка – зима»	Декабрь
5	Спортивный праздник « Малые Олимпийские Игры»	Январь
6	Спортивно- музыкальное развлечение « Защитники Отечества»	Февраль
7	Спортивный праздник « Неделя здоровья»	Март
8	Спортивное развлечение « Неделя космонавтики»	Апрель
9	Досуг «Веселые старты»	Май

3.4. Годовой план занятий по группам

Средняя группа

Месяц	Цели и задачи	ОРУ	Игры	Планируемые результаты
Сентябрь	Ходьба и бег между линиями, прыжки на двух ногах с поворотом влево и вправо (Вокруг обручей), прыжки с продвижением вперёд, достать до предмета. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках с подлезанием под дуги, под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке.	С флажками, без предметов, с мячами, с обручем.	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огурчик, огурчик...», «Подарки».	Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале.
Октябрь	Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть, кто дальше, из обруча в обруч, между набивных мячей. Прокатывание мяча друг другу, по мостику двумя руками, по дорожке, подбрасывание мяча вверх. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с перешагиванием через кубики.	С кубиками, без предметов, со скакалкой, С султанчиками.	«Цветные автомобили», «Совушка», «Огурчик, огурчик...», «Карусель», «Кот и мыши», «Мы - веселые ребята».	Знать о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; уметь выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполнять движения игры и танцевальные движения.

Ноябрь	Прыжки на двух ногах через скакалку, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры, до кубика. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, из-за головы, прокатывания мяча между предметами, подбрасывание вверх и ловля двумя руками. Ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с поворотом по середине скамейки, ползание на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по шнуру прямо, по кругу.	С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчиками.	«Самолеты», «Быстро к своему флажку», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике».	Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знать значение и выполнение команд; уметь соблюдать правила игры.
Декабрь	Прыжки со скамейки, по обручам, перепрыгивай через кубики на двух ногах, спрыгивание с гимнастической скамейки. Прокатывание мяча между набивными мячами, перебрасывание мяча в парах, Ползание и ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.	С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчиками.	«Карусель», «Трамвай», «Поезд», «Птички в гнездышке», «Котята и щенята».	Владеть техникой дыхательных упражнений. Самостоятельно их выполнять; уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обручу; проявлять инициативу в оказании помощи детям.
Январь	Отбивание мяча одной рукой о пол, ловля двумя руками, перебрасывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах вдоль каната и с перепрыгиванием влево и вправо, прыжки в высоту до предмета. Ползание с опорой на ладони и ступни, подлезание под шнур. Ходьба по	С мячом, с обручем, без предметов.	«Найди себе пару», «Самолеты», «Цветные автомобили»,	Владеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и

	гимнастической скамейке с заданиями.		«Котята и щенята».	уметь ее соблюдать; проявлять интерес к играм.
Февраль	Прыжки но обручам, между кубиками, на правой и левой ноге до кубика. Прыжки через шнуры. Прокатывание мяча между предметами, перешагивание через набивные мячи. Метание мешочка в вертикальную цель.	С мячом, с гантелями, без предметов.	«У медведя во Бору», «Воробьи и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде».	Соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; уметь проявлять инициативу в подготовке и уборке зала; уметь считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной и спортивной игры.
Март	Прыжки ш длину с места через шнур, через кубики. Перебрасывание мешочков через шнур, перешагивание через набивные мячи. Прокатывание мяча между кеглями, друг другу, перебрасывание мяча через шнур и ловля отскока. Ползание по гимнастической скамейке, с опорой на кисти рук и колени, ходьба боком, на носках.	С обручем, малым мячом, с лентой, с флажками	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».	Соблюдать правила безопасности при прыжках; уметь прокатывать мяч по заданию, планировать последовательность действий и распределять роли в игре.

Апрель	Прыжки в длину с места, по обручам. Метание мяча в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой, подачи друг Другу, прокатывание между предметов. Упражнения на гимнастической скамейке.	С мячом, с косичкой, без предметов.	«Воробьи и автомобиль», «Котята и щенята», «Совушка», «Птички и кошка».	Соблюдать правила безопасности во время метания мешочка знать значение «дальше, ближе»; уметь соблюдать дисциплину при построении и движении, выполнять команды «направо, налево, кругом»; уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.
Май	Прыжки через скакалку, между предметами, через шнуры. Метание вдаль в вертикальную цель. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перебрасывание мяча друг другу.	С кубиками, с обручем, с гимнастической палкой, без предметов.	«Котята и щенята», «Подарки», «У медведя во бору», «Зайцы и волк».	Владеть навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдать правила безопасности при спуске; уметь метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеть навыками самостоятельного счета до 5 прыжков через скакалку: планировать действия в игре, соблюдать правила игры и уметь договариваться с товарищами.

