

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 26

Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №26
Приморского р-на Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2024г

« Утверждаю»

Приказ № 97-О от 29.08.2024г
ГБДОУ детский сад №26
Приморского р-на Санкт-Петербурга



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**инструктора по физической культуре
по реализации ОО «Физическое развитие»**

детей 2-7 лет

на 2024-2025 учебный год

Инструктор по физической культуре:

Иванова Юлия Васильевна

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет	8
1.5.	Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»	20
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	23
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	31
2.1.	Задачи физического развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет	31
2.1.1.	Задачи физического развития детей 2-3 лет	31
2.1.2.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	31
2.1.2.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	32
2.1.4.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	32
2.1.5.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	33
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	35
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет	35
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	39
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	43
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	49
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	56
2.3.	Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	64
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	67
2.4.1.	Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию	67
2.4.2.	Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ	68
2.4.3.	Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	69
2.4.4.	Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	71
2.5.	Взаимодействие педагогов	72
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	81
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	82
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»	82
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	89
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	89
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»	90
	Приложения к рабочей программе по реализации образовательной	93-386

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления волнует не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена на основании Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 года).

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями №31 от 21 января 2019 года.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
5. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ №809 от 9 ноября 2022 года.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
8. Устав ГБДОУ №26.
9. Основная образовательная программа ГБДОУ №26.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детьми 2-7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных

навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора по физической культуре предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного физкультурного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цель и задачи рабочей программы

Цель: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение задач, обозначенных в Федеральной образовательной программе:

1. Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. Построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

3. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
4. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
5. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
6. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы по ФГОС:

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы

разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего 2-3 года и дошкольного возраста 3-7 лет

Возрастные характеристики развития детей младшего дошкольного возраста 2-3 лет

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к двум годам достигает 13 кг, у девочки - 12 кг.

Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 88,3 см, а у девочек – 86,1.

Функциональное созревание

В данном возрасте рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Психические функции.

Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых сущностных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными действиями. Появляются зачатки экспериментирования.

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции.

Второй год жизни - период интенсивного формирования речи.

Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и

состояний. У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной.

Коммуникация и социализация.

Возрастные характеристики развития детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ. Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания - внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов- индивидуальных единиц восприятия -переходят к сенсорным эталонам - культурно выработанным

средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не протестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Возрастные характеристики развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастание специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку - величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи,

рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по

отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек-от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается

речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка. Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения

ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см. В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как чувствительный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут).

Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В

результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять

«хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, и т.д.).

1.5. Планируемые результаты реализации образовательной области

«Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К двум годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- с желанием играет в подвижные игры;

- ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения, в общем, для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук

активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика:

- совокупность приемов и контроля оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, совершенствование образовательных программ и методов педагогического воздействия;

- обеспечение эффективной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Специфика:

- планируемые результаты заданы как целевые ориентиры;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для сравнения достижений детей с установленными требованиями;

- освоение образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников проводится инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций. Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации: *Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».*

Задачи:

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

Характеристика пояснения педагогической диагностики

Таблица №1

№ п/п.	Периодичность проведения педагогической диагностики:	Методы:	Наблюдение:
1.	<p>2 раза в год.</p> <p>Стартовая - на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.</p> <p>Финальная - на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.</p>	<p>1. Наблюдение;</p> <p>2. Беседы;</p> <p>3. Анализ продуктов детской деятельности;</p> <p>4. Специальных диагностических ситуаций.</p>	<p>1. Ориентировка в пространстве – строевые упражнения;</p> <p>2. ОРУ – счет, ритм, темп, выполнение по образцу, мелкая моторика;</p> <p>3. ОВД-освоение техники основных движений, координация, равновесие;</p> <p>4. Развитие физических качеств – основа формирования двигательных навыков;</p> <p>5. Подвижные игры - морально-волевые качества;</p> <p>6. Работоспособность – удержание внимания, интерес к двигательной деятельности.</p>

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в диагностические карты (См.Таблицы ниже).

1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Педагогическое тестирование основных движений, спортивных игр и упражнений

Таблица №2

№ п/п.	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
1.	Ориентировка в пространстве
2.	ОРУ
Основные движения:	
3.	Прыжки
4.	Ползание, лазание
5.	Равновесие
6.	Бросание, ловля, метание
7.	Подвижные игры

Диагностическая карта №1 Педагогические наблюдения на начало 2024-2025 учебного года

Диагностическая карта

Группа № _____

Таблица №3

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ориентировка в пространстве			ОРУ		Основные движения												Подвижные игры				
							Прыжки			Ползание, лазание			Равновесие			Бросание, ловля, метание							
		с	с/ф	н/с	н/с	с/ф	с	н/с	с/ф	с	н/с	с/ф	с	н/с	с/ф	с	н/с	с/ф	с	н/с	с/ф	с	
1.																							
2.																							
3.																							
Итого: 25 детей (считается в %) на начало уч. года		15%	25%	50%	10%	25%	50%	35%	40%	50%	15%	25%	50%	15%	25%	50%	15%	25%	50%	15%	25%	50%	

Диагностическая карта №2
Педагогические наблюдения
на начало и конец 2024-2025 учебного года

Диагностическая карта

Группа № _____

Таблица №4

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												Подвижные игры		
								Прыжки			Ползание, лазание			Равновесие			Бросание, ловля, метание					
		С	С/Ф	Н/С	Н/С	С/Ф	С	Н/С	С/Ф	С	Н/С	С/Ф	С	Н/С	С/Ф	С	Н/С	С/Ф	С	Н/С	С/Ф	С
1.																						
2.																						
3.																						
Итого: 25 детей на начало уч. года (считается в %)		15%	25%	50%	10%	25%	50%	35%	40%	50%	15%	25%	50%	15%	25%	50%	15%	25%	50%	15%	25%	50%
Итого: 25 детей на конец уч. года (считается в %)		5%	15%	80%	5%	15%	75%	5%	15%	75%	5%	15%	75%	5%	15%	75%	5%	15%	75%	10%	10%	60%

Карта развития:

1. Результаты наблюдения – качественные показатели;
2. Результаты специально организованного тестирования – количественные показатели.

Пояснение к таблице:

1. В таблице проставляем (+) навык сформирован, умеет, и закрашиваем квадратик «Зеленым» цветом;
2. В таблице проставляем (+/-) навык в стадии формирования и закрашиваем квадратик «Желтым» цветом;
3. В таблице проставляем (-) навык не сформирован и закрашиваем квадратик «Красным» цветом.

**Анализ результатов
Диагностическая карта №3
Педагогические наблюдения
на начало 2024-2025 учебного года**

Диагностическая карта

Группы № _____

Таблица №5

№ п/п	Группа № Кол-во детей	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												Подвижные игры		
								Прыжки			Ползание, лазание			Равновесие			Бросание, ловля, метание					
								с	с/ф	н/с	н/с	с/ф	с	н/с	с/ф	с	н/с	с/ф	с			
1.	№5 30 детей																					
2.	№7 25 детей																					
3.	№9 20 детей																					
Итого: 75 детей на начало уч. года (считается в %)																						

**Анализ результатов
Диагностическая карта №4
Педагогические наблюдения
на начало и конец 2024-2025 учебного года**

Диагностическая карта

Группы № _____

Таблица №6

№ п/п	Группа	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												Подвижные игры		
								Прыжки			Ползание, лазание			Равновесие			Бросание, ловля, метание					
								с	с/ф	н/с	н/с	с/ф	с	н/с	с/ф	с	н/с	с/ф	с			
1.	№5 30 детей																					
2.	№7 25 детей																					
3.	№9 20 детей																					
Итого: 75 детей на начало уч. года (Считается в %)																						
Итого: 75 детей на конец уч. года (Считается в %)																						

2. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Педагогическое тестирование физических качеств:

Таблица №7

№ п/п.	Физические качества	Тестовые задания
1.	Быстрота	Бег 10 м (сек)
2.	Ловкость	Бег 5+5 м с поворотом (сек)
3.	Выносливость	Бег 30 м (сек)
4.	Сила	Метание мяча вес 1 кг (см)
5.	Гибкость	Наклон вперед (см)
Координация движений:		
6.	Равновесие	Стойка на одной ноге (сек)
7.	Координация	Прыжок в длину с места (см)

Физ

Фические качества

Диагностическая карта №5

Мониторинг развития физических качеств
на начало 2024-2025 учебного года

Диагностическая карта

Группа № _____
Таблица №8

№ п/п.	Фамилия, имя ребенка	Психофизические качества						
		Быстрота Бег 10 м (сек)	Ловкость Бег 5+5 м с поворотом (сек)	Выносливость Бег 30 м (сек)	Сила Метание мяча вес 1 кг (см)	Гибкость Наклон вперед (см)	Равно сие Стойка на одной ноге (сек)	Координация Прыжок в длину с места (см)
1.								
2.								
Итого: 30 детей на начало уч. года								

Физические качества
Диагностическая карта №6
Мониторинг развития физических качеств
на начало и конец 2024-2025 учебного года
 Диагностическая карта Группа № _____
Таблица №9

№ п/п.	Фамилия, имя ребенка	Психофизические качества						
		Быстрота Бег 10 м (сек)	Ловкость Бег 5+5 м с поворотом (сек)	Выносливость Бег 30 м (сек)	Сила метание мяча вес 1 кг (см)	Гибкость Наклон вперед (см)	Равновесие Стойка на одной ноге (сек)	Координация Прыжок в длину с места (см)
1.								
2.								
Итого: 30 детей на начало уч. года								
Итого: 30 детей на конец уч. года								

Анализ результатов по работе с диагностическими картами №5 и №6 производится по формуле и все результаты заносятся в таблицы.

Формула для расчетов уровней:

$$W = \frac{(V2-V1)}{V1} \times 100\%, \text{ или } W = \frac{V2}{V1} \times 100\%$$

1. W –прирост показателей темпов, в %;
2. V1 –исходный уровень (средний по группе);
3. V2 – конечный уровень (средний по группе).

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей
дошкольного возраста

Таблица №10

№ п/п.	Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1.	До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
2.	8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
3.	10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4.	Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических

2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1. Задачи физического развития детей раннего 2-3 лет и дошкольного возраста 3-7 лет

2.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично,

осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;

- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;

- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

- учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно, соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие»,

«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе;
- физкультминутки;
- физкультпаузы;
- подвижные игры;
- бодрящая гимнастика;
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке;
- активный отдых(досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час);
- самостоятельная двигательная деятельность;

и типы занятий:

- учебно-тренировочное;
- сюжетное;
- игровое;
- тренировочное;
- комплексное;
- физкультурно-познавательное;
- тематическое;
- нетрадиционное;
- контрольное

2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №11).

Таблица №11

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Ранний возраст (2 - 3 года)	<p>Формировать умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое),</p> <p>Развивать психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.</p> <p>Побуждать детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.</p> <p>Оптимизировать двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществлять помощь и страховку, поощрять стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля:</p> <ul style="list-style-type: none">- скатывание мяча по наклонной доске;- прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца;- остановка катящегося мяча;- передача мячей друг другу стоя;- бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;- бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой;

- перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м;
- ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- ползание и лазанье:**
- ползание на животе,
- на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться),
- по доске, лежащей на полу,
- по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см;
- по гимнастической скамейке;
- проползание под дугой (30 - 40 см);
- влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- ходьба:**
- ходьба стайкой за педагогом
- с перешагиванием через линии, палки, кубы;
- на носках;
- с переходом на бег; на месте,
- приставным шагом вперед, в сторону, назад;
- с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);
- в рассыпную и в заданном направлении;
- между предметами;
- по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- бег:**
- бег стайкой за педагогом,
- в заданном направлении и в разных направлениях;
- между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);
- за катящимся мячом;
- с переходом на ходьбу и обратно;
- непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд;
- медленный бег на расстояние 40 - 80 м
- прыжки:**
- прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);
- с продвижением вперед,
- через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);
- в длину с места как можно дальше,
- через 2 параллельные линии (20 - 30 см);
- вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;
- упражнения в равновесии:**
- ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);
- по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;

- по гимнастической скамейке;
- перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см);
- ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;
- подъем без помощи рук на скамейку,
- подъем удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям побуждать детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагать разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:

- поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя;
- одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:

- сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

2) Подвижные игры: развивать и поддерживать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создать условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях

	<p>и сюжетных играх, помогать самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p> <p>3) Формирование основ здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); - поощрять умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствовать формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.
--	--

В Таблице №12 представлены целевые ориентиры к концу 3-го года жизни.

Таблица №12

Группа/возраст	К концу года дети могут
<p>Младшая группа (2 - 3 года)</p>	<p>В результате, к концу 3 года жизни, ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.</p>

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №13).

Таблица №13

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p>Младшая группа (3 - 4 года)</p>	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.</p> <p>Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.).</p> <p>Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).</p> <p>Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).</p> <p>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 скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя</p>

руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения.

Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения - разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу,

колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной

	<p>деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). Активный отдых.</p> <p>Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.</p>
--	--

В Таблице №14 представлены целевые ориентиры к концу 4-го года жизни.

Таблица №14

Группа/возраст	К концу года дети могут
Младшая группа (3 - 4 года)	<p>В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №15).

Таблица №15

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Средняя группа (4-5 лет)	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см). Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.</p> <p>Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с</p>

высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15-20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40-60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (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 (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе - ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5-10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6

линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднятие рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднятие ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу заруки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты,

поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений). Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей

спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. **Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги.

Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к

	<p>здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. В Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	---

В Таблице №16 представлены целевые ориентиры к концу 5-го года жизни.

Таблица №16

Группа/возраст	К концу года дети могут
<p>Средняя группа (4 - 5 лет)</p>	<p>В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в</p>

	<p>подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.</p>
--	---

2.2.4.. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №17).

Таблица №17

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p>Старшая (5 - 6 лет)</p>	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p>Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).</p> <p>Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким</p>

подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3-4 раза до 20-30 м по 2-3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние - 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, 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 чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5-4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5-2 метра.

Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2-3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через

2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по

одному и в парах.

Строчные упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает

взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки»,

«Дударь».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих

на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры эстафеты, спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие

	<p>прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.</p>
--	--

В Таблице №18 представлены целевые ориентиры к концу 6-го года жизни.

Таблица №18

Группа/возраст	К концу года дети могут
<p>Старшая группа 5 -6 лет</p>	<p>В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества,</p>

	<p>ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.</p>
--	--

2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №19).

Таблица №19

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p>Подготовительная к школе группа (6- 7 лет)</p>	<p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p>Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя</p>

упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс, стоя на большом набивном мяче.

Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3-4 раза с перерывами) наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10- 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложненных условиях 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров 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 по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их вдаль из-за головы из положения стоя; метание на

дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20-40 прыжков 2-4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5-6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных

занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: 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, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса

препятствий», «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 инаседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». **Катание на коньках:** удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам. **Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги.

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут.

Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

Туристские прогулки и экскурсии.

Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с

	<p>остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--

В Таблице №20 представлены целевые ориентиры к концу 7-го года жизни.

Таблица №20

Группа/возраст	К концу года дети могут
<p>Подготовительная группа к школе (6 - 7 лет)</p>	<p>В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет</p>

	<p>инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
--	---

2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

В раннем дошкольном возрасте от 2 до 3 лет.

- Формировать умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое),
- Развивать психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

- Побуждать детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.
- Оптимизировать двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществлять помощь и страховку, поощрять стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

В младшем дошкольном возрасте от 3 до 4 лет.

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительные и звуковые сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

В среднем дошкольном возрасте от 4 до 5 лет.

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;

- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

В старшем дошкольном возрасте от 5 до 6 лет.

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

В старшем дошкольном возрасте от 6 до 7 лет.

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений,

освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;

- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.

- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;

- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;

- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Примерный перечень (См. Таблица №21).

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для реализации двигательной деятельности

Таблица №21

№ п/п.	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество (шт.)
Спортивное оборудование:		
1.	Баскетбольные кольца	2
2.	Баскетбольная стойка	2
3.	Цель съемная	2
4.	Ворота деревянные для подлезания (маленькие)	2
5.	Дуги для подлезания (большие)	4
6.	Дуги для подлезания (малые)	4
7.	Гимнастическая скамейка	5
8.	Гимнастические маты (большие)	2
9.	Гимнастические маты (узкие)	4
10.	Канат	1
11.	Координационная лестница	2
12.	Мягкие модули	14
13.	Мягкие модули круглые	16
14.	Наклонная доска	2
15.	Наклонная доска ребристая	2
16.	Самокат	1
17.	Степы	6
18.	Полусферы	4
19.	Фит-болл	20
20.	Плоский обруч большой	6
21.	Плоский обруч малый	6
22.	Гимнастическая лента	60

23.	Лента с кольцом	30
24.	Мягкие модули зверюшки	7
24.	Мяч мякиш(большой)	2
25.	Мяч мякиш (средний)	3
26.	Мяч мягкий (Маленький)	4
27.	Стойка для метания	2
28.	Корзиня для метания	3
29.	Флаги Российские (средние)	12
30.	Флаги Российские (маленькие)	12
31.	Алфавит (пазлы)	1
32.	Шарики разноцветные (сухой бассейн)	60
33	Светофор (бумажный)	2
34	Светофор (пластмассовый)	1
Спортивный инвентарь:		
1.	Гимнастическая палка	40
2.	Обруч большой	30
3.	Обруч малый	30
4.	Фишки	20
5.	Конусы маленькие	12
6.	Конусы средние	8
7.	Конусы большие	8
8.	Конусы с кольцебросами	3
9	Кубики мягкие	10
.		
10.	Кубики пластмассовые	40
11.	Коврик стопы	2
12.	Массажный коврик	1
13.	Мешок для метания	35
14..	Мяч 25 см	30
15.	Мяч баскетбольный	10
16.	Мяч баскетбольный (большой)	2
17.	Мяч футбольный	1
18.	Бамбентон	1
19.	Хокей	1
20.	Кегли	2
21.	Набивной мяч 1 кг	1
22.	Скакалка длинная	10
23.	Скакалка короткая	30
24.	Флажок разноцветный	60
25.	Мячик тенесный	12

2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

(См. Таблицу №22).

Таблица №22

№ п/п.	Название методов	Описание методов
1.	Вербальные методы (словесные):	<ul style="list-style-type: none">- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.
2.	Наглядные методы:	<ul style="list-style-type: none">- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

3.	Практические методы:	<ul style="list-style-type: none"> - призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений; - применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. - закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях. - при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). <i>Соревновательный метод:</i> повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.
4.	Информационно-рецептивный метод:	- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентации, рассказы педагогов или детей, чтение).
5.	Репродуктивный метод:	- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).
6.	Метод проблемного изложения:	- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации

		опытов, наблюдений.
7.	Эвристический метод (частично-поисковый):	- проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).
8.	Исследовательский метод:	- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми участниками образовательного процесса – с администрацией ДОО, воспитателями, младшими воспитателями, педагогом-психологом, музыкальным руководителем, учителем-логопедом, медицинским персоналом и с родителями.

1. Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнерами.

2. Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку и т.д.

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями детей младшего дошкольного возраста

Таблица №23

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики).	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОО по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения спортивных мероприятий.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на	Октябрь	Инструктор по физической культуре

	прогулке, для детей.		
6.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Подобрать комплексы утренних и после сна гимнастик для детей.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Физкультурное занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Мастер-класс «Будем играть здоровье укреплять».	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Смотр-конкурс «Зимний участок – посвящённый 23 февраля» постройки из снега.	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
11.	Проведение Консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта».	Март	Инструктор по физической культуре
12.	Конкурс на «Лучший физкультурный уголок в группе».	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
13.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май	Инструктор по физической культуре
14.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
15.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года	Инструктор по физической культуре

16.	Участие в педагогических советах.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
17.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях и физкультурно-оздоровительной работе.	В течение года	Инструктор по физической культуре
18.	Подготовка совместных развлечений.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп

**План взаимодействия инструктора по физической культуре
с воспитателями детей среднего и старшего дошкольного возраста**

Таблица №24

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОО по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения спортивных мероприятий.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на прогулке, для детей.	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Изготовление информационных	Октябрь	Инструктор

	буклетов о здоровом образе жизни.	Ноябрь	по физической культуре
7.	Подобрать комплексы утренних и после сна гимнастик для детей.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Физкультурное занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Мастер-класс «Будем играть здоровье укреплять».	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Смотр-конкурс «Зимний участок – к Дню защитника отечества» постройки из снега.	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
11.	Проведение Консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта».	Март	Инструктор по физической культуре
12.	Конкурс на «Лучший физкультурный уголок в группе».	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
13.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май	Инструктор по физической культуре
14.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
15.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года	Инструктор по физической культуре
16.	Участие в педагогических советах.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели

			групп
17.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях и физкультурно-оздоровительной работе.	В течение года	Инструктор по физической культуре
18.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп

3. Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

4. Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

План взаимодействия (См. Таблицу №25)

План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

Таблица №25

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
---------------	--------------------------	--------------	----------------------

1.	Подбор музыки для использования ее в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.).	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях.	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников.	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников.	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
5.	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов.	В течение года	Музыкальный руководитель

5. Взаимодействие с учителем - логопедом

Совместно с учителем-логопедом подбирают комплексы ОРУ в сочетании речь с движением и т.п.

План взаимодействия (См. Таблицу №26)

План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем - логопедом

Таблица №26

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление инструктора по физической культуре с некоторыми приёмами постановки звуков у детей.	Октябрь	Учитель-логопед
2.	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с речевыми нарушениями».	Апрель	Учитель-логопед
3.	Практические и теоретические рекомендации инструктору по физической культуре по осуществлению коррекционно-логопедических мероприятий во время летнего периода.	Май	Учитель-логопед
4.	Помощь педагога - логопеда в подготовке спортивных праздников (подборка игр-речь с движениями).	В течение года	Учитель-логопед
5.	Помощь педагога - логопеда в подготовке спортивных праздников (подборке картотек игр и форм двигательной активности с движениями).	В течение года	Учитель-логопед
6.	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора.	В течение года	Учитель-логопед Инструктор по физической культуре
7.	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с нарушениями речи.	В течение учебного года	Учитель-логопед

6. Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционно-развивающая работа представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития.

Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.)

Реализация коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. Коррекционно-развивающая работа с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использованием ассистивных технологий.

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

План работы с родителями детей младшего дошкольного возраста

Таблица №27

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Консультация на тему: «Спортивная форма для занятий по физической культуре»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора».	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Весёлая физкультура в семье».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольника».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому	В течение года	Инструктор по физической культуре

	развитию.		
5.	Консультация на тему: «Спортивный уголок дома».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».	Март	Инструктор по физической культуре
	Пополнять предметно-развивающую среду в физкультурном зале нестандартным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка».	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре
	Выставка семейных рисунков - «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Привлечение родителей к участию в спортивно-массовых	В течение года	Инструктор по физической культуре

	и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.		
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, в групповые уголки.	В течение года	Инструктор по физической культуре

План работы с родителями детей среднего дошкольного возраста

Таблица №28

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Консультация на тему: «Спортивная форма для занятий по физической культуре»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора».		Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Весёлая физкультура в семье».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольника».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому	В течение года	Инструктор по физической культуре

	развитию.		
5.	Консультация на тему: «Спортивный уголок дома».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей средней группы.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».	Март	Инструктор по физической культуре
	Пополнять предметно-развивающую среду в физкультурном зале нестандартным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка».	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре
	Выставка семейных рисунков - «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Привлечение родителей к участию в спортивно-массовых	В течение года	Инструктор по физической культуре

	и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.		
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей средних групп, в групповые уголки.	В течение года	Инструктор по физической культуре

План работы с родителями детей старшего дошкольного возраста

Таблица №29

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Консультация на тему: «Кинезиологические упражнения для дошкольников».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Кинезиологические упражнения это просто и весело»	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Подготовка и изготовление пособий к физкультурным занятиям и развлечениям.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Раздача буклетов на тему: «Занятия спортом в любое время года».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Профилактика плоскостопия». «Кинезиологические упражнения в развитии интеллекта детей дошкольного возраста»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Как выбрать вид спорта». Занятия-практикумы по кинезиологическим упражнениям.	Декабрь	Инструктор по физической культуре

	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей и воспитателей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация на тему: «Движение - основа здоровья».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей старшей группы.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Кинезиология – эффективный метод развития моторики и головного мозга детей».	Февраль	Инструктор по физической культуре
	Провести Фотовыставку «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад».	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».	Март	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Летние виды спорта для детей».	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей».	Май	Инструктор по физической культуре
	Семейный фотоконкурс – «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
	Фотовыставка «Наши достижения».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОО на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Привлечение родителей к	В течение года	Инструктор

	участию в спортивных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.		по физической культуре
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, старших групп, в групповые уголки.	В течение года	Инструктор по физической культуре

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда-часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. ДОО Развивающая предметно-пространственная среда выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО необходимо учитывать:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО необходимо чтобы был:

- физкультурный зал;
- физкультурные центры в групповых помещениях;
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей- инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.
5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., испр. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. –с. 336.
6. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.- Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.-36 с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.-112 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.-160 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-192 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.- 2- изд.,испр. и доп.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-160 с.
11. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.-2-е изд., испр. и доп.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 168 с.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
2. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
6. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
7. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
8. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
9. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
10. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.

Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1. Двигательный режим детей младшего и дошкольного возраста;
2. Расписание образовательной деятельности по физическому развитию;
3. Перспективное и календарное планирование освоения основных движений;
4. План проведения досуговых мероприятий и праздников.

Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год

Приложение №1

№ п/п	Формы организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность							
		Младшая		Средняя		Старшая		Подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	2 раза в неделю + 1 бассейн	45 мин.	2 раза в неделю + 1 бассейн	60 мин.	2 раза в неделю + 1 бассейн	75 мин.	2 раза в неделю + 1 бассейн	90 мин.
3.	Физкультминутки	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	53 мин.	4 ч 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	Активный отдых								
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1 раз в месяц 15-20 мин.		1 раз в месяц 20-25 мин.		1 раз в месяц 25-30 мин.		1 раз в месяц 30-35 мин.
2.	Спортивный праздник		--		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год

**Расписание организованной образовательной деятельности
По физическому развитию на 2024-2025 учебный год
Спортивный зал**

Понедельник	9.00-9.20 Средняя группа №2 «Утята» 9.30-9.45 Младшая группа №1 «Совята» 10.20-10.50 Подготовительная группа №1 «Лосяши» Досуговая деятельность: 16.00-16.25 (1 неделя физ. Развл. – досуг Старшая группа №1) 16.00-16.20 (4 неделя физ. Развл. – досуг Средняя группа №1)
Вторник	9.00-9.20 Средняя группа №1 «Енотики» 9.30-9.40 Ранний возраст №1 «Рясята» 10.00-10.25 Старшая группа №1 «Орлята» Досуговая деятельность: 15.15-15.40 (3 неделя физ. Развл. – досуг Старшая группа №2) 15.15-15.45 (4 неделя физ. Развл. – досуг Подготовительная группа №4) 16.00-16.15 (1 неделя физ. Развл. -досуг Младшая группа № 4)
Среда	9.00-9.30 Подготовительная группа №2 «Светлячки» 9.40-10.05 Старшая группа №2 «Бобрята» 10.15-10.35 Средняя группа №2 «Утята» 11.30-11.40 Ранний возраст №1 «Рясята» (улица)
Четверг	9.00-9.25 Старшая группа №1 «Орлята» 9.35-9.55 Средняя группа №1 «Енотики» 10.05-10.15 Ранний возраст №1 «Рясята» 10.20-10.50 Подготовительная группа №2 «Светлячки»
Пятница	9.00-9.30 Подготовительная группа №1 «Лосяши» 9.40-10.05 Старшая группа №2 «Бобрята» 10.15-10.30 Младшая группа №1 «Совята» Досуговая деятельность: 16.00-16.20 (1 неделя физ. Развл.- досуг Средняя группа №2) 16.00-16.15 (4 неделя физ. Развл.- досуг Подготовительная группа №2)

ПЕРСПЕКТИВНО - КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
В раннем возрасте 2-3 года НА СЕНТЯБРЬ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП
Сентябрь (ранний возраст) 2024 - 2025 год

Недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
I неделя.	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль.	Ходьба стайкой в одном направлении за взрослым. Ходьба по дорожке (2 раза).	Игровое упражнение «Дети»	Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча - «Котята играют с мячами».	«Бегите все ко мне»	Ходьба стайкой за педагогом
II неделя	Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.	Ходьба стайкой в одном направлении за взрослым. Ходьба по дорожке (2 раза).	Игровое упражнение «Дети»	Ползание - «Котята ползут по дорожке Произвольное бросание мяча - «Котята играют с мячами».	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба стайкой за педагогом
III неделя	Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать	Ходьба за взрослым, ходьба со сменой направления	ОРУ с листьями	«Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за	«Солнышко и дождик»	Ходьба стайкой соберем листья в букет

	мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.			головы к зрительному ориентиру.		
IV неделя		Ходьба за взрослым, ходьба со сменой направления	ОРУ «Урожай»	«Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Огуречик»	Ходьба стайкой за педагогом

ОКТЯБРЬ (ранний возраст) 2024 - 2025 год

Недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
I неделя.	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление.	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	ОРУ «Мишки»	«Прокати мяч по дорожке». Прокатывание мяча в прямом направлении. «Зайчик скачет по дорожке». Прыжки с продвижением вперед.	«Медведь и добрые зайчата»	Ходьба стайкой за педагогом

II неделя	Воспитывать самостоятельность инициативу. Закреплять знание цвета.	Ходьба в сочетании с бегом за взрослым.	С мячом	«Прокати мяч по дорожке». Прокатывание мяча в прямом направлении. «Зайчик скачет по дорожке». Прыжки с продвижением вперед.	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение "Что я знаю о себе"
III неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в ползании и подлезании в ворота. Воспитывать	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за взрослым, который меняет направление	«Дружна я семья!»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Кот Васька»	Ходьба стайкой за педагогом
IV и V недели	внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за взрослым, который меняет направление	Игровое упражнение «Мы по городу шагаем»	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.	«Найди свой дом»	«Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом

НОЯБРЬ (ранний возраст) 2024 - 2025 год

Недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	

<p>I и II недели</p>	<p>Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе, прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед, знание формы. Воспитывать самостоятельность, ловкость, внимание.</p>	<p>Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов (расстояние 25-30 см), высотой 10—15 см. всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10—15 с). Повторить 2—3 раза</p>	<p>ОРУ «Машины» с флажками</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5—2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через бревно.</p>	<p>Подвижная игра «Автомобили».</p>	<p>«Автомобили едут в гараж» Ходьба друг за другом</p>
<p>III неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие.</p>	<p>Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов (расстояние 25-30 см), высотой 10-15 см. всего 8 предметов. Бег с остановкой на сигнал. «Стоп!» (10-15 с).</p>	<p>С флажками</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу и ловля его. (1,5-2 м друг от друга). Ползание по прямой, перелезание через модули.</p>	<p>Подвижная игра «Лиса и цыплята»</p>	<p>Ходьба друг за другом</p>

	Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление — «прямая», «извилистая».	Повторить 2—3 раза				
--	--	--------------------	--	--	--	--

ДЕКАБРЬ (ранний возраст) 2024 - 2025 год

Недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
I неделя	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать мешочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать ловкость, равновесие.	Ходьба обычная, ходьба на носочках («Какие мы большие»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба.	«Здравствуй, зимушка-зима»	Бросание мешочков с песком вдаль через веревку, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15-20 см. Прыжки через мешочки.	Вот сидит наш пес Барбос» Вот сидит наш пес Барбос»	Игра малой подвижности «Зимой».
II неделя	Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и с взрослым.	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием ног («По сугробам»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках,				Игра малой подвижности «На санках»

		ходьба.				
III неделя	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки).	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.	ОРУ «Новогодняя елочка»	Ходьба по скамейке. Прыжки в длину «Зайка прыгает через канавки».	«Волшебная палочка»	Игровое упражнение «Новый год»
IV и V недели	Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».					
IV и V недели	Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление — «прямая», «извилистая».	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам.	ОРУ с погремушками	«Ползание по извилистой дорожке». «Прыжки с продвижением вперед по извилистой дорожке».	«Догони мяч»	Игровое упр. «Мы топаем ногами»

ЯНВАРЬ (ранний возраст) 2024-2025 год

Недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
I неделя	Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол.	Обычная ходьба, ходьба-имитация. (с высоким подниманием колен, по медвежьей, в перевалочку).	Игровое упражнение «Согревалочка»	Подлезание под дуги. Бросание мяча об пол.	«Лиса и цыплята»	Пальчиковая гимнастика «Зима»
II неделя	Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность.	Обычная ходьба, ходьба-имитация. (с высоким подниманием колен, по медвежьей, в перевалочку).	ОРУ со снежками	Подлезание под дуги. Бросание мяча об пол.	«Снежинки кружатся»	
III неделя	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Закреплять умение ползать на четвереньках в разном темпе, прыгать с продвижением	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня».	ОРУ «Кто живёт в лесу»	Подвижная игра «Чижик» Подвижная игра «Волшебная палочка» Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата»	Подвижная игра "Лиса и зайцы"	

	вперед в разных направлениях. Вызывать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.					
IV и V недели	Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в подлезании под шнур.	Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня».	ОРУ «На бабушкином дворе»	Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур Ходьба, подлезание под шнур.	«Лохматый пес»	Игра с речевым сопровождением «Наши уточки с утра» (потешка)

ФЕВРАЛЬ (ранний возраст) 2024-2025 год

Недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
I и II недели	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности.	Ходьба обычная, бег по мягкой, твердой	ОРУ с кубиком	Ползание по твердой и мягкой дорожкам. «Достань колокольчик»-подпрыгивание вверх.	«Волшебная палочка»	Игра «малой подвижности «Найди, что я покажу» (взрослый показывает картинку, дети ходят по залу, группе находят

	<p>Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность.</p> <p>Закреплять представление о твердых, мягких предметах.</p> <p>Активизировать словарь детей.</p>	<p>дорожкам.</p>				<p>предмет)</p>
			<p>ОРУ с мешочком</p>	<p>Ползание по твердой и мягкой дорожкам.</p> <p>«Достань колокольчик»-подпрыгивание вверх.</p>	<p>«Мой весёлый звонкий мяч»</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди зайчонка»</p>
<p>III неделя</p>	<p>Учить двигаться, сохраняя направление.</p> <p>Выполнять действия в разных условиях.</p> <p>Развивать внимание, умение действовать в коллективе.</p> <p>Закреплять представления о цвете, форме предмета.</p> <p>Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой.</p> <p>Бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ «Мы сильные»</p>	<p>«Меткие стрелки»-метание в горизонтальную цель в корзину.</p> <p>«Салют» (Взрослый прокатывает мячи из корзины).</p> <p>Дети собирают цветные мячи в корзинки.</p> <p>Девочки собирают красные мячи.</p> <p>Мальчики - синие мячи.</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>«Найди свой домик»</p>

IV и V недели		Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	ОРУ «Дружная семья»	Прокатывание мячей в прямом направлении под шнур. Ходьба, подлезание под шнур.	«Карусели»	«Найди свой домик»
----------------------	--	--	---------------------	---	------------	--------------------

МАРТ (ранний возраст) 2024-2025 год

Недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
I и II недели	Совершенствовать ходьбу и бег.	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами,	ОРУ с платочком	Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под	«По кочкам»	Игра малой подвижности «Весенние цветочки»

	<p>Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы.</p> <p>Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.</p>	<p>расположенны ми в шахматном порядке. Бег между обручами.</p>		<p>шнур и бег за ними. 3-4 раза.</p>		
		<p>Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенны ми в шахматном порядке. Бег между обручами.</p>	<p>ОРУ «Матрешки»</p>	<p>-Ползание по доске Перебрасывание мячей через шнур, подлезание под шнур и бег за ними. 3-4 раза.</p>	<p>«Встали дети в круг»</p>	<p>Игра с речевым сопр. "Матрешки"</p>
III неделя			<p>ОРУ с погремушками</p>	<p>Ползание по мягкой дорожке Прыжки по извилистой дорожке с продвижением вперед.</p>	<p>«Карусель»</p>	
IV и V недели	<p>Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгать в разных условиях.</p> <p>Формировать чувство прекрасного и умение это замечать в окружающем.</p>	<p>Ходьба по извилистой дорожке Ходьба по мягкой дорожке Ходьба по узкой дорожке Ходьба по извилистой</p>	<p>ОРУ «Веселые погремушки»</p>	<p>Ползание по мягкой дорожке Прыжки по извилистой дорожке П/и «Покати</p>	<p>«Встали дети в круг»</p>	<p>Игра малой подвижности «Гуленьки» (Ой, люли, люли, люленьки!)</p>

		дорожке		клубочек и догони его» П/и «Соберем шары»		
--	--	---------	--	--	--	--

**ПЕРСПЕКТИВНО - КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ 3-4 ЛЕТ НА СЕНТЯБРЬ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП
Сентябрь (младший возраст) 2024 - 2025 год**

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
I Неделя Занятия №1	<p>1. Заинтересовать детей двигательной деятельностью.</p> <p>2. Учить выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>3. Учить играть в подвижные игры, выполнять правила.</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с выполнением заданий, ПИ «Солнышко и дождик»</p> <p>«Гуляем по лесу».</p> <p>- ходьба по залу в рассыпную</p> <p>- ходьба с высоким подниманием бедра</p> <p>3. Бег в рассыпную с построением в</p>	<p>Игровая гимнастика «Прогулка в лесу»</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах.</p> <p>2. Ползание с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Бег в рассыпную</p> <p>4. Ходьба по доске, дорожке 20-25 см</p>	<p>Подвижная игра «Бегите ко мне».</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Ходьба стайкой за педагогом, выход из зала</p>

		колонну, ПИ «Солнышко и дождик»				
I Неделя Занятия №2	1. Продолжать заинтересовывать детей двигательной деятельностью. 2. Продолжать учить выполнять движения в соответствии с текстом. 3. Учить играть в подвижные игры, выполнять правила.	1. Построение в колонну 2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий, ПИ «Солнышко и дождик» «Гуляем по лесу». - ходьба по залу в рассыпную - ходьба с высоким подниманием бедра 3. Бег врассыпную с построением в колонну, ПИ «Солнышко и дождик»	Игровая гимнастика «Прогулка в лесу»	1. Прыжки на двух ногах. 2. Ползание с опорой на ладони и колени. 3. Бег врассыпную 4. Ходьба по доске, дорожке 20-25 см	Подвижна я игра «Бегите ко мне».	1. Построение в колонну 2. Пальчиковая гимнастика 3. Ходьба стайкой за педагогом, выход из зала

<p>II Неделя Занятия №3</p>	<p>1. Учить строиться в колонну в определённом месте зала, строиться в круг, выполнять упражнения друг за другом. 2. Продолжать учить выполнять движения в соответствии с текстом, выполнять правила игры. 3. Развивать внимание, ориентировку в пространстве. 4. Продолжать поддерживать интерес к двигательной деятельности через выполнение игровых двигательных заданий.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий ИУ «Паровоз» 3. Бег врассыпную с остановкой и выполнением задания, ПИ «Солнышко и дождик»</p>	<p>Игровая гимнастика ОРУ</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур 2. Проползание с опорой на ладони и колени под дугами, шнуром h 50 см вперёд 3. Ходьба по ребристой доске</p>	<p>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>1. Построение в круг 2. Малоподвижная игра «Раздувайся, пузырь» 3. Построение в колонну, ходьба в колонне за педагогом, выход из зала</p>
<p>II Неделя Занятия №4</p>	<p>1. Учить строиться в колонну в определённом месте зала, строиться в</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот 2. Ходьба в колонне с</p>	<p>Игровая гимнастика ОРУ</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур 2. Проползание с</p>	<p>Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>1. Построение в круг 2. Самомассаж 3. Построение в колонну, ходьба в</p>

	<p>круг.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять движения в соответствии с текстом, выполнять правила игры, выполнять упражнения друг за другом.</p> <p>3. Развивать внимание, ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Продолжать поддерживать интерес к двигательной деятельности через выполнение игровых двигательных заданий.</p>	<p>выполнением заданий ИУ «Паровоз»</p> <p>3. Бег врассыпную с остановкой и выполнением задания, ПИ «Солнышко и дождик»</p>		<p>опорой на ладони и колени под дугами, шнуром h 50 см вперёд</p> <p>3. Ходьба по ребристой доске</p>	дождик»	<p>колонне за педагогом, выход из зала</p>
<p>III Неделя Занятия №5</p>	<p>1. Учить выполнять упражнения в колонне, не обгоня друг друга, продолжать учить строится в колонну в определённом месте</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ПИ «Карусель»</p> <p>3. Бег врассыпную</p>	<p>ОРУ комплекс подражательных упражнений</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>2. Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S</p>	<p>Подвижная игра «Кот и воробышки».</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика, МПИ «Пузырь»</p> <p>3. Ходьба в колонне за педагогом, выход из зала</p>

	<p>зала, строиться в круг.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять движения в соответствии с текстом, выполнять правила игры.</p> <p>3. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, поддерживать интерес к двигательной деятельности через выполнение игровых двигательных заданий.</p>	<p>с остановкой по сигналу, ИУ «Сова и мыши»</p>		<p>опоры (доска, дорожка, между двумя шнурами)</p> <p>4. Ходьба по наклонной доске</p>		
--	---	--	--	--	--	--

<p>III Неделя Занятия №6</p>	<p>1. Учить прыгать на двух ногах через 2 шнура S 30 см., отталкиваясь двумя ногами. 2. Продолжать учить выполнять движения в соответствии с текстом, выполнять правила игры, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. 3. Развивать координацию при выполнении ползания с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры. 4. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, поддерживать интерес к двигательной</p>	<p>1. Построение в колонну 2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ПИ «Карусель» 3. Бег враспынную с остановкой по сигналу, ИУ «Сова и мыши»</p>	<p>ОРУ комплекс подражательных упражнений</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см 2. Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры (доска, дорожка, между двумя шнурами) 3. Ходьба по наклонной доске</p>	<p>Подвижная игра «Кот и воробышки».</p>	<p>1. Построение в круг 2. Упражнение на расслабление 3. Ходьба в колонне за педагогом, выход из зала</p>
---	---	--	---	---	--	---

	деятельности через выполнение игровых двигательных заданий.					
IV Неделя Занятия №7	<p>1. Учить выполнять упражнения с мячом: бросать вверх и ловить его двумя руками, скатывать мяч по наклонной доске, катать мяч вдаль.</p> <p>2. Учить строиться в шеренгу, продолжать учить ходить в колонне, строится в колонну в определённом месте зала.</p> <p>3. Продолжать учить</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий</p> <p>3. Бег врассыпную с построением в круг</p>	ОРУ комплекс подражательн ых упражнений с мячом	<p>1. Броски мяча об пол, ловля двумя руками</p> <p>2. Построение в колонну</p> <p>3. Ходьба с остановкой по сигналу</p> <p>4. Скатывание мяча по наклонной доске</p> <p>5. Перестроение в шеренгу</p>	Подвижная игра «Весёлый мяч»	<p>1. Ходьба врассыпную, построение в шеренгу</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Ходьба, выход из зала</p>

	<p>строится в колонну, круг, шеренгу, выполнять упражнения по команде и показу педагога.</p> <p>4. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, поддерживать интерес к двигательной деятельности через выполнение игровых двигательных заданий.</p>					
<p>IV Неделя Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: бросать вверх и ловить его двумя руками, скатывать мяч по наклонной доске, катать мяч вдаль.</p> <p>2. Закреплять умение строиться в</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий</p> <p>3. Бег врассыпную с построением в круг</p>	<p>ОРУ комплекс подражательных упражнений с мячом</p>	<p>1. Броски мяча об пол, ловля двумя руками</p> <p>2. Построение в колонну</p> <p>3. Ходьба с остановкой по сигналу</p> <p>4. Скатывание мяча по наклонной доске</p>	<p>Подвижная игра «Весёлый мяч»</p>	<p>1. Ходьба врассыпную, построение в шеренгу</p> <p>2. Малоподвижная игра Великаны-карлики</p> <p>3. Построение в шеренгу, поворот, выход из зала</p>

	<p>шеренгу, продолжать учить ходить в колонне, строится в определённом месте зала.</p> <p>3. Продолжать учить строится в колонну, круг, шеренгу, выполнять упражнения по команде и показу педагога.</p> <p>4. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, поддерживать интерес к двигательной деятельности через выполнение игровых двигательных заданий.</p>			<p>5. Перестроение в шеренгу</p>		
--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

Октябрь (младший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
I Неделя Занятия №1	<p>1. Учить ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд, сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке.</p> <p>2. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах через 2 шнура S 30 см.</p> <p>3. Продолжать учить выполнять построения в</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий, ПУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - мышка, на носках - цыплёнок, на пятках - цапля, с высоким подниманием бедра - жуки, ползание <p>3. Бег врассыпную с выполнением задания на ориентировку в пространстве, ПИ «Солнышко и дождик»</p>	ОРУ без предмета	<p>1. Прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см</p> <p>2. Ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке вперёд</p> <p>3. Ходьба по извилистой дорожке 15-20 см</p>	Подвижная игра «У медведя во бору»	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Выход из зала</p>
			117			

	<p>колонну, шеренгу, врассыпную.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила в подвижных играх, согласовывать движения с текстом.</p>					
<p>I Неделя</p> <p>Занятия №2</p>	<p>1. Учить ходить парами врассыпную, продолжать учить строиться в колонну, круг, врассыпную.</p> <p>2. Развивать двигательное воображение при выполнении подражательных упражнений.</p> <p>3. Закреплять умение выполнять ОВД поточно: прыжки на двух</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий, ПУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - мышка, на носках - цыплёнок, на пятках - цапля, с высоким подниманием бедра - жуки, ползание <p>3. Бег врассыпную с выполнением задания на ориентировку в</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см</p> <p>2. Ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке вперёд</p> <p>3. Ходьба по извилистой дорожке 15-20 см</p>	<p>Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Выход из зала</p>

	ногах через 2 шнура S 30 см; ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке вперёд; ходьба по извилистой дорожке 15-20 см.	пространстве, ПИ «Солнышко и дождик»				
Занятия №3	1. Учить бегать шеренгой, мягко приземляться прыгая на двух ногах из обруча в обруч, ползать с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд. 2. Продолжать учить выполнять разные виды ходьбы в колонне, не обгоняя друг друга. 3. Развивать равновесие в	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий, ПУ - лиса, ходьба мелким шагом - волк, ходьба широким шагом - зайцы, прыжки на двух ногах 3. Бег шеренгой, ИУ «В гости»	ОРУ без предмета	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо 2. Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд 3. Ходьба, перешагивая предметы (верёвочки, кубики и др.)	Подвижная игра «Цветные автомобили»	1. Построение в рассыпную 2. Упражнение на расслабление 3. Построение в колонну 4. Выход из зала

	<p>ходьбе, перешагивая предметы. 4. Продолжать учить выполнять правила игры, развивать двигательное воображение.</p>					
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Учить принимать правильное и.п., отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах из обруча в обруч. 2. Продолжать учить выполнять упражнения в колонне, сохраняя дистанцию, бегать в шеренге. 3. Развивать равновесие,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий - лиса, ходьба мелким шагом - волк, ходьба широким шагом - зайцы, прыжки на двух ногах 3. Бег шеренгой</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо 2. Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд 3. Ходьба, перешагивая предметы (верёвочки, кубики и др.)</p>	<p>Подвижна я игра «Самолёт ы»</p>	<p>1. Построение в шеренгу 2. Пальчиковая гимнастика 3. Выход из зала</p>

	<p>координацию при выполнении ОВД: ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд; ходьба, перешагивая предметы.</p> <p>4. Продолжать развивать двигательное воображение, внимание, память.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить ходить по кругу, парами в колонне, ползать с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд, ходить по дорожке со следами, расположенными на одной линии.</p> <p>2. Продолжать учить согласовывать движения с</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках - ходьба на пятках - ходьба с высоким подниманием бедра <p>3. Бег обычный в колонне 1 мин</p>	<p>ОРУ с кубиком</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо</p> <p>2. Проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд</p> <p>3. Ходьба по дорожке со следами, расположенными на одной линии</p>	<p>Подвижная игра «Самолёты»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. МПИ «Великаны, карлики»</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>текстом, отгалкиваться двумя ногами при выполнении прыжков. 3. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, двигательное воображение.</p>					
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Учить мягко приземляться, прыгая через 4-6 параллельных линий S 15-20 см. 2. Продолжать развивать равновесие, координацию при выполнении ОВД: ползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд, ходьба по дорожке со следами, расположенными на одной линии.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом» - ходьба на носках - ходьба на пятках - ходьба с высоким подниманием бедр 3. Бег обычный в колонне 1 мин</p>	<p>ОРУ с кубиком</p>	<p>1. Прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см 2. Проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд 3. Ходьба по дорожке со следами, расположенными на одной линии</p>	<p>Подвижна я игра «Быстро в домик»</p>	<p>1. Построение в шеренгу 2. Самомассаж 3. Выход из зала</p>

	3. Развивать внимание, ориентировку в пространстве.					
Занятия №7	<p>1. Учить ходить шеренгой, продолжать учить согласовывать движения с текстом.</p> <p>2. Учить выполнять упражнения с мячами – ОРУ, ОВД.</p> <p>3. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять построения.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры, выполнять</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «Цапля и лягушки»</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (между двумя шнурами, по доске, дорожке)</p>	ОРУ с мячом	<p>1. Прокатывание мяча по доске, гимнастической скамейке двумя руками</p> <p>2. Прокатывание мяча двумя руками вокруг предмета</p> <p>3. Броски мяча вверх, ловля двумя руками</p>	Подвижная игра «Игра с мячом»	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Ходьба в колонне за педагогом, выход из зала</p>

	движения по команде педагога.					
Занятия №8	<p>1. Продолжать учить ходить шеренгой, согласовывать движения с текстом.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять упражнения с мячами – ОРУ, ОВД, развивать ловкость, мелкую моторику.</p> <p>3. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять построения.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры, выполнять движения по команде педагога.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «Цапля и лягушки»</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (между двумя шнурами, по доске, дорожке)</p>	ОРУ с мячом	<p>1. Прокатывание мяча двумя руками вокруг предмета</p> <p>2. Броски мяча вверх, ловля двумя руками</p> <p>3. Прокатывание мяча по доске, гимнастической скамейке двумя руками</p>	Подвижная игра «Игра с мячом»	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Ходьба в колонне за педагогом, выход из зала</p>

Ноябрь (младший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
I Неделя Занятия №1	1. Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами, прыгая через 4-6 параллельных линий S 15-20 см. 2. Развивать равновесие, координацию при выполнении ОВД: ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами; ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см.	1. Построение в колонну 2. Ходьба враспынную с выполнением заданий, ИУ «Покружились, превратились» 3. Построение в колонну 4. Бег в колонне с остановкой и выполнением кружения, ИУ «Покружились, превратились»	ОРУ с ленточками	1. Прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см 2. Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами 3. Ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см	Подвижная игра «Лиса и птички»	1. Построение в колонну, поворот 2. Пальчиковая гимнастика 3. Выход из зала
			125			

	<p>3. Продолжать развивать двигательное воображение при выполнении игровых заданий.</p> <p>4. Развивать ловкость, мелкую моторику при выполнении ОРУ с ленточками.</p>					
<p>I Неделя</p> <p>Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать учить детей отталкиваться двумя ногами, прыгая через 4-6 параллельных линий S 15-20 см.</p> <p>2. Развивать равновесие, координацию при выполнении ОВД: ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба враспынную с выполнением заданий, ИУ «Покружились, превратились»</p> <p>3. Построение в колонну</p> <p>4. Бег в колонне с остановкой и выполнением кружения, ИУ «Покружились, превратились»</p>	<p>ОРУ с ленточками</p>	<p>1. Прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см</p> <p>2. Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами</p> <p>3. Ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см</p>	<p>Подвижная игра «Огуречик»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Малоподвижная игра «Зайка серый умывается»</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>шнурами; ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см.</p> <p>3. Развивать мелкую моторику, выносливость.</p>					
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Учить прыгать с h 10-15 см, мягко приземляясь, ходить со сменой направления.</p> <p>2. Продолжать развивать равновесие, координацию при выполнении ОВД: ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры; ходьба по доске, дорожке,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с выполнением заданий, ИУ «Автомобили»</p> <p>3. Бег в колонне с остановкой по сигналу, ИУ «Автомобили»</p>	<p>ОРУ с ленточками</p>	<p>1. Прыжок в глубину h 10-15 см</p> <p>2. Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры</p> <p>3. Ходьба по доске, дорожке, перешагивая предметы</p>	<p>Подвижная игра «Медведь»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>перешагивая предметы.</p> <p>3. Развивать внимание, быстроту.</p> <p>4. Воспитывать привычку к ЗОЖ, осваивая приёмы самомассажа.</p>					
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Учить выполнять упражнения самостоятельно в соответствии с командой педагога.</p> <p>2. Развивать прыгучесть, координацию, равновесие, быстроту реакции.</p> <p>3. Закрепление умений выполнять ОВД: прыжок в глубину h 10-15 см; ползание с</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с выполнением заданий, ИУ «Мышки и кошка»</p> <p>3. Бег в колонне с остановкой по сигналу, ИУ «Мышки и кошка»</p>	<p>ОРУ с ленточками</p>	<p>1. Прыжок в глубину h 10-15 см</p> <p>2. Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры</p> <p>3. Ходьба по доске, дорожке, перешагивая предметы</p>	<p>Подвижная игра «Поймай комара»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Поворот, выход из зала</p>

	<p>опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры; ходьба по доске, дорожке, перешагивая предметы.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры, внимание при выполнении упражнений.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить выполнять дополнительное задание на развитие равновесия (присесть-встать) в ходьбе по доске.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять упражнения по кругу, согласовывать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Перестроение в круг</p> <p>3. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом»</p> <p>- на носках</p> <p>- на пятках</p> <p>- высоко поднимая колени</p>	<p>ОРУ с мешочком</p>	<p>1. Прыжок в глубину h 10-15 см</p> <p>2. Ползание с опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд</p> <p>3. Ходьба по доске, дорожке, присесть-встать на середине</p>	<p>Подвижная игра «Коршун и птенчики»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>движения с текстом, действиями других детей.</p> <p>3. Развивать силу, мелкую моторику при выполнении ОРУ, ориентировку в пространстве в ходьбе со сменой направления, подвижной игре.</p>					
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Учить ходить в колонне противоходом, перепрыгивать через верёвку h 5 см на двух ногах.</p> <p>2. Продолжать развивать равновесие в ходьбе по доске, дорожке, присесть-встать на середине, координацию в ползание с</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Перестроение в круг</p> <p>3. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом»</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках - на пятках - высоко поднимая колени <p>4. Бег в колонне мелким и широким шагом, ИУ «Волк и</p>	<p>ОРУ с мешочком</p>	<p>1. Перепрыгивание через верёвку h 5 см</p> <p>2. Ползание с опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд</p> <p>3. Ходьба по доске, дорожке, присесть-встать на середине</p>	<p>Подвижная игра «Самолёты»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение находить своё место при построении в колонну, ОРУ.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры, соблюдать безопасность в беге врассыпную.</p>	<p>лиса»</p>				
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять ходьбу шеренгой, бегать с изменением направления движения, перестраиваться в круг.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках - ходьба на пятках - ползание <p>3. Бег в колонне с</p>	<p>ОРУ с мячом:</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами, шнурами S 30-40 см</p> <p>2. Катание мяча друг другу в парах из разных и.п.</p> <p>3. Броски мяча</p>	<p>Подвижная игра «Догони мяч»</p>	<p>1. Ходьба в колонне, перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Солнечный зайчик»</p> <p>3. Ходьба в колонне, выход из зала</p>

	<p>2. Учить выполнять упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать мяч двумя руками друг другу в парах снизу - катать мяч друг другу в парах из разных и.п. - прокатывать мяч между двумя шнурами S 30-40 см. <p>3. Развивать мелкую моторику и внимание при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры.</p>	<p>изменением направления движения</p>		<p>двумя руками снизу в парах</p>		
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять ходьбу шеренгой, бегать с</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба шеренгой с выполнением</p>	<p>ОРУ с мячом:</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами, шнурами S 30-40</p>	<p>Подвижные игры «Кто быстрее!»</p>	<p>1. Построение в шеренгу 2. Самомассаж 3. Ходьба в колонне,</p>

	<p>изменением направления движения, перестраиваться в круг, находить своё место в строю в игровой ситуации.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросать мяч двумя руками друг другу в парах снизу - катать мяч друг другу в парах из разных и.п. - прокатывать мяч между двумя шнурами S 30-40 см. <p>3. Развивать мелкую моторику, внимание, ловкость при</p>	<p>заданий</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках - ходьба на пятках - ползание <p>3. Бег в колонне с изменением направления движения</p>		<p>см</p> <p>2. Катание мяча друг другу в парах из разных и.п.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками снизу в парах</p>	<p>»</p>	<p>ВЫХОД ИЗ ЗАЛА</p>
--	---	---	--	---	----------	----------------------

выполнении упражнений с мячом. 4. Продолжать учить согласовывать движения с текстом, выполнять правила игры.						
---	--	--	--	--	--	--

Декабрь (младший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
I Неделя Занятия №1	1. Учить подлезать под дугу боком, не касаясь руками пола. 2. Развивать чувство ритма, выполняя упражнения в ходьбе и беге в соответствии с	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий на развитие чувства ритма, музыкальная игра «Зайцы и волк» - ходьба широким	ОРУ «Зима» в движении	- перепрыгивание через верёвку h 5 см - подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола - ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу	Подвижная игра «Курочка-хохлатка»	1. Построение в колонну 2. Дыхательная гимнастика 3. Выход из зала

	<p>темпом и ритмом музыки.</p> <p>3. Развивать прыгучесть, равновесие, гибкость при выполнении ОВД:</p> <p>перепрыгивание через верёвку h 5 см, подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола; ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу.</p> <p>4. Закреплять умение выполнять упражнения в рассыпную, не сталкиваясь друг с другом</p>	<p>шагом и прыжки на двух ногах</p> <p>3. Построение в колонну</p> <p>4. Бег с заданием на развитие чувства ритма, музыкальная игра «Паровоз»</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p>I Неделя Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать учить подлезать под дугу боком, не касаясь руками пола, мягко приземляться при выполнении прыжков через верёвку h 5 см. 2. Развивать чувство ритма, выполняя упражнения в ходьбе и беге в соответствии с темпом и ритмом музыки. 3. Развивать, равновесие, гибкость при выполнении ОВД: подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола; ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий на развитие чувства ритма, музыкальная игра «Зайцы и волк» - ходьба широким шагом и прыжки на двух ногах 3. Построение в колонну 4. Бег с заданием на развитие чувства ритма, музыкальная игра «Паровоз»</p>	<p>ОРУ Зима» в движении</p>	<p>- перепрыгивание через верёвку h 5 см - подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола - ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу</p>	<p>Подвижная игра «Акула и рыбки»</p>	<p>1. Построение в колонну 2. Упражнение на расслабление 3. Выход из зала</p>
--	--	--	---------------------------------	--	---	---

	4. Продолжать развивать внимание, память, умение выполнять движения в соответствии со стихотворным сопровождением.					
Занятия №3	1. Учить перешагивать рейки лестницы, поднятой на h 10-15 см последовательно правой и левой ногой. 2. Продолжать учить выполнять упражнения в колонне, соблюдая дистанцию. 3. Развивать равновесие,	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий на развитие равновесия, ИУ «Самолёт и ракета» 3. Бег в рассыпную с остановкой и выполнением задания, ИУ «Юла»	ОРУ Зима» в движении	- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м - подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола - ходьба, перешагивая рейки лестницы, поднятой на h 10-15 см	Подвижная игра «Ёжик»	1. Построение в шеренгу 2. Пальчиковая гимнастика 3. Выход из зала

	внимание при выполнении игрового задания. 4. Продолжать развивать прыгучесть, координацию, выносливость, внимание.					
Занятия №4	1. Учить преодолевать препятствия в ходьбе, продолжать учить перешагивать рейки лестницы, поднятой на h 10-15 см последовательно правой и левой ногой. 2. Продолжать учить выполнять упражнения в колонне, соблюдая дистанцию. 3. Развивать	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий на развитие равновесия, ИУ «Самолёт и ракета» 3. Бег в рассыпную с остановкой и выполнением задания, ИУ «Юла»	ОРУ Зима» в движении	- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м - подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола - ходьба, перешагивая рейки лестницы, поднятой на h 10-15 см 5. Перестроение в круг	Подвижная игра «Зайка»	1. Построение в шеренгу 2. МПИ «Погремушка» 3. Построение в шеренгу, поворот 4. Выход из зала

	<p>равновесие, внимание при выполнении игрового задания.</p> <p>4. Продолжать развивать прыгучесть, координацию, выносливость, внимание.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить ходить приставными шагами боком по шнуру, плоскому обручу.</p> <p>2. Продолжать учить ходить по кругу, согласовывая движения с текстом и другими детьми, преодолевать препятствия в ходьбе.</p> <p>3. Развивать быстроту реакции в беге с</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Перестроение в круг</p> <p>3. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом»</p> <p>- ходьба на носках</p> <p>- ходьба на пятках</p> <p>- ходьба высоко поднимая колени</p>	<p>ОРУ с мягкими мячами</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м</p> <p>- пролезание в туннель, мягкий модуль</p> <p>- ходьба по шнуру, плоскому обручу приставными шагами боком</p>	<p>Подвижная игра «Зайка»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>остановкой по сигналу.</p> <p>4. Развивать физические качества, выполняя ОВД: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м; пролезание в туннель, мягкий модуль.</p> <p>5. Прививать привычку к ЗОЖ.</p>					
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Продолжать учить ходить приставными шагами боком по шнуру, плоскому обручу, ходить по кругу, согласовывая движения с текстом и другими детьми, преодолевать препятствия в</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Перестроение в круг</p> <p>3. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом»</p> <p>- ходьба на носках</p> <p>- ходьба на пятках</p> <p>- ходьба высоко поднимая колени</p>	<p>ОРУ с мягкими мячами</p>	<p>- прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>- пролезание в туннель, мягкий модуль</p> <p>- ходьба по шнуру, плоскому обручу приставными шагами боком</p>	<p>Подвижная игра «Поменяй кубик»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>ходьбе.</p> <p>2. Развивать быстроту реакции в беге с остановкой по сигналу, подвижной игре.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, смелость, прыгучесть, выполняя ОВД: прыжки на двух ногах через шнур; пролезание в туннель, мягкий модуль.</p>	<p>4. Бег врассыпную с остановкой по сигналу, ИУ «Цветные автомобили»</p>				
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: катание мяча в воротца, под дугу; бросание мяча вдаль двумя руками; бросание мешочка в горизонтальную</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «К мячу»</p> <p>3. Бег врассыпную с построением в круг</p>	<p>ОРУ с мячами</p>	<p>- катание мяча в воротца, под дугу,</p> <p>- бросание мяча вдаль двумя руками,</p> <p>- бросание мешочка в горизонтальную цель двумя руками</p>	<p>Подвижная игра «Догони мяч»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>цель двумя руками.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять разные виды построений.</p> <p>3. Продолжать учить выполнять игровые задания в соответствии с текстом, соблюдать правила.</p>					
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: катание мяча в воротца, под дугу; бросание мяча вдаль двумя руками; бросание мешочка в горизонтальную цель двумя руками.</p> <p>2. Продолжать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «К мячу»</p> <p>3. Бег в рассыпную с построением в круг</p>	<p>ОРУ с мячами</p>	<p>- катание мяча в воротца, под дугу,</p> <p>- бросание мяча вдаль двумя руками,</p> <p>- бросание мешочка в горизонтальную цель двумя руками</p>	<p>Подвижная игра «Догони мяч»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>закреплять умение выполнять разные виды построений.</p> <p>3. Продолжать учить выполнять игровые задания в соответствии с текстом, соблюдать правила.</p> <p>4. Развивать ловкость, мелкую моторику, координацию.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

Январь (младший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
I Неделя Занятия №1	<p>1. Учить лазать по наклонной лесенке, лесенке-стремянке.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя игровые задания.</p> <p>3. Закрепление умение отталкиваться двумя ногами одновременно при выполнении прыжков.</p> <p>4. Развивать равновесие, смелость в ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий, ПУ</p> <p>- медведь, ходьба носки внутрь</p> <p>- пингвин, ходьба носки наружу</p> <p>- жуки, ползание с опорой на ладони и колени вперед и назад</p> <p>3. Бег врассыпную с выполнением задания на ориентировку в пространстве, ИУ «Обезьянки»</p>	<p>ОРУ с верёвочками</p> <p align="center">144</p>	<p>- прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>- лазанье по наклонной лесенке, стремянке</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Озорные ветерки»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. МПИ «Ниточка и иголочка»</p> <p>3. Выход из зала</p>

	5. Продолжать развивать двигательное воображение.					
I Неделя Занятия №2	1. Продолжать учить лазать по наклонной лесенке, лесенке-стремянке, ходить парами. 2. Развивать физические качества, выполняя ОВД: - прыжки на двух ногах через шнур; лазанье по наклонной лесенке, стремянке: ходьба по гимнастической скамейке. 3. Продолжать	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба в рассыпную с выполнением заданий, ПУ - лиса, ходьба мелким шагом на носках - волк, ходьба широким шагом - кошка, ползание с опорой на ладони и предплечья вперёд и назад 3. Бег в рассыпную с выполнением задания на ориентировку в пространстве, ИУ	ОРУ с верёвочками	- прыжки на двух ногах через шнур - лазанье по наклонной лесенке, стремянке - ходьба по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Зайка, чуткий нос»	1. Построение в круг 2. Самомассаж 3. ИУ «Ниточка и иголочка», выход из зала

	развивать ориентировку в пространстве, внимание, двигательное воображение. 4. Прививать привычку к ЗОЖ, обучая приёмам самомассажа.	«Обезьянки»				
Занятия №3	1. Учить выполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки, ползать с опорой на стопы и ладони по доске, выполнять приседания на гимнастической скамейке, отталкиваться двумя ногами, прыгая через 3 шнура S 30 см. 2. Закреплять умение бегать	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий на развитие чувства ритма, музыкальная игра «Автобус» 3. Бег шеренгой, ИУ «Цапля и лягушки»	ОРУ с верёвочками	- прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см - ползание с опорой на ладони и стопы по доске - ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине	Подвижная игра «Тучка и лучики»	1. Построение в шеренгу 2. Дыхательная гимнастика 3. ИУ «Ниточка и иголочка», выход из зала

	шеренгой. 3. Развивать равновесие, координацию, чувство ритма, мелкую моторику.					
Занятия №4	1. Продолжать учить выполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки, ползать с опорой на стопы и ладони по доске, выполнять приседания на гимнастической скамейке, отталкиваться двумя ногам, прыгая через 3 шнура S 30 см. 2. Продолжать развивать чувство ритма, выполняя игровые задания.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий на развитие чувства ритма, музыкальная игра «Автобус» 3. Бег шеренгой, ИУ «Цапля и лягушки»	ОРУ с верёвочками	- прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см - ползание с опорой на ладони и стопы по доске - ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине	Подвижная игра «Мышки - шалунишки»	1. Построение в шеренгу 2. Упражнение на расслабление 3. Спокойная ходьба, выход из зала

	<p>3. Развивать равновесие, координацию, мелкую моторику.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить выполнять ОРУ в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> <p>2. Совершенствовать умение отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах через 2 шнура S 30 см</p> <p>3. Продолжать развивать равновесие,</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба по кругу с выполнением заданий ИУ «Ровным кругом»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках - ходьба высоко поднимая колени - ходьба с притопами <p>3. Перестроение в колонну</p> <p>4. Бег обычный в колонне</p>	<p>ОРУ музыкально-ритмический</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см - ходьба по мягкому буму - ползание в сочетании с другими видами движений, 	<p>Подвижная «Кот и мыши»</p>	<p>1. Построение в рассыпную</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>

	совершенствовать умение ходить парами, по кругу, ползать в сочетании с другими видами движений.					
Занятия №6	1. Продолжать учить выполнять ОРУ в соответствии с темпом и ритмом музыки. 2. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД, в подвижных играх. 3. Развивать внимание, память, двигательное воображение.	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба по кругу с выполнением заданий ИУ «Ровным кругом» - ходьба на пятках - ходьба высоко поднимая колени - ходьба с притопами 3. Перестроение в колонну 4. Бег обычный в колонне	ОРУ музыкально-ритмический	- прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см - ходьба по мягкому буму - ползание в сочетании с другими видами движений,	Подвижная «Кот и мыши»	1. Построение в колонну 2. МПИ «Фонарики» 3. Построение в колонну, спокойная ходьба
Занятия №7	1. Продолжать учить выполнять	1. Построение в шеренгу, повороты	ОРУ музыкально-ритмический	- бросание мяча двумя руками	Подвижная игра «Игра	1. Построение в рассыпную

	<p>разные упражнения с мячом, ловить мяч двумя руками, катать, бросать через шнур.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику, ловкость, глазомер.</p> <p>3. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.</p>	<p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «Мячик»</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры</p>		<p>через шнур, h 100-120 см</p> <p>- бросание мешочка в горизонтальную цель одной рукой</p>	<p>с мячом»</p>	<p>2. Самомассаж</p> <p>3. Построение в шеренгу, поворот спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять разные упражнения с мячом, ловить мяч двумя руками, катать, бросать через шнур.</p> <p>2. Развивать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «Мячик»</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры</p>	<p>ОРУ музыкально-ритмический</p>	<p>- бросание мяча двумя руками через шнур, h 100-120 см</p> <p>- бросание мешочка в горизонтальную цель одной рукой</p>	<p>Подвижная игра «Игра с мячом»</p>	<p>1. Построение врассыпную</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Построение в шеренгу, поворот спокойная ходьба</p>

мелкую моторику, ловкость, глазомер. 3. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.					
---	--	--	--	--	--

Февраль (младший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
I Неделя Занятия №2	1. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя игровые задания. 2. Продолжать развивать координацию, равновесие, прыгучесть, выполняя ОВД.	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий, ПУ - лиса, медведь, волк, машина 3. Построение в колонну 4. Бег в колонне с	ОРУ подражательных упражнений	- прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо - ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке вперёд - ходьба по извилистой дорожке 15-20 см	Подвижная игра «Огуречик»	1. Построение врассыпную 2. Пальчиковая гимнастика 3. Построение в колонну 4. Выход из зала

	3. Продолжать закреплять умение выполнять упражнения в соответствии со стихотворным сопровождением, развивать двигательное воображение.	остановкой и выполнением задания, ИУ «Самолёт и ракета»				
Занятия №3	1. Продолжать учить выполнять ходьбу и бег с остановкой по сигналу, со сменой направления. 2. Развивать выносливость, равновесие, координацию, при выполнении ОВД: прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см; ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд; ходьба, перешагивая предметы. 3. Развивать	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий, ИУ «Автомобили» 3. Бег в колонне с остановкой по сигналу, ИУ «Автомобили»	ОРУ подражательных упражнений	- прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см - ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд - ходьба, перешагивая предметы	Подвижная игра «Серый кот»	1. Построение в круг 2. МПИ «Накорми птенцов» 3. Построение в колонну, выход из зала

	ориентировку в пространстве, внимание, мелкую моторику.					
Занятия №4	<p>1. Учить прыгать через 4-6 параллельных линий S 15-20 см, отталкиваясь двумя ногами одновременной согласовывая движения рук и ног.</p> <p>2. Продолжать учить ползать с опорой на предплечья и колени вперёд, перешагивать препятствия последовательно правой и левой ногой.</p> <p>3. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Продолжать учить согласовывать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с выполнением заданий, ИУ «Автомобили»</p> <p>3. Бег в колонне с остановкой по сигналу, ИУ «Автомобили»</p>	ОРУ подражательных упражнений	<p>- прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см</p> <p>- ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд</p> <p>- ходьба, перешагивая предметы (верёвочки, кубики и др.)</p>	Подвижная игра «Ты нас, ёжик, не коли!»	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Выход из зала</p>

	движения с текстом.					
Занятия №5	<p>1. Учить соблюдать технику безопасности при выполнении ОРУ на гимнастических скамейках, в подвижной игре.</p> <p>2. Продолжать развивать чувство ритма, совершенствовать технику ходьбы и бега.</p> <p>3. Развивать равновесие, координацию,</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба по кругу с выполнением задания на развитие чувства ритма, ИУ «Ровным кругом»</p> <p>3. Бег в колонне мелким и широким шагом ИУ «Лиса и волк»</p>	ОРУ с гимнастическими скамейками	<p>- прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см</p> <p>- проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд</p> <p>- ходьба по дорожке со следами, расположенными на одной линии</p>	Подвижная игра «Мишка бурый»	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Выход из зала</p>

	гибкость, выносливость при выполнении ОВД: прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см; проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд; ходьба по дорожке со следами, расположенными на одной линии.					
Занятия №6	1. Продолжать учить соблюдать технику безопасности при выполнении ОРУ на гимнастических скамейках, в подвижной игре, ходить противходом. 2. Продолжать развивать чувство ритма,	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба по кругу с выполнением задания на развитие чувства ритма, ИУ «Ровным кругом» 3. Бег в колонне мелким и широким шагом ИУ «Лиса и волк»	ОРУ с гимнастическими скамейками	- прыжок в глубину h 10-15 см - проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд - ходьба по дорожке со следами, расположенными на одной линии	Подвижная игра «Птички и ворон»	1. Построение в круг 2. Упражнение на расслабление 3. Построение в колонну

	<p>совершенствовать технику ходьбы и бега.</p> <p>3. Развивать равновесие, координацию, гибкость, выносливость при выполнении ОВД: прыжки в глубину с h 10-15 см; проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд; ходьба по дорожке со следами, расположенными на одной линии</p>					
--	--	--	--	--	--	--

<p>Занятия №7</p>	<p>1. Учить выполнять ОРУ с мячами на гимнастических скамейках. 2. Продолжать учить бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками, бросать мяч одной рукой в обруч. 3. Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений, равновесие, внимание, глазомер.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ПИ «Брось-догони» - обычная ходьба - ходьба широким шагом 4. Построение в шеренгу, поворот 5. Бег в колонне с изменением направления движения</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками</p>	<p>- броски мяча об пол, ловля двумя руками - броски мяча вверх, ловля двумя руками - бросание мяча одной рукой в обруч, S 1,5 м</p>	<p>Подвижная игра «Медведь и белки»</p>	<p>1. Построение в шеренгу 2. Пальчиковая гимнастика 3. Выход из зала</p>
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять ОРУ с мячами на гимнастических скамейках, бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками, бросать мяч одной рукой в обруч. 2. Закреплять</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ПИ «Брось-догони» 3. Построение в шеренгу, поворот 4. Бег в колонне с</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками с мячами</p>	<p>- броски мяча об пол, ловля двумя руками - броски мяча вверх, ловля двумя руками - бросание мяча одной рукой в обруч, S 1,5 м</p>	<p>Подвижная игра «Медведь и белки»</p>	<p>1. Построение в круг 2. МПИ «Ровным кругом» 3. Выход из зала</p>

умение выполнять разные виды перестроений с помощью педагога. 3. Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений, равновесие, внимание, глазомер.	изменением направления движения				
--	---------------------------------	--	--	--	--

Март (младший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
I Неделя Занятия №1	1. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжок в глубину h 10-15 см; ползание с	1. Построение в колонну 2. Ходьба в рассыпную мелким и широким шагом с выполнением ПУ - мышка (на	ОРУ с кольцами	- прыжок в глубину h 10-15 см - ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами	Подвижная игра «Калачи»	1. Самомассаж 2. Перестроение в колонну, ИУ «Ниточка и иголочка», выход из зала

	<p>опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами; ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику, координацию при выполнении ОРУ.</p> <p>3. Продолжать развивать внимание, умение согласовывать движения с текстом.</p>	<p>носках)</p> <p>- цыплёнок (на пятках)</p> <p>- лиса (мелким шагом)</p> <p>- волк (широким шагом)</p> <p>3. Бег с заданием на развитие чувства ритма</p>		<p>- ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см</p>		
<p>I Неделя Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать развивать двигательное воображение при выполнении упражнений.</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба врассыпную мелким и широким шагом с</p>	<p>ОРУ с кольцами</p>	<p>- прыжок в глубину h 10-15 см</p> <p>- ползание с опорой на предплечья и колени по прямой</p>	<p>Подвижная игра «Мишка, что ты долго спишь?»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба, выход из зала</p>

	<p>2. Продолжать учить выполнять упражнения в соответствии с темпом и ритмом музыки, развивать чувство ритма.</p> <p>3. Совершенствовать двигательные навыки при выполнении ОВД: прыжок в глубину h 10-15 см; ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами; ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см</p> <p>4. Развивать</p>	<p>выполнением ПУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - мышка (на носках) - цыплёнок (на пятках) - лиса (мелким шагом) - волк (широким шагом) <p>3. Бег с заданием на развитие чувства ритма</p>		<p>между двумя шнурами</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см 		
--	--	---	--	---	--	--

	выносливость, мелкую моторику, память, внимание, ориентировку в пространстве.					
Занятия №3	1. Закреплять умение перепрыгивать через верёвку h 5 см, согласовывая работу рук и ног, самостоятельно строится в круг. 2. Продолжать развивать координацию, ползая с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры, равновесие в ходьбе по доске, дорожке, перешагивая предметы.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий, ИУ «Самолёт-ракета» 3. Бег врассыпную с построением в круг, ИУ «Аэродром»	ОРУ с кольцами	- перепрыгивание через верёвку h 5 см - ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры - ходьба по доске, дорожке, перешагивая предметы	Подвижн ая игра «Самолёт ики и туча»	1. Построение в шеренгу 2. Упражнение на расслабление 3. Поворот, спокойная ходьба, выход из зала

	<p>3. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя разные виды построений и перестроений.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры в подвижных играх.</p>					
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Совершенствовать умение перепрыгивать через верёвочку h 5 см, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>2. Развивать равновесие, совершенствовать умение строится в круг в игровых ситуациях.</p> <p>3. Развивать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с выполнением заданий, ИУ «Самолёт-ракета»</p> <p>3. Бег в рассыпную с построением в круг, ИУ «Аэродром»</p>	<p>ОРУ с кольцами</p>	<p>- перепрыгивание через верёвочку h 5 см</p> <p>- ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры</p> <p>- ходьба по доске, дорожке, перешагивая предметы (верёвочки, кубики)</p>	<p>Подвижная игра «Вышла мурка на охоту»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Поворот, спокойная ходьба, ИУ «Ниточка и иголочка»</p>

	выносливость, мелкую моторику, координацию.					
Занятия №5	<p>1. Продолжать учить выполнять игровые задания на развитие внимания в двигательной деятельности.</p> <p>2. Продолжать развивать мелкую моторику, координацию при выполнении ОРУ с предметами (флажками).</p> <p>3. Продолжать учить ползать с опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд, ходить по доске, дорожке, присесть-встать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом», ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, остановка, задания на развитие чувства ритма</p> <p>3. Бег врассыпную с остановкой по сигналу, ИУ «Автомобили»</p>	ОРУ с флажками	<p>- перепрыгивание через верёвку h 5 см</p> <p>- ползание с опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд</p> <p>- ходьба по доске, дорожке, присесть-встать на середине</p>	Подвижная игра «Накорм и птенцов»	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. МПИ «Угадай, чей голосок»</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба, выход из зала</p>

	на середине. 4. Развивать внимание, ориентировку в пространстве.					
Занятия №6	1. Продолжать учить выполнять перестроение в круг, согласовывать работу рук и ног при выполнении прыжков. 2. Продолжать развивать выносливость, равновесие, прыгучесть, координацию при выполнении ОВД. 3. Развивать внимание, ориентировку в пространстве. 4. Прививать привычку к ЗОЖ, осваивая приёмы	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом», ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, остановка, задания на развитие чувства ритма 3. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу, ИУ «Автомобили»	ОРУ с флажками	- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м - ползание с опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд - ходьба по доске, дорожке, присесть-встать на середине	Подвижная игра «Поросята и волчата»	1. Построение в круг 2. Самомассаж 3. Спокойная ходьба, выход из зала

	самомассажа.					
Занятия №7	<p>1. Учить катать обруч.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом: бросать вдаль двумя руками из-за головы, бросать вверх, об пол и ловить его двумя руками.</p> <p>3. Продолжать развивать мелкую моторику, ловкость, координацию, умение выполнять задания в игровых ситуациях.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ПИ «Брось-догони» - ходьба, носки наружу, «пингвины» - ходьба, носки внутрь, «медведи»</p> <p>3. Бег врассыпную с построением в кру</p>	ОРУ с мячом	<p>- броски мяча об пол, ловля двумя руками</p> <p>- броски мяча вверх, ловля двумя руками</p> <p>- ловля обруча, катящегося от педагога</p> <p>- произвольное прокатывание обруча</p>	Подвижная игра «Горошина»	<p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. Расхождение врассыпную, построение в шеренгу, поворот</p> <p>3. Спокойная ходьба, выход из зала</p>
Занятия №8	<p>1. Продолжать учить катать обруч.</p> <p>2. Закреплять</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением</p>	ОРУ с мячом	<p>- броски мяча об пол, ловля двумя руками</p> <p>- броски мяча</p>	Подвижная игра «Ровным кругом»	<p>1. Упражнение на расслабление</p> <p>2. Перестроение в колонну, спокойная</p>

	<p>умение выполнять упражнения с мячом: бросать вдаль двумя руками из-за головы, бросать вверх, об пол и ловить его двумя руками при выполнении ОВД и в игровых ситуациях.</p> <p>3. Продолжать развивать мелкую моторику, ловкость, координацию.</p>	<p>заданий, ПИ «Брось-догони»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, «мышки» - ходьба на пятках, «цыплята» <p>3. Бег в рассыпную с построением в круг</p>		<p>вверх, ловля двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля обруча, катящегося от педагога - произвольное прокатывание обруча 	<p>или «Я с мячом иду играть»</p>	<p>ходьба, выход из зала</p>
--	---	---	--	---	-----------------------------------	------------------------------

Апрель (младший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
I Неделя Занятия №1	<p>1. Развивать ориентировку в пространстве в игровых ситуациях.</p> <p>2. Продолжать учить перешагивать рейки лестницы последовательно правой и левой ногой.</p> <p>3. Развивать прыгучесть, гибкость при выполнении ОВД: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м; подлезание под дугу прямо, не</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий, ПУ - лиса, ходьба мелким шагом - медведь, ходьба носки внутрь - волк, ходьба широким шагом - жуки, ползание с опорой на ладони и колени</p> <p>3. Бег врассыпную с выполнением задания на ориентировку в пространстве, ИУ «Трамвай»</p> <p>4. Построение в</p>	ОРУ «У дядюшки Трифона»	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м</p> <p>- подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола</p> <p>- ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу</p>	Подвижная игра «За собой детей веду»	<p>1. Построение в колонну, поворот</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Выход из зала</p>

	<p>касаясь руками пола.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.</p>	<p>колонну, перестроение в круг</p>				
<p>I Неделя Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать учить перестраиваться парами, развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>2. Развивать координацию движений,</p> <p>3. Развивать чувство ритма, выполняя ходьбу мелким и широким шагом в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры,</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с выполнением заданий, ПУ</p> <p>- лиса, ходьба мелким шагом</p> <p>- волк, ходьба широким шагом</p> <p>- зайцы, прыжки на двух ногах</p> <p>- машина, ходьба на ягодицах</p> <p>3. Бег врассыпную с выполнением задания на ориентировку в пространстве, ИУ «Трамвай»</p>	<p>ОРУ «У дядюшки Трифона»</p>	<p>- прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>- подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола</p> <p>- ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу</p>	<p>Подвижная игра «Солнечный зайчик»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. МПИ «Великаны и карлики»</p> <p>3. Построение в колонну</p> <p>4. Выход из зала</p>

	соблюдать правила безопасности в двигательной деятельности.	4. Построение в колонну, перестроение в круг				
Занятия №3	1. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя упражнения в соответствии с темпом и ритмом музыки, стихотворным сопровождением. 2. Способствовать формированию правильной осанки, развивая гибкость, координацию при выполнении ОВД. 3. Развивать равновесие, внимание, выносливость, прыгучесть. 4. Продолжать	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением задания на развитие чувства ритма, ИУ «Вместе весело шагать!» 3. Бег шеренгой, с заданием на развитие чувства ритма	ОРУ «У дядюшки Трифона»	- прыжки на двух ногах через шнур - подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола - ходьба, перешагивая рейки лестницы, поднятой на h 10-15 см	Подвижная игра Сороконожка	1. Построение в шеренгу 2. Самомассаж 3. Спокойная ходьба, выход из зала

	прививать привычку к ЗОЖ, осваивая приёмы самомассажа.					
Занятия №4	<p>1. Продолжать учить перестраиваться парами, развивать чувство ритма.</p> <p>2. Развивать выносливость, координацию, равновесие при выполнении ОВД: - прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см; подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола; ходьба, перешагивая рейки лестницы, поднятой на h 10-15 см.</p> <p>3. Развивать равновесие, внимание,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с выполнением задания на развитие чувства ритма, ИУ «Вместе весело шагать!»</p> <p>3. Бег шеренгой, с заданием на развитие чувства ритма</p>	ОРУ «У дядюшки Трифона»	<p>- прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см</p> <p>- подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола</p> <p>- ходьба, перешагивая рейки лестницы, поднятой на h 10-15 см</p>	Подвижная игра «Бездомный заяц»	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Повороты, выход из зала</p>

	выносливость, прыгучесть.					
Занятия №5	<p>1. Закреплять умение ходить приставными шагами боком, пролезать в туннель, мягкий модуль.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать умение выполнять построения парами, в круг, колонну.</p> <p>3. Совершенствовать технику выполнения прыжков, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>4. Продолжать развивать равновесие,</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Воробей»</p> <p>3. Перестроение в колонну</p> <p>4. Бег обычный в колонне 1 мин</p>	ОРУ «Солнышко»	<p>- прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см</p> <p>- пролезание в туннель, мягкий модуль</p> <p>- ходьба по шнуру, плоскому обручу приставными шагами боком</p>	Подвижная игра «Чёрный жук»	<p>1. Перестроение в круг</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, выход из зала</p>

	внимание, выносливость, прыгучесть.					
Занятия №6	<p>1. Продолжать учить выполнять самостоятельно разные виды построений и перестроений.</p> <p>2. Закреплять умение согласовывать движения с текстом при выполнении ходьбы, ОРУ.</p> <p>3. Продолжать развивать равновесие, внимание, выносливость, прыгучесть.</p> <p>4. Продолжать развивать внимание, честность в подвижных играх.</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Воробей»</p> <p>3. Перестроение в колонну</p> <p>4. Бег обычный в колонне</p> <p>1 мин</p>	ОРУ «Солнышко»	<p>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо</p> <p>- пролезание в туннель, мягкий модуль</p> <p>- ходьба по шнуру, плоскому обручу приставными шагами боком</p>	Подвижная игра «Лисонька»	<p>1. Построение в колонну, поворот</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Выход из зала</p>

<p>Занятия №7</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: бросать мяч об пол и ловить его двумя руками; бросать мяч вдаль, катать мяч друг другу в парах. 2. Продолжать развивать ловкость, мелкую моторику, внимание, ориентировку в пространстве. 3. Продолжать учить выполнять правила в подвижных играх.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «Брось-догони», 3. Бег по ограниченной S опоры</p>	<p>ОРУ «Мы с мячом идём играть»</p>	<p>- броски мяча об пол, ловля двумя руками - бросание мяча вдаль -катание мяча друг другу в парах из разных и.п.</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>1. Построение в круг 2. МПИ «Найди мяч» 3. Построение в колонну, выход из зала</p>
--------------------------	---	--	-------------------------------------	---	--	---

<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; бросать мяч вдаль, катать мяч друг другу в парах. 2. Продолжать развивать ловкость, мелкую моторику, внимание, ориентировку в пространстве. 3. Продолжать учить выполнять правила в подвижных играх, согласовывать движения с текстом.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «Брось-догони», 3. Бег по ограниченной S опоры</p>	<p>ОРУ «Мы с мячом идём играть»</p>	<p>- броски мяча в верх, ловля двумя руками - бросание мяча вдаль - катание мяча друг другу в парах из разных и.п.</p>	<p>Подвижная игра «Игра с мячом»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот, перестроение в круг 2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, выход из зала</p>
--------------------------	--	--	-------------------------------------	--	--------------------------------------	---

Май (младший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
I Неделя Занятия №1	<p>1. Продолжать учить лазать по наклонной лесенке, мягко приземляться, прыгая из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>2. Развивать равновесие в игровых ситуациях, в ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Продолжать учить согласовывать свои действия с действиями других детей при выполнении ОРУ.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с выполнением задания на развитие равновесия, ПИ «Самолёт-ракета»</p> <p>3. Построение в колонну</p> <p>4. Бег в колонне с остановкой и выполнением задания, ИУ «Тепло-холодно»</p> <p>5. Перестроение для ОРУ в круг</p>	<p>ОРУ с верёвкой или парашютом</p>	<p>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо</p> <p>- лазанье по наклонной лесенке, стремянке</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Подарки»</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. Перестроение в колонну, выход из зала</p>
			175			

	4. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом, развивать двигательное воображение.					
I Неделя Занятия №2	1. Закреплять умение лазать по наклонной лесенке, развивать координацию. 2. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах (отталкиваться и приземляться). 3. Развивать выносливость, равновесие, двигательное воображение. 4. Продолжать учить выполнять	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба в рассыпную с выполнением задания на развитие равновесия, ПИ «Самолёт-ракета» 3. Построение в колонну 4. Бег в колонне с остановкой и выполнением задания, ИУ «Тепло-холодно» 5. Перестроение для ОРУ в круг	ОРУ с верёвкой или парашютом	- прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см - лазанье по наклонной лесенке, стремянке - ходьба по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Поймай комара»	1. Упражнение на расслабление 2. Перестроение в колонну 3. Выход из зала

	правила игры, согласовывать движения с текстом.					
Занятия №3	<p>1. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см; ползание с опорой на ладони и стопы по доске; ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине.</p> <p>2. Развивать внимание, память, двигательное воображение при выполнении игровых заданий.</p> <p>3. Продолжать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с выполнением заданий, ПУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - мышка, ходьба на носках - цыплёнок, ходьба на пятках - жуки, ползание - машина, ходьба на ягодицах <p>3. Бег в колонне с остановкой по сигналу</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в круг</p>	<p>ОРУ</p> <p>с верёвкой или парашютом</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см - ползание с опорой на ладони и стопы по доске - ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине 	<p>Подвижная игра «Калачи»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Повороты, ходьба в колонне, выход из зала</p>

	учить выполнять правила игры, согласовывать движения друг с другом.					
Занятия №4	1. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжок в глубину h 10-15 см; ползание с опорой на ладони и стопы по доске; ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине. 2. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, память,	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с выполнением заданий, ПУ - мышка, ходьба на носках - цыплёнок, ходьба на пятках - жуки, ползание - машина, ходьба на ягодицах 3. Бег в колонне с остановкой по сигналу 4. Перестроение для ОРУ в круг	ОРУ с верёвкой или парашютом	- прыжок в глубину h 10-15 см - ползание с опорой на ладони и стопы по доске - ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине	Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1. Построение в шеренгу 2. МПИ «Найди и промолчи» 3. Построение в шеренгу, поворот, выход из зала

	<p>двигательное воображение при выполнении игровых заданий.</p> <p>3. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения друг с другом.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Закреплять умение ходить со сменой направления, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>2. Развивать координацию движений, равновесие, умение мягко приземляться на две ноги.</p> <p>3. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом»</p> <p>3. Бег в колонне мелким и широким шагом</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- прыжок в глубину h 10-15 см</p> <p>- ходьба по мягкому буму</p> <p>- ползание в сочетании с другими видами движений</p>	<p>Подвижная игра «Кот и воробушки»</p>	<p>1. Построение в колонну, поворот</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Выход из зала</p>

	текстом.					
Занятия №6	<p>1. Учить лазать по наклонной лестнице.</p> <p>2. Развивать равновесие в ходьбе по массажным полусферам, в игровых заданиях.</p> <p>3. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя разные задания.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры, согласовывать движения с текстом.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба по кругу с выполнением заданий, ИУ «Ровным кругом»</p> <p>3. Бег в колонне мелким и широким шагом</p>	ОРУ без предмета	<p>- прыжок в глубину h 10-15 см</p> <p>- ходьба по мягкому буму</p> <p>- ползание в сочетании с другими видами движений,</p>	Подвижная игра «Кот и воробушки»	<p>1. Построение в колонну, поворот</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Поворот, выход из зала</p>
Занятия №7	<p>1. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ</p>	ОРУ с мячом малого диаметра	<p>- катание мяча в парах из разных и.п., сидя, стоя, стоя на коленях</p> <p>- броски мяча</p>	Подвижная игра «Игра с мячом»	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Поворот, выход из</p>

	<p>индивидуально и в парах: бросать мяч вдаль, вверх, об пол, друг другу.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, мелкую моторику.</p> <p>3. Закреплять умение выполнять разные виды построений и перестроений.</p>	<p>«Брось-догони»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба широким шагом - ползание с опорой на ладони и колени - прыжки на двух ногах <p>3. Поворот, бег в колонне с изменением направления движения</p>		<p>двумя руками снизу в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча об пол, ловля двумя руками - броски мяча вверх и ловля - прокатывание мяча в наклоне двумя руками 		зала
Занятия №8	<p>1. Продолжать закреплять умения выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах.</p> <p>2. Развивать быстроту в беге с изменением направления</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба шеренгой с выполнением заданий, ИУ «Брось-догони»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба широким шагом - ползание с опорой на ладони и колени - прыжки на двух ногах 	ОРУ с мячом малого диаметра	<ul style="list-style-type: none"> - катание мяча в парах из разных и.п., сидя, стоя, стоя на коленях - броски мяча двумя руками снизу в парах - броски мяча об пол, ловля двумя руками - броски мяча вверх и ловля 	Подвижная игра «Игра с мячом»	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Поворот, выход из зала</p>

	<p>движения. 3. Продолжать развивать ловкость, быстроту, мелкую моторику.</p>	<p>3. Поворот, бег в колонне с изменением направления движения</p>		<p>- прокатывание мяча в наклоне двумя руками</p>		
--	---	--	--	---	--	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ 4-5 ЛЕТ
В СООТВЕТСТВИИ С ФООП
Сентябрь (Средний возраст) 2024 - 2025 год**

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Учить строиться в колонну, находить своё место в строю.</p> <p>2. Продолжать учить отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков с продвижением вперёд.</p> <p>3. Развивать равновесие, координацию при выполнении ОВД: ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см с опорой на</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Мы построимся в колонну»</p>	<p>ОРУ № 1 без предмета</p> <p align="center">183</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2-3 м</p> <p>- ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см с опорой на ладони и колени вперёд</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка), перешагивая предметы h 15-20 см правой и левой ногой</p>	<p>Подвижная игра «Самолёты»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Упражнения на расслабление</p> <p>3. Спокойная ходьба, встряхивания</p>

	ладони и колени вперёд; ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка), перешагивая предметы h 15-20 см правой и левой ногой. 4. Развивать ориентировку в пространстве в ходьбе со сменой положения рук.					
Занятия №2	1. Учить самостоятельно вставать в пару, продолжать учить строиться в колонну, находить своё место в строю. 2. Развивать ориентировку в пространстве в ходьбе со сменой положения рук. 3. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжки на	1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне с заданием, ПУ 3. Бег в рассыпную с заданием, ИУ «Найди пару» 4. Построение в колонну	ОРУ № 1 без предмета	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2-3 м - ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на ладони и колени вперёд - ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка), перешагивая	Подвижная игра «Зайцы и волк»	1. Построение в колонну, повороты 2. Пальчиковая гимнастика 3. Спокойная ходьба

	<p>двух ногах с продвижением вперед 2-3 м; ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см с опорой на ладони и колени вперед; ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка), перешагивая предметы h 15-20 см правой и левой ногой.</p> <p>4. Продолжать учить согласовывать движения с текстом.</p>			<p>предметы h 15-20 см правой и левой ногой</p>		
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Учить выполнять беговые упражнения, ходить по ограниченной S опоры (доска, дорожка гимнастическим шагом),</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба врассыпную с заданием ИУ «Найди пару» 3. Бег, беговые упражнения 4. Построение врассыпную для</p>	<p>ОРУ № 1 без предмета</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2-3 м - ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см</p>	<p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот, перестроение в круг 2. МПИ «Угадай, чей голосок» 3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>строиться в