

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МОУ
Детский сад № 328
Протокол
№1 от 20.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МОУ Детский сад № 328
Л.Н. Кашина
Приказ № 166 от 20.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 328 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Возраст обучающихся: с 3 до 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Содержание

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1..	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	10
1.3.	Педагогическая диагностика	13
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1.	Содержание образовательной деятельности в области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста	14
2.2.	Интеграция с другими образовательными областями	29
2.3.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	30
2.4.	Система физкультурно-оздоровительной работы	32
2.5.	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	35
2.6.	Планирование работы с родителями	37
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	39
3.1.	Материально - техническое обеспечение Программы	39
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	41
3.3.	Структура реализации образовательного процесса	41
3.4.	Распорядок и режим дня	44
3.5.	Культурно -досуговая деятельность	46
3.6.	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды	48

Календарный план воспитательной работы на 2024- 2025 учебный год (приложение №1)

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре младшая группа (приложение №2)

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре средняя группа (приложение №3)

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре старшая группа (приложение №4)

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре подготовительная группа (приложение №5)

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктор по физической культуре (далее – Программа) муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 328 Центрального района Волгограда» (далее - МОУ Детский сад № 328) - нормативный документ ДООУ, определяющий объем, порядок, содержание изучения образовательной области «Физическое развитие» образовательной программы дошкольного образования МОУ Детский сад № 328 обучающимися в возрасте от 3-х до 7-лет.

Программа определяет модель организации образовательного процесса в тематическом блоке «Физическая культура», ориентирована на личность воспитанников. Основывается на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями

Программа разработана с учетом Образовательной программы дошкольного образования МОУ Детский сад № 328 на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава МОУ Детский сад № 328

Срок реализации рабочей программы: со 2 сентября 2024 по 31 августа 2025 (один учебный год).

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическую культуру. Организованная непрерывно - образовательная деятельность по физической культуре (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

1.1.1. Цели и задачи по реализации Программы

Основной **целью** представленной Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

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 навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности (учет возрастных особенностей воспитанников);
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному» (реализация принципа систематичности и последовательности);
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

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

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Принципы построения программы по ФГОС:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно-эстетического воспитания единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения непрерывно образовательной

деятельности, по физической культуре учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя

- *Принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
- *Принцип воспитывающего обучения,* отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к непрерывно образовательной деятельности, к самому себе.
- *Принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения непрерывно образовательной деятельности, по физической культуре.
- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

В ДОУ функционирует 11 групп. общеразвивающей направленности, из них:

1 группа смешанная раннего возраста - дети с 1 года до 3 лет

2 группы первые младшие - дети от 2 до 3 лет

2 младшие группы - дети с 3 до 4 лет;

2 средние группы - дети с 4 до 5 лет.

2 старшие группы - дети с 5 до 6 лет.

2 подготовительные группы - дети с 6 до 7 лет.

- ✓ Предельная наполняемость соответствует «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4364 8-20 от 28.09.2020 N 28

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый. Частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 секунд. Шагает, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами заместителями. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4-5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900– 1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 - 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, поэтому появляется возможность

сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет направление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры,

помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д.. Мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Ребенок способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленного темпа к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у шестилетнего ребенка появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущего возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6 - 7 лет

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам

значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Таким образом, целевые ориентиры программы базируются на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, целях и задачах, обозначенных, в образовательной программе и не сопровождаются, проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Планируемые результаты развития личностных качеств ребенка на промежуточном этапе освоения Образовательной программы дошкольного образования МОУ Детский сад № 328 в разделе образовательной области «Физическое развитие», обучающимися:

Ребенок к 3 годам:

- Развито умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), есть представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Есть представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формируется представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Дети знают упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма. Есть представление о необходимости закаливания.
- Развиты разнообразные виды движений. Умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеют действовать совместно. Строятся в колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях.
- Отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное

исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

- Умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх

Ребенок к 4 годам:

- Формируется представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
- Расширяются представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомы с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивается умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формируется представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжают знакомиться с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
- Сформирована правильная осанка.
- Совершенствуются двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Умеют ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы; перелезают с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Умеют принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Знают построения, соблюдают дистанции во время передвижения.
- Развиваются психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивается организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Ребенок к 5 годам:

- Есть представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Сформировано представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Знакомы с возможностями здорового человека.
- Формируется интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомы с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Сформировано умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствуются двигательные умения и навыки детей.
- Развиваются быстрота, сила, выносливость, гибкость.
- Умеют легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Бегают наперегонки, с преодолением препятствий.
- Лазают по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной

рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Умеют ориентироваться в пространстве.
- Умеют прыгать через короткую скакалку.
- Помогают взрослым готовить физкультурный инвентарь к выполнению физических упражнений, убирать его на место.

Ребенок к 6 годам:

- Есть представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Сформировано представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений.
- Сформировано умение характеризовать свое самочувствие
- Проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
- Умеют сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- Умеют выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- Умеют ходить энергично, сохраняя правильную осанку;
- Умеют сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- Умеют прыгать через короткую скакалку.
- Ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.
- Проявляет стремление к участию в играх с элементами соревнований, играх - эстафетах
- Умеют самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности,
- Поддерживают интерес к разным видам спорта

Ребенок к 7 годам:

- Есть представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Сформировано представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняют основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляют элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки нарушения правил в играх.
- Переносят освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Способны внимательно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельно играют в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность.

- Контролируют и соблюдают правила.
- Проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом,
- Стремятся к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

1.3 Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: в сентябре и мае.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Контрольное упражнение	Условия тестирования	Средний результат *
Бег.	<p>С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей.</p> <p>По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.</p> <p>С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.</p>	<p>3-4 глда 10 м, без норматива</p> <p>4-5 лет 20 м 6.0-6.5 с.</p> <p>5-6 лет 30 м. 9,5-7,5с.</p> <p>6-7 лет 30 м.7,5- 6,5 с.</p>

	"полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.	
Метание на дальность.	<p>Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении.</p> <p>Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска.</p> <p>Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания.</p> <p>Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).</p>	<p>3-4 года 2-5 м.</p> <p>4-5 лет 3.5-5.5 м.</p> <p>5-6 лет 5-9 м.</p> <p>6-7 лет 6-12 м.</p>
Прыжок в длину с места.	<p>Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка.</p> <p>Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.</p> <p>Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в</p>	<p>3-4 года 40 см</p> <p>4-5 лет 70 см.</p> <p>5-6 лет 80 см.</p> <p>6-7 лет 100 см.</p>

	начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.	
--	---	--

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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.).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и

физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и

навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы в младшей группе (3-4 года):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

2. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

3. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

4. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

5. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

6. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

7. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

8. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

9. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

10. Закреплять умение ползать.

Подвижные игры.

1. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

2. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

3. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с

изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры:

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре на 2024 - 2025 учебный год смотри в Приложении№2

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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 наносящем 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.).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и

физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и

навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических

упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Содержание психолого-педагогической работы в средней группе (4-5 года):
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

2. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

3. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

4. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

5. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

6. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

7. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

8. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

1. Формировать правильную осанку.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

4. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

5. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

6. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

7. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

8. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

9. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

10. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

13. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Подвижные игры

1. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

2. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

3. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние

между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» .

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре на 2024 - 2025 учебный год см в Приложении №3

Старшая группа (от 5 до 7 лет)

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.).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и

физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и

навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

интереса

и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы в старшей группе (5-6 года):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1.Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенности их организма и здоровья.

2.Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

3. Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня здоровья человека.

5. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

6. Расширять представления о роли гигиены и режима дня здоровья человека.

7. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нём, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать своё самочувствие.

8. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

9. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

10. Знакомить с основами техники безопасного и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

1. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

2. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

5. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

6. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

7. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

8. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

9. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

10. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Подвижные игры

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра); мелким и широким шагом; в колонне по одному; по двое; змейкой; врассыпную; с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, преодоление препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении и закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры»

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре на 2024 - 2025 учебный год смотри в Приложении№4

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

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 наносящем 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.).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и

физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и

навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

интереса

и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы в подготовительной группе (6-7 года):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1.Расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим).

2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

3. Формировать представления об активном отдыхе.

4. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закалывающих процедур.

5. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияния на здоровье.

Физическая культура

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

6. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

7. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

8. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

9. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Подвижные игры

1. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

2. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры со сверстниками. Справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей

4. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

5. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу,

по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставляя ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). **Общеразвивающие упражнения,** стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре на 2024 - 2025 учебный год смотри в Приложении№5

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

Содержание рабочей программы включает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» (тематический блок «Физическая культура») с другими образовательными областями, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое и физическое развитие.

Интеграция тематического блока «Физическая культура»

ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Социально-коммуникативное развитие

- Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.
- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками.
- Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности.

Познавательное развитие

- Воспитание чувства гордости за спортивные достижения России.
- Воспитание потребности ухаживать за своими вещами.
- Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке

физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). - Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.

- Воспитание интереса к совместным подвижным играм.
- Воспитание стремления организовывать игры- эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них.
- Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Обеспечение разностороннего развития личности ребенка. Развитие волевых качеств: воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.
- Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной активности.

Речевое развитие

- Формирование диалогической речи.
- Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря.
- Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр.
- Формирование умения словесно описывать свое
- самочувствие - Формирование умения координировать речь с движением.

Художественно – эстетическое развитие

- Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.
- Формирование умения сочетать движения с музыкой. Формирование выразительности, грациозности и пластичности движений
- Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений.
- Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках.
- Создание условий для развития музыкального слуха и вкуса.

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Инструктор по физической культуре использует в работе с детьми разнообразные формы работы, соответствующие их возрасту, интересам, возможностям.

Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

Игра - ведущий вид деятельности дошкольников, является основной формой реализации Программы.

организованными **формами** работы являются:

образовательная деятельность (занятия) по физической культуре;

их можно разделить на:

традиционные;

игровые (на основе подвижных игр);

сюжетные,

тематические (с одним видом физических упражнений, элементам спортивных бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования) *по интересам, по выбору детей* (с использованием спортивного инвентаря мячи, скакалки, обручи и т.д.)

учебно-тренировочные, (комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства).

- *физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;*
- *активный отдых* (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья);
- *самостоятельная двигательная деятельность детей;*
- *занятия в семье.*

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 поточно 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 используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, 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.

Традиционно различаются три группы **методов**:

Наглядные методы, к которым относятся: - имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения. Вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно - распределённое, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности. Повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех форм, методов, а также средств организации физкультурно - оздоровительной работы с детьми.

Рациональное сочетание разных видов непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на непрерывно образовательной деятельности с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
 - создание психологически комфортного климата в ДОУ;
 - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
 - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
 - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
 - диагностика и коррекция развития детей;
 - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
 - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
 - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
 - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	
Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	Режим - гибкий, по двум сезонным Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам, индивидуальная Оснащение спортивным инвентарем, спортивного уголка
Система двигательной активности	Утренняя гимнастика Прием детей на улице в теплое время года Физкультминутки во время совместной деятельности Совместная деятельность инструктора по ФИЗО и детей по образовательным областям «Физическое развитие» Двигательная активность на прогулке Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги, забавы, игры, хороводы, игровые упражнения
Система закаливания в режимных моментах:	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; Утренняя гимнастика Облегченная форма одежды; Сон с доступом воздуха (. +17С,+19С); Солнечные ванны (в летнее время); Обширное умывание
Организация рационального питания	Замена продуктов для детей-аллергиков Питьевой режим
Педагогическая диагностика	Диагностика уровня физического развития; Диспансеризация детей детской поликлиникой; Диагностика развития ребенка; Обследование логопедом
Профилактические мероприятия (под наблюдением врача)	Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия); Вакцинация (профилактические прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок)

Формы двигательной активности (ДА) детей

<i>Двигательный режим</i>			
<i>Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка</i>			
<i>Задачи</i>	<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Необходимые условия</i>	<i>Ответственные</i>
Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание	<i>Движение во время бодрствования</i>	Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для движения. Одежда,	Воспитатели групп Инструктор ФК

свободы движений, ловкости, смелости, гибкости		не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями	<i>Подвижные игры и игры со спортивными элементами (старший дошкольный возраст)</i>	Знание правил игры; наличие инвентаря; Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для подвижной игры	Воспитатели групп Инструктор ФК
Воспитание чувств ритма, умения выполнять движения под музыку	<i>Движения под музыку</i>	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	<i>Утренняя гимнастика</i>	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК
Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.	<i>Гимнастика после сна</i>	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК

Модель двигательного режима	
Вид деятельности	Периодичность и продолжительность
Подвижные игры	Ежедневно 3-5 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10мин.
Музыкально - ритмические движения.	занятия по музыкальному развитию 15-30 мин
занятия по физической культуре	3 раза в неделю 15-30 мин
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин

гимнастика.	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой возрастной группе
Спортивный праздник	2 раза в год в каждой возрастной группе
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

2.5. Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинскими работниками

Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, медицинская сестра заполняет листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей, перенесших заболевания.

Осуществляет 2 раза в год осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Проводит качественный и количественный контроль эффективности занятия. Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Взаимодействие с воспитателями групп

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям групп по различным вопросам физического развития и воспитания детей:

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию; планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).
- планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.
- совместно, 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Руководящую роль на физической культуре занимает инструктор по

физической культуре, воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка.

Воспитатель не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

**Работа по взаимодействию с педагогами
на 2024 – 2025 учебный год**

Месяц	Содержание
Сентябрь	Помощь в оформлении зала и в проведение интеллектуально - спортивной игры «Школа Аркадия Паровозова» Консультация «Техника безопасности детей на физкультурном занятии» (младшие и средние группы). Диагностика физического развития детей по физической культуре (все) Помощь в проведении беговой эстафеты «Здравствуй, осень золотая!» Подготовка детей к районным мероприятиям
Октябрь	Познакомить воспитателей с результатами диагностики воспитанников Консультация «Создание в группе условий для организации двигательной деятельности» Помощь в проведении анкетирования родителей. Помощь в формировании команды для игры «Знатоки спорта» Помощь в проведении игры «Знатоки спорта» Помощь в проведении досугов
Ноябрь	Совместно с воспитателями (младших и средних групп) подготовить и провести досуг «Мяч помощник нам в игре, ты бери его везде» Помощь в подготовке и проведении «Первые старты» и «Спортивные звездочки» Создание физкультурно-оздоровительной среды в группе
Декабрь	Помощь в подготовке и проведении шашечного турнира среди детей подготовительных групп Помощь в проведении спортивных игр «Хозяин горы» и «Взятие крепости» Совместное оформление наглядной информации - рекомендации «Снежные забавы с детьми»
Январь	Консультация по проведению недели здоровья «Здоровым быть - здорово!» Совместное оформление фотовыставки о здоровом образе жизни «Как зимою закаляюсь, как играю, развлекаюсь!»
Февраль	Сопровождение детей на городские соревнования «Ледовая олимпиада» Обсуждение сценариев к 23 февраля и помощь в проведении и подготовке к праздникам Совместная подготовка к Масленице (консультация подбора игр и аттракционов).
Март	Викторина для воспитателей «О здоровье и спорте всерьез и не очень»

Апрель	Помощь в проведении досугов «Путешествие на ракете», «Космические старты» и совместного досуга детей и родителей «Веселая скакалка»
	Сопровождение детей на районные соревнования по мини-фестивалю «Озорной мяч»
Май	Помощь в проведении беговой эстафеты и фигурной маршировке «Мы помним, мы гордимся»
	Сопровождение на городские соревнования по легкой атлетике Помощь в подготовке и проведении спортивного праздника «С физкультурой дружим мы!» и «Физкульт-Ура!»
	Индивидуальные консультации в течение года

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

1. Помощь в подборе музыкальных произведений к различным упражнениям и играм.
2. Совместно проведение спортивно-музыкальные праздники и развлечения.
3. Разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

2.6 Планирование работы с родителями

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ОУ и семье; формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- Изучение состояния здоровья детей
- Приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта. для их удовлетворения в семье.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
- Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов и т.д.

**Организация работы по взаимодействию с родителями воспитанников
на 2024 -2025 учебный год**

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Организация физкультурной деятельности в детском саду» (средняя группа). «Основные гигиенические требования к форме детей при проведении физической культуре» (младшие группы) «Формы работы по физическому воспитанию в детском саду» (старшие и подготовительные группы)
Октябрь	Анкета для родителей «Здоровье ребенка» (средняя группа) «Физическое воспитание в семье» (старшая группа) «Какое место занимает физкультура в вашей семье»
	Консультация «Насколько развит ваш ребенок» «Какой выбрать вид спорта»
	Участие в проектах «Эти разные мячи»(4-5лет) и «Подружись со скакалкой» (6-7лет).
Ноябрь	Совместный досуг детей и родителей «Мяч помощник нам в игре, ты бери его везде»
	Консультация «Помогите ребенку укрепить здоровье»
Декабрь	Советы «Учимся играть вместе»
	Буклет «Лыжная подготовка в дошкольном возрасте»
	Рекомендации «Снежные забавы с детьми»
Январь	Фотовыставка о здоровом образе жизни «Как зимою закаляюсь, как играю, развлекаюсь»
	Папка-передвижка «Мы со спортом очень дружим»
Февраль	Подготовка и участие родителей в спортивном празднике посвященному «Дню защитника Отечества»
Март	Участие родителей в районных соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья!»
	Индивидуальные консультации по текущим вопросам и запросам родителей
Апрель	Открытый показ физкультурных занятий
	Совместный досуг детей и родителей «Веселая скакалка»
	Папка-передвижка «Веселая физкультура в семье»
Май	Фотовыставка коллажей по физкультурно-оздоровительной работе «Как со спортом мы дружны!»
Июнь	Рекомендации «Не мешайте детям лазать и ползать»
Июль	Фотовыставка «Лето, солнце, спорт и я»

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы необходимо обеспечение материально-технических условий, позволяющих реализовывать ее цели и задачи, в том числе:

1. осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

2. организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;

3. использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;

4. обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;

5. эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;

6. эффективного управления ОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Средства	Учебно-методическое обеспечение	Технические средства
1. Уголок для двигательной активности ребенка; 2. Информационный стенд; 3. Физкультурный зал, оснащенный спортивным инвентарем, оборудованием; 4. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием. участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.	Наглядно - дидактический материал (плакаты); Серия «Мир в картинках» «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта» «Летние виды спорта» Информационные папки-передвижки; Подборка стихов, загадок; Картотека подвижных игр Игровые атрибуты и маски для подвижных игр	1. Музыкальная колонка; 2. CD и аудио материал

Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в физкультурном зале:

	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
	Скамейки	
	Гимнастическая стенка	
	Дуги деревянные	
	Баскетбольные кольца	
	Ребристая дорожка	
	Гимнастический мат	
	Барьеры	
	Канат	
	Горизонтальные корзины для метания	
	Мишени для метания	
	<p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • малые • средние • большие • теннисные • набивные • для футбола 	
	Флажки	
	<p>Скакалки</p> <p>короткие</p> <ul style="list-style-type: none"> • для среднего возраста • для старшего возраста • для худ. гимнастики <p>длинные</p> <ul style="list-style-type: none"> • веревочные (3м) 	
	<p>Гимнастические палки</p> <ul style="list-style-type: none"> • с наконечниками • без наконечников 	
	<p>Обручи</p> <ul style="list-style-type: none"> • малые • средние • большие 	
	Кегли	
	<p>Кубики</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пластмассовые • деревянные 	
	<p>Ленты</p> <ul style="list-style-type: none"> • гимнастические 	
	Мешочки для метания	
	пирамида	
	Туннель гусеница	
	Удав мягкий	
	Корзины для инвентаря	
	секундомер	
	Свисток, бубен	

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Степаненкова Э. Я.	ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)
Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду: Младшая группа;
Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду: Средняя группа;
Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду: Старшая группа;
Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа;
Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова	Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении
О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ
Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева	Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников

3.3 Структура реализации образовательного процесса

В каждой возрастной группе физическая культура проводится 3 раза в неделю в соответствии с образовательной нагрузкой рекомендуемой СанПиНом

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.

Структура физкультурного занятия состоит из трех частей:

Вводная часть обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега построении, перестроении, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ).

Основная часть, где реализуются главные образовательные задачи. Она состоит из общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника, основных видов движений (метание, лазание, прыжки) (далее – ОВД) и подвижной игры.

Заключительная часть служит для обеспечения перехода от интенсивных движений к спокойным, что приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Для нее используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, подвижные игры разной интенсивности, релаксационные и дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Количество занятий по физической культуре на 2024-2025 учебный год

Возрастная группа	Объем образовательной нагрузки (в минутах, часах)		
	Количество в неделю / время	Количество в месяц / время	Количество занятий в год / время
Младшая группа	3/ 45 минут	12/180 минут	126 / 1890 минут (31ч 30минут)
Средняя группа	3/ 60 минут	12/240 минут	126/ 2520 (42ч)
Старшая группа	3/ 75 минут	12/ 300 минут	126 /3150 минут (52ч.30минут)
Подготовительная группа	3/ 90 минут	12/360 минут	126 /3780 минут (63ч)

Продолжительность каждой части занятия по возрастам

Части занятий по физической культуре	Возрастная группа			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
<i>Вводная часть</i>	2-3 минуты	3-4 минуты	4- 6 минут	5-6 минут
<i>Основная часть</i>	8-10 минут	12-15 минут	15-18 минут	20-22 минут
<i>Заключительная часть</i>	2-3 минуты	2-3 минуты	3-4 минуты	4 -5 минут

Итого	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
-------	----------	----------	----------	----------

**Расписание занятий по физической культуре
на 2024 – 2025 учебный год.**

- 8.00 – вторые младшие группы №№ 5, 11
8.10 – средние группы №№ 8, 9
8.20 – старшие группы №№ 2, 10
8.30 – подготовительные группы №№ 2, 6

Понедельник	
2-я младшая группа № 5	9.00 – 9.15
2-я младшая группа № 11	9.25 – 9.40
Старшая группа № 10	9.50 – 10.15
Физкультура на воздухе	
<i>Средняя группа № 8 Старшая группа № 2 Подготовительная к школе группа № 7</i>	
Вторник	
Средняя группа № 9	9.00 – 9.20
Средняя группа № 8	9.30 – 9.50
Старшая группа № 2	10.00 – 10.25
Подготовительная к школе группа № 7	10.35 – 11.05
Среда	
2-я младшая группа № 5	9.00 – 9.15
Старшая группа № 10	9.35 – 10.00
Подготовительная к школе группа № 6	10.20 – 10.50
Физкультура на воздухе	
<i>2-я младшая группа № 11</i>	
Четверг	
Средняя группа № 8	9.00 – 9.20
Старшая группа № 2	9.35 – 10.00
Подготовительная к школе группа № 7	10.20 – 10.50
Физкультура на воздухе	
<i>Подготовительная к школе группа № 6</i>	
Пятница	
2-я младшая группа № 11	9.00 – 9.15
Средняя группа № 9	9.30 – 9.50
Подготовительная к школе группа № 6	10.20 – 10.50
Физкультура на воздухе	
<i>2-я младшая группа № 5 Средняя группа № 9 Старшая группа № 10</i>	

3.4 Распорядок и режим дня

*Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей
Младший дошкольный возраст*

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
Физическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> • Приём детей на воздухе в тёплое время года • Утренняя гимнастика • Гигиенические процедуры (умывание) • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; солнечные ванны в тёплое время года) • Подвижные игры на прогулке • Физкультурная образовательная деятельность: • игровые, • сюжетные, • общеразвивающие упражнения, • Подвижные игры • Физкультминутки • Динамическая пауза • Гимнастика для глаз • Дыхательная гимнастика • Формирование навыков самообслуживания • Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни • Индивидуальная работа по развитию движений 	<p>Гимнастика пробуждения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика после сна • Выполнение правил личной гигиены • Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке • Формирование навыков самообслуживания <p>Физкультурные досуги, игры, развлечения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная работа по развитию движений • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание)

Старший дошкольный возраст

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
Физическое развитие	
<p>Приём детей на воздухе в тёплое время года</p> <ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Гигиенические процедуры (умывание) • Комплексы закаливающих процедур 	<p>Выполнение правил личной гигиены</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы и на прогулке • Гимнастика пробуждения

<p>(облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; солнечные ванны в тёплое время года)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры на прогулке • Физкультурная НОД: • игровая, • общеразвивающая, • сюжетная, комплексная • Физкультурные праздники • Подвижные игры • Физкультминутки • Динамическая пауза • Гимнастика для глаз • Дыхательная гимнастика • Формирование навыков самообслуживания • Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни • ОБЖ-беседы • Просмотр видеоматериалов • Индивидуальная работа по развитию движений • Выполнение правил личной гигиены 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика после сна • Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание) • Физкультурные досуги
--	---

Организация двигательного режима

Виды деятельности	Особенности организации		Младшие группы №5, №11	Средние группы №8, №9	Старшие группы №2, №10	Подготовительные группы №6, №7
			Длительность (в минутах)			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю		15	20	25	30
Утренняя гимнастика	Ежедневно		10	10	10	12.
Бодрящая гимнастика (после дневного сна)	Ежедневно		5-6	6-7	7-8	8-10
Физкультминутки	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия		3-5	3-5	3-5	3-5
Динамическая пауза между занятиями	Ежедневно		3-5	3-5	3-5	3-5
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза в день (утром и вечером)		15-20	20-25	25-30	30-40
Индивидуальная работа по развитию движений на	Ежедневно во время прогулки		5	6-8	8-10	10-15

прогулке						
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей детей					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц		20	20	25-30	30-40
Спортивный праздник	2 раза в год		до 30	до 45	до 60	до 60
День здоровья	1 раз в квартал					

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей двигательной активности, повышения самооценки, выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Календарный план развлечений и досугов.

Месяц	Группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Сентябрь	«Моя любимая игрушка»	«Загадки нашего огорода»	«Здравствуй, милая картошка!»	«Где спрятался витамин?»
			«Здравствуй, осень золотая!» (беговая эстафета)	
Октябрь	«Грибы ягоды»	«Заяц огородник»	«По следам Осени в лесу»	
			Районное мероприятие	
Ноябрь	«Лисичка-сестричка»	«В гости к Матрешке»	«Первые старты» (веселые старты)	«Спортивные звездочки» (веселые старты)
Декабрь	«Истории старого сундука»	«Что зима нам подарила?»	«Секреты зимнего леса»	«Зимние забавы»
			Спортивные	Спортивные игры

		игры «Хозяин горы»	«Взятие крепости»
Январь	Неделя здоровья «Здоровым быть - здорово!»		
	«У Витаминки в гостях»	«Делай, как мы, делай лучше нас»	«Спорт - это сила и здоровье» Лыжные гонки, посвящённые полному освобождению снятия фашистской блокады
Февраль	«Богатырские сказки»	«Бравые солдаты»	«Богатырские состязания» «Богатырская наша сила»
Март	«Проводы Русской зимы»		Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»
Апрель	Открытый показ физкультурных занятий для родителей		
	«Птички – невелички»	«Путешествие на ракете»	«Космические старты» Участие в районных соревнованиях «Озорной мяч»
Май	«Где спрятались насекомые?»	«В поисках Весны»	«Мы помним, мы гордимся» беговая эстафета и фигурная маршировка
	Спортивный праздник «С физкультурой дружим мы!»		Спортивный праздник «Физкульт-Ура!»
Июнь	Музыкально- спортивный праздник «Дети должны дружить»		
			Спортивная игра «Мы будущее - России»
			«Разведчики» «Саперы»
Июль	День «Нептуна»		Спортивные эстафеты «Море волнуется - раз...»

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы на 2024- 2025 учебный год

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности	Группы реализации
сентябрь	02.09	День Знаний (ФК) ¹ - праздник «Детский сад встречает ребят!»	Социальное Познавательное	дружба знание	Средние- подготовительные группы
	03.09	День окончания Второй мировой войны (ФК) и День солидарности в борьбе с терроризмом (ФК) Беседы и игровые занятия о правилах безопасности.	Патриотическое	Родина	Подготовительные группы
октябрь	30.10	День тренера в России игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знатоки спорта)»	Физическое и оздоровительное	Здоровье Труд	Старшие - подготовительные
ноябрь	04.11	День народного единства (ФК) Фигурная маршировка Подвижные игры народов мир	Патриотическое	Родина	Средние - подготовительные группы
	27.11	День Матери (ФК) Праздничные мероприятия во всех группах детского сада, совместные подвижные игры с мамами, досуг с мамами «В гости к матрёшки», «Мяч помощник нам в игре, ты бери его везде» Фоторепортаж праздника в районе	Социальное	Семья	Младшие- подготовительные группы

декабрь	03.12	День неизвестного солдата (ФК): Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость духа	Патриотическое	Родина	Старшие - подготовительные группы
---------	-------	--	----------------	--------	---

	09.12	День Героев Отечества (ФК) Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость духа «Хозяин горы», «Взятие крепости»	Патриотическое	Родина	Старшие – подготовительные группы
февраль	02.02	День разгрома фашисткой армии в Сталинграде Лыжные гонки,	Патриотическое	Родина	Старшие – подготовительные группы
февраль	23.02	День защитника Отечества (ФК) Спортивный праздник с родителями «Богатырские сказки» «Бравые солдаты» «Богатырские состязания», «Богатырская наша сила»	Патриотическое Трудовое	Родина Труд	Младшие Средние Старшие Подготовительные
март	20.03	Районный конкурс презентаций «Папа, мама, я – спортивная семья»	Социальное Физическое и оздоровительное	Семья Здоровье	Средние- подготовительные группы
апрель	12.04	День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли (ФК) Досуг «Космонавты» Организация выставки по теме «Путешествие на ракете» «Космические старты»	Познавательное Патриотическое	Знание Родина	Средние- подготовительные группы
май	09.05	День Победы (ФК) «Мы помним, мы гордимся» беговая эстафета и фигурная маршировка	Патриотическое	Родина	Средние- подготовительные группы
	19.05	День детских общественных организаций России (ФК) Спортивный фестиваль по мини-баскетболу: «Озорной мяч»	Социальное Физическое и оздоровительное	Дружба Здоровье	Старшие – подготовительные группы

июнь	01.06	День защиты детей (ФК) Музыкально-спортивное мероприятие «Дети должны дружить» Праздничное мероприятие «Солнечное лето для детей планеты» Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба	Младшие-подготовительные группы
	12.06	День России (ФК) Спортивно-игровые мероприятия «Мы — Будущее России» (ПКПВР)	Патриотическое	Родина	Средние-подготовительные группы
	22.06	День памяти и скорби (ФК) Игра «Саперы», «Разведчики» (ПКПВР)	Познавательное Патриотическое	Знание Родина	Подготовительные группы
июль	30.07	День Военно-морского флота (ФК) Спортивный праздник «День Нептуна», «Флоту России - слава!»	Патриотическое	Родина	Средние-подготовительные группы
август	12.08	День физкультурника (ФК) Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы: «это я, это я — это все мои друзья...» «прыгни дальше», «лукошко», перетягивание каната и пр.	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Средние-подготовительные группы
	22.08	День Государственного флага Российской Федерации (ФК) Праздник «России часть и знак — красно-синий-белый флаг», игры «Собери флаг», «Что означает этот цвет?», «Передай флажок», «Чей флажок быстрее соберется?», «Будь внимательным», «Соберись в кружок по цвету»	Патриотическое	Родина	Средние-подготовительные группы

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре
на 2024 – 2025 учебный год
Образовательная область «Физическое развитие»
Младшая группа

Сентябрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 3 - 4 Ходьба и бег небольшими группами за педагогом и в прямом направлении Бег в среднем темпе подгруппами и группой.				
1 неделя	МОНИТОРИНГ			
2 неделя	МОНИТОРИНГ			
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; обучать энергично, отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии.	с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки в длину через две линии.	«Бегите ко мне» «Догоните меня» «Кот и воробышки»
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу	с кубиком	Прыжки с продвижением вперёд. Прокатывание мяча друг другу.	«Быстро в домик» «Найди свой домик» «Пузырь» «Мой весёлый звонкий мяч»
Октябрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в круг.				
1 неделя	Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	без предмета	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно. Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк»)	«Догони мяч» «Мой весёлый звонкий мяч» «Поймай комара» «Бегите ко мне»
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	без предмета	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя ноги врозь.	«Найди свой домик» «Кот и воробышки» «Поезд»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	с мячом	Прокатывание мяч большого диаметра в прямом направлении. Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами.	«Зайка умывается» «Найди зайку» «Поезд»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию	на скамейке	Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба и	«Кот и воробышки» «Наседка и цыплята»

	движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.		бег «змейкой» между предметами.	«Поймай комара» «Пузырь»
--	--	--	---------------------------------	-----------------------------

Ноябрь				
--------	--	--	--	--

№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
--------------	--------	-----	-----	----------------

Построение и перестроение:
1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную.
3-4 Построение в круг.

1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	с лентами	Равновесие - ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно и.п. руки в стороны, руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира.	«Поезд» «Мыши в кладовой» «Порывенькой дорожке»
2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	с обручем	Прыжки из обруча в обруч Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги).	«Мыши в кладовой» «Наседка и цыплята» «Догони мяч»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	без предметов	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой» Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места	«Поймай комара» «Найди свой цвет» «Передача шаров»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	с флажками	Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.) Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.)	«Кто скорее добежит» «Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»

Декабрь				
---------	--	--	--	--

№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
--------------	--------	-----	-----	----------------

Построение и перестроение:
1- 2 Построение в колонну по одному, врассыпную.
3-4 Построение в круг.

1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; способствовать совершенствованию устойчивого сохранения равновесия в прыжках	с кубиками	Ходьба между предметами (расстояние 40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнур (высота 10-15 см.) Подлезание под дугу (высота 40 см.)	«Коршун и птенчики» «Брось и поймай». «Найди свой домик»
----------	--	------------	---	--

2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.) Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях.	«Наседка и цыплята» «Пузырь» «Воробышки и кот»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	с кубиками	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Прыжки из обруча в обруч.	«Лягушки» «Лохматый пёс» «По ровненькой дорожке»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	на скамейке	Перелезание через гимн. скамейку боком с упором на основание. Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на поя или в стороны. Бросание и ловля мяча двумя руками	«Птица и птенчики» «Кто скорее добежит» «Принеси флажок» «Найди флажок»
Январь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу 3-4 Построение в круг.				
1 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	с платочками	Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки из обруча в обруч. Ползание под дугой, не касаясь руками пола.	«Коршун и цыплята» «Воробышки и кот» «Береги предмет»
2 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывание мяча, развивая глазомер.	с обручем	Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Прокатывание мяча между предметами	«Птица и птенчики» «Зайка серенький сидит» «Не вижу - не слышу» «Угадай предмет»
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения, в ползании развивая	с кубиком	Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.) Ползание на ладонях и ступнях до ориентира. Прыжки через шнур.	«Найди свой цвет» «Воробышки и кот» «Пузырь»

	координацию движений.			
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	без предметов	Ползание под дугой, не касаясь руками пола. Ходьба по доске (ширина 20 см.) и.п. руки в стороны. Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу.	«Лохматый пёс» «Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч» «Добеги до кубика»
Февраль				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг 3-4 Построение в колонну в шеренгу.				
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	с кольцом	Равновесие: ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону. перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в обруч без остановки.	«У медведя во бору» «Мышки» «Поезд» «Найди свой цвет»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	с малым обручем	Прыжки с гимнастической скамейки Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками. Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола.	«Воробышки в гнёздышках» «Ходим, ходим хороводом»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через	с мячом	Скатывание мяча по наклонной доске. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Зайка беленький сидит» «По ровненькой дорожке»
	шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола.		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики.	«Поймай снежинку» «Поезд»
4 неделя	Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	без предметов	Бросание снежков вдаль правой левой рукой. Лазание под дугу в группировке. Равновесие: ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца.	«Лягушки» «Огуречик, огуречик» «Догонялки»
Март				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.				
1	Упражнять в ходьбе и беге		Равновесие - ходьба	«Совушка - сова»

неделя	по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	с кубиками	по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски. Метание - бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах «змейкой».	«Весёлые машинки» «Ровным кругом»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча.	без предметов	Прыжки в длину с места. Катание мяча друг другу. Перешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой.	«Самолёты» «Зайцы и волк» «Мишка бурый»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	с мячом	Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.) Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.)	«Автомобили» «Лохматый пёс» «Великаны и гномы»
4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого	без предметов	Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в	«Карусель» «По ровненькой дорожке» «Поезд» «Ходим, ходим хороводом»
	равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		стороны. Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками;	
Апрель				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную.				
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной опоре.	с кубиками	Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперёд. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание - бросание мячей правой левой	«Найди игрушку» «Зайка серенький сидит» «Не вижу - не слышу» «Угадай предмет»

			рукой вдаль.	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно. Равновесие: ходьба по скамейке перешагивая через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу.	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке.	без предметов	Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками. Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Солнышко и дождик» «Наседка и цыплята»
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	с обручем	Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м. Ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны. Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча друг другу.	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»

Май				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, в рассыпную.				
1 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	с кольцом	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.) Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Мыши в кладовой» «Зайцы и волк» «Ровным кругом»
2 неделя	Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	с флажками	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной лестнице. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Карусель» «Догонялки»
3 неделя	МОНИТОРИНГ			
4 неделя	МОНИТОРИНГ			

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре
на 2024 – 2025 учебный год
Образовательная область «Физическое развитие»
Средняя группа

Сентябрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.				
1 неделя	МОНИТОРИНГ			
2 неделя	МОНИТОРИНГ			
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами. Броски мяча одной рукой вверх и ловля его двумя руками	«Лиса и куры», «Волк и зайцы» «Ровным кругом»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	с флажками и	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Прыжки на двух ногах до кубика.	«Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробышки и автомобили», «Самолёты»
Октябрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны				
1 неделя	Обучать детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре: Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	с мячом	Прыжки на двух ногах до предмета. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прокатывание мяча между (4-5) предметами (расстояние между предметами 1 м). Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё, а затем пройти в конец своей колонны.	«Огуречик, огуречик...», «Кот и мыши»
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на	без предмета	Прыжки: перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз) Лазание под дугу двумя	«Автомобили», «Ровным кругом»

	полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения.		колонными (поточным способом).	
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	с кеглями	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур, не касаясь руками пола. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору», «Вокруг домика»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	без предметов в	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие: ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами. Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м)	«Кот и мыши», «Отгадай, чей голосок?»
Ноябрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на- лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.				
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	с платочками и	Равновесие: ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу. Прыжки на двух ногах через - 5-6 шнуров.	«Лиса и куры», «Найди где спрятано»
2 неделя	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	с мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по	без предметов	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м.	«Зайцы, волк»

	одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м.	
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	с кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой. Прыжки на двух ногах до стойки. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны.	«Птичка и кошка»
Декабрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади	с обручем	Равновесие: ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо. Подбрасывание мяча вверх и	«Кот Васька»
	опоры. Повторить упражнение в прыжках.		ловля его двумя руками.	
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	с мячом	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Равновесие: ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	без предметов	Метание в вертикальную цель мешочков с песком с увеличением расстояния. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени. Прокатывание набивного мяча друг другу в парах, тройками, четвёрками. Лазанье приставным шагом по наклонной лесенке. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперёд.	«Кот и мыши»

4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур	с обручем	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой (повторить 2 раза)	«Автомобили»
Январь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение в круг из колонны, построение в 2 колонны.				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	с кубиками	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м)	«Салки», «Найди и промолчи» «Лохматый пес»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в	без предмета	Прокатывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Перебрасывание мяча друг	«Птицы в гнездышке», «Самолеты», «Найди себе пару»
	прокатывании мяча		другу.	
3 неделя	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, способствовать умению перестраиваться по ходу движения в бег врассыпную, в беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	с палкой	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«Поймай бабочку», «Зайцы и волк»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении	с мячом	Равновесие: ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Лазание на гимнастическую	«У медведя во бору»,

	устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.		стенку и спуск с неё.	
Февраль				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг				
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	без предмета	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см Ходьба, с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях.	«Точно в цель»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	с ленточкой	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой. Метание мешочка в вертикальную цель - щит диаметр 50 см.	«У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	с мячом	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами.	«Воробышки и автомобиль»,
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	с гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие: ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	«Перелет птиц»,

	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения.		Игры - эстафеты	
Март				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием, перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу.	без предметов	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег враспынную.	с обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	«Бездомный заяц»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	с мячом	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через шнуры..	«Самолеты» «Ловишки»

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Равновесие: ходьба по доске, положенной на пол, на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз.	«Охотники и зайцы»,
Апрель				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.				
1 недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	без предметов	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия. Эстафеты.	«Пробеги тихо»,
2 недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	с кеглями	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза) Игры, соревнование	«Совушка»
3 недел я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	с мячом	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Совушка»
4 недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	с косичками	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6шт), Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)	«Птички и кошка», «Камень, ножницы, бумага»

Май				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.	«Совушка» «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	с кубиками	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Игры соревнования	«Пожарные предметы, да или нет»
3 неделя	МОНИТОРИНГ			
4 неделя	МОНИТОРИНГ			

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре
на 2024 – 2025 учебный год
Образовательная область «Физическое развитие»
Старшая группа

Сентябрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении				
1 недел я	МОНИТОРИНГ			
2 недел я	МОНИТОРИНГ			

3 недел я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	без предметов	Ползание по гимнастической скамейке Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, ловля мяча с хлопком. Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м.	«Удочка»
4 недел я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; Обучать пролезать в обруч боком, не задевая за его края.	с гимнастич еской палкой	.Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен, как пингвины. Пролезание в обруч прямо (лицом) и боком в группировке. Равновесие: ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»
Октябрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.				
1 недел я	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен;	без предмето в	Броски мяча двумя руками от груди друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо, продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«Перелет птиц», «Найди и промолчи»
2 недел я	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	с гимнастич еской палкой	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в колонне, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках через препятствие	« Выше ноги от земли», «У кого мяч?»
3 недел я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании	с малым мячом	.Лазание: подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Улочка», «Сбор урожая»

	в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.		Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3,5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	
4 недели	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. упражнять в прыжках, развивать выносливость.	с обручем	Ползание: пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»
Ноябрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.				
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	с мячом	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (2 на левой) ноге. Переброска мяча снизу стоя в шеренге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«У медведя во бору»
2 недели	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Подтягивание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча в ходьбе.	«Выше ноги от земли»,
3 недели	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	с мячом	Ведение мяча одной рукой, на месте Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком. Ведение мяча в ходьбе. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Удочка», «Ловишки парами», «Бездомный заяц!»

4 недел я	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	на гимнастич еской скамейке	Подлезание под шнур боком не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. игры, соревнования	«Перелет птица», «Птички в гнездышке»
Декабрь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.				
1 недел я	Упражнять детей в умении сохранять в беге дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	с обручем	Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»
2 недел я	Упражнять в ходьбе и беге, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	с флажкам и	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Прокатывание набивного мяча.	«Закачалось деревцо», «У кого мяч?»
3 недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	без предмето в	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает - не летает»
4 недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; Лазание на гимнастическую стенку; В равновесии и прыжках	без предмета	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»

			Прыжки на двух ногах между предметами с мячом, зажатый между колен.	
Январь				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	с кубиками	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание мяча в шеренге Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	с веревкой	Прыжки в длину с места. Броски мяча вверх Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка»,
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	на гимнаст. скамейке	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	с обручем	Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее?»
Февраль				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево,				

кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через валики. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы Равновесие: бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	с большим мячом	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание: подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	«Выше ноги от земли»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	на гимнастической скамейке	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	«Мышеловка»
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	без предмета	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«Гуси – лебеди», «Третий лишний»
Март				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, перестроение в колонну, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом.				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове.	с мячом	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг	

	Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.		другу и ловля его с хлопком	
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	без предмета	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	с кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»
4 неделя	Упражнять детей, в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	с обручем	Ползание под дугу боком Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу»,
Апрель				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.				
1 недел я	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	с гимнастич еской палкой	Ходьба по гимнастическому бревну. Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»
2 недел я	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой»
3 недел я	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении	с мячом	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, перелезание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	

	устойчивого равновесия.			
4 недел я	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	без предметов	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие: ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»
Май				
№ п/п недели	Задачи	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.				
1 недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	без предмета	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	«Мышеловка », «Что изменилось? »
2 недел я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	с флажками	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. соревнования, игры	«Пожарные на учения»
3 недел я	МОНИТОРИНГ			
4 недел я	МОНИТОРИГ			

Комплексно-тематическое планирование по физической культуре
на 2024-2025 учебный год
Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
СЕНТЯБРЬ						
1 Неделя	МОНИТОРИНГ					
2 Неделя	МОНИТОРИНГ					
3 Неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким поворотом на углах (ориентир — кубик); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение подтягивание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 Неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	С палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки через шнуры	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».
И	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите

			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	льняная часть
ОКТАБРЬ						
1Неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. «Фигуры».
2Неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».	«Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3Неделя	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	на гимнастической скамейке	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись»	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4Неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие – ходьба по гимнастической	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. «Эхо».

	повышенной опоре.			скамейке		
Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
Ноябрь						
1Неделя	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	без предмета	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	«Догони свою пару». «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок? И.М.П. «Затейники».
2Неделя	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы	с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	«Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».

3Неделя	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	«Перелет птиц». «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4Неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить технику лазанья на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	без предмета	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».	«Фигуры» «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей
Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
Декабрь						

1 Неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	в парах	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди – не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	«Хитрая лиса». «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 Неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	без предмета.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди – не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!».	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
3 Неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	с малым мячом	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди – не урони».	«Попрыгунчики-воробышки». «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

4Неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между стойками	без предмета	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3. Прыжки на двух ногах с мешочком 4. «Точный пас». 5. «Кто дальше бросит?»	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
---------	--	---	--------------	--	----------------	-------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заклучительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
Январь						
1Неделя						
2Неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3Неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	кубиком	1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках 1	«Совушка». «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному

4Неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	со скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку	«Догонялки»	Игра малой подвижности по выбору детей.
---------	--	--	--------------	--	-------------	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
Февраль						
1Неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу.	с обручем	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	«Ключи». «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному

2Неделя	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком</p> <p>Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч</p> <p>упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом</p>	<p>Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Фигуры».</p> <p>Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке</p>	с палкой	<p>1, Прыжки</p> <p>2.Переброска мячей друг другу</p> <p>3.Лазанье пол дугу</p> <p>4 «Гонки санок».</p> <p>5. «Пас на клюшку».</p> <p>6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне</p>	«Не оставайся на земле».	Игра «Затейники» .
3Неделя	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения;</p> <p>упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые, с клюшкой и шайбой</p>	<p>Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу</p> <p>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении</p> <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Игровое задание «Шире шаг»</p>	без пред мета	<p>Лазанье на гимнастическую стенку</p> <p>1.Равновесие – ходьба парами</p> <p>2. «Попади в круг»</p> <p>3. «Гонка санок».</p> <p>4.«Загони шайбу».</p>	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».

4Неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»;	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне	с мячом (болышой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	«Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»
---------	--	--	---------------------------	--	-----------	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
Март						
1Неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную	с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения «Бегуны». «Лягушки в болоте» «Мяч о стенку».	«Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности

2Неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.»	с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы – веселые ребята».	«Затейники». «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо – громко»
3Неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1. «Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	«Волк во рву». «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
4Неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки – перебежки».	без предмета	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	«Совушка». «Удочка» «Горелки»	Игра малой подвижности по выбору детей.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
Апрель						
1Неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному Игровое задание «Быстро в шеренгу»	с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	«Хитрая лиса». «Охотники и утки». Игра «Быстро возьми».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2Неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную. «Слушай сигнал».	с обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	«Мышеловка». «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Фигурная маршировка.
3Неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	без предмета	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	«Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Фигурная маршировка.

4Неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» «Слушай сигнал».	на гимнастических скамейках	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега Равновесие	«Салки с ленточкой». Подвижная игра «Горячий мяч».	Ходьба в колонне по одному с заданием. Фигурная маршировка.
---------	---	--	-----------------------------	--	--	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
МАИ						
1Неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось – поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	«Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Фигурная маршировка Фигурная маршировка

2Неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу ; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Горелки» . Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
3Неделя	МОНИТОРИНГ					
4Неделя	МОНИТОРИГ					