Старшая группа

Сентябрь	Ходьба с перешагиванием через кубики и мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой. Перебрасывание мячей, подбрасывать вверх, ловля без предметов, с мячами. после хлопка, друг другу. Пролезание в обруч боком прямо, перешагивание через бруски Подпрыгивание до предмета. Упражнения на гимнастической скамейке, ходьба по канату приставным шагом.	Без предметов, с мячами.	«Мышеловка», «Удочка», «Мы - веселые ребята», «Проползи, не задень», «Ловишки с ленточками», «Найди свой цвет».	Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну по одному, ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале.
Октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивания через кубики, с приседанием посередине скамейки. Прыжки на двух ногах через	Без предметов.	«Перелет птиц», «Удочка», «Гуся, гуси», «Ловишки»,	Владеть основными видами движения; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.

	шнуры прямо и боком, прыжки со скамейки, через препятствие. Броски мяча друг другу от груди, из-за головы, метание мяча в горизонтальную цель. Переползание через препятствие, ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу, в обруч. Игровые задания.		«Веселые ребята» и др.	
Ноябрь	Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на предплечья и колени. Ведение мяча с продвижением вперед, подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, перебрасывание друг другу. Ползание на четвереньках проталкивая головой мяч, ходьба по канату с мешочком на голове, подлезание под шнур. Прыжки до предмета.	С малым и большим мячом, гимнастической скамейке, с обручем.	«Не останься на полу», «Удочка», «Большая птица», «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.
Декабрь	Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, спуск по гимнастической стенке и лазание на нее. Перешагивание через бруски, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ползание по скамейке с	«С палкой».	«Кто скорее до флага», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки»,	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.

	мешочком на спине. Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, подбрасывание вверх и ловля. Игровые задания.		«Пасс друг другу».	
Январь	Ходьба по наклонной доске, прыжки на правой и левой ноге между кубиками, прыжки в длину с места, через шнур. Забрасывания мяча в корзину, перебрасывания друг другу, ходьба с перешагивание через набивные мячи, по скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Игровые задания.	С кубиками, с косичкой, с малым мячом, без предметов.	«Медведи и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Мяч водящему», «Не останься на полу».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.
Февраль	Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. Лазание по гимнастической стенке. Забрасывания мяча в кольцо, ведение мяча, вы подбрасывание и ловля. Прыжки с ноги на ногу между предметом, через косички на двух ногах, с длину с места, через бруски боком. Игровые задания.	С обручем, с палкой, на скамейке, без предметов.	«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Прыгни и присядь», «Ловкая пара», «Догони мяч», «С кочки на кочку», «Не останься на полу».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выражать положительные эмоции при выполнении упражнений, контролировать свое самочувствие.

Март	Ходьба по канату боком, с перешагиванием набивные мячи. Прыжки по Обручам. Подлезание под дугу, ползание на четвереньках. Перебрасывание мяча и ловля после отскока от пола. Игровые задания.	С обручем, с малым мячом, без предметов.	«Пожарные на учение», «Медведи и пчелы», «Не останься на полу», «Большая птица», «Удочка», «Колобок».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические, проявлять активность при участии в подвижных играх, выражать положительные эмоции при выполнении упражнений; контролировать свое самочувствие.
Апрель	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360гр., с передачей мяча перед собой и за спиной, ползание по скамейке. Прыжки через шнур боком с продвижением вперед, через скакалку, из обруча в обруч. Метание вертикальную цель. Прокатывания обруча в парах, подлезание в обручи.	Без предметов с косичкой, с малым мячом.	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Пожарные на учение», «Хитрая лиса», «Кто быстрее до флажка»,	Владеть основными видами движений; проявлять активность при участии в подвижных играх, выражать положительные эмоции при выполнении упражнений, контролировать свое самочувствие.

			«Метко в цель».	
Май	Ходьба по канату боком, с перешагиванием набивные мячи. Прыжки в длину с разбега, на левой и правой ноге между предметов» с продвижением вперед. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его, забрасывание в кольцо. Ползание по скамейке на животе» «по-медвежьи», подлезание под дугу. Игровые задания.	С ленточками на скамейке, без предметов, с флажками.	«Караси и щука», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Посадка овощей», «Бег через скакалку».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выражать положительные эмоции при выполнении упражнений ; контролировать свое самочувствие.

Подготовительная группа

Месяц	Цели и задачи	ОРУ	Игры	Планируемый результат
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, соблюдение дистанции, с чётким фиксированием повторов, по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы .Повторить упражнения	Без предметов.	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Не останься на полу», «Жмурки». Эстафеты.	Ходить и бегать в колонне по одному соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняя равновесие, ходить по гимнастической скамейке, правильно выполнять все виды упражнения; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу разными способами; переживать состояние эмоционального комфорта от собственной . двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её успешных результатов, сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; самостоятельно

	перебрасывание мяча и подлезание под шнур, в перелезании через скамейку, прыжки на двух ногах.			организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников, в том числе подвижных играх, уверенно анализировать их.
Октябрь	Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений.	Без предметов.	«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», эстафеты.	Ходить и бегать по одному, «змейкой», перешагиванием через предметы, с высоким подниманием колен, со сменой темпа по сигналу; ходить по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседанием, на носках, выпрыгивать вверх из глубокого приседа; водить мяч: по прямой, с боку между предметами, по полу, подталкивать мяч головой, отбивать мяч от пола одной рукой; удерживать равновесие на носках; выполнять физические упражнения под музыку; демонстрировать освоенную культуру движений в разных видах деятельности; стремиться проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивать их выполнение, общий результат; испытывать интерес к физической культуре, участвовать в играх с элементами спорта.
Ноябрь	Учить ходить по канату, прыжкам через короткую скакалку, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражняться в энергичном отталкивании в прыжках, подлезании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на голове, равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.	С кубиками, без предметов, со скакалкой.	«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбки», эстафеты.	Испытывать потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазить по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, ходить по скамейке разными способами, бросать предметы в цель, попадать в цель; выполнять упражнения из разных и.п., четко, в заданном темпе, под музыку; следить за правильной осанкой; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта.

Декабрь	Закрепить навыки и умения ходить с выполнением заданий по сигналу, бегать с преодолением препятствий, парами, перестраиваться с одной колонны в две и три, соблюдать правильную осанку. Развивать координацию движений. Упражняться в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, переползании по гимнастической скамейке, лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	На скамейке.	«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», эстафеты.	Ходить по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, перебрасывать мяч друг другу из-за головы, отбивать мяч в движении, лазить по гимнастической стенке, прыгать на двух ногах через шнур, обруч; иметь представление о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивать их влияние на собственную силу. Быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширять представления о сохранении здоровья, убедить собеседника в необходимости элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи — доказательства.
Январь	Учить ходить приставным шагом, прыжкам на мягком покрытии, метанию набивного мяча. Закрепить перестроение из одной колонны в две по ходу движения, переползать по скамейке. Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, уметь в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на гимнастической скамейке и стенке, прыжки через скакалку.	С мячами.	«Кто быстрее доберётся до флажка?», «Ловишки с ленточками», «Волк во рву», «Змея».	Ходить приставным шагом вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два в разных направлениях. Прыгать через короткую скакалку, метать в цель; выполнять правильно все виды основных движений; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта.
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами прыжках и метании малого мяча, ползании по гимнастической скамейке, перебрасывании мяча друг другу. Учить ловить	С гимнастической палкой.	«Не попадись», «Охотники звери»,	Ходить с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; ползание по скамейке на животе и спине; бросать мяч и ловить; сохранять равновесие и правильную осанку, участвовать в играх с элементами спорта, любить активный отдых.

	мяч двумя руками, ходить и бегать по наклонной доске, перепрыгивать через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку, энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, подлезании в обруч. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.		«Ловишка с лентами» и эстафеты.	
Март	Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, лазанье по гимнастической стенке. Упражнять в сохранении равновесия, энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, бегать до 3 минут, ведение мяча ногами. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом, ориентироваться в пространстве, глазомер и точность при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу.	С обручем.	«Кто быстрее доберется до флажка?»», «Горелки». «Жмурки», эстафеты.	Выполнять правильно все виды основных движений, соблюдать заданный темп при ходьбе и беге, уметь перестраиваться, соблюдать интервалы во время движения, ориентироваться в пространстве. Сохранять равновесие, следя за осанкой, самостоятельно организовывать игры, выполнять правила и нормы поведения; испытывать интерес к народным играм. Уметь договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; иметь представление о значении двигательной активности жизни человека.
Апрель	Учить ходьбе парями по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении. Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, ведение мяча, лазанье по гимнастической стойке и скамейке, метание в цель. Повторить прыжки с продвижением вперед, упражнять на сохранение	С обручем.	«Ловля обезьян», «Прыгни - присядь», «Охотники и	Бросать предметы в цель, метать предметы, выполнять четко упражнения, прыгать через скакалку разными способами; совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности; следить за осанкой; интересоваться физической культурой, спортивными играми, отдельными достижениями в области спорта; активно участвовать в спортивных досугах и праздниках.

	равновесия, прыжки через скакалку, ходьба по канату. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.		утки», эстафеты.	
Май	Учить бегать на скорость, со средней скоростью. Упражняться в прыжках в длину с разбега, перебрасывать мяч в шеренгах, равновесие в прыжках, прыжки через скакалку, ведение мяча.	Без предметов.	«Мышеловка», «Лодочки» И пассажиры», «Прыгни - присядь», эстафеты.	Согласуют ритм движений под музыку, бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи; прыгать в длину с разбега; развивают координацию движений, участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представления о правилах и видах закаливания; развивают физическую активность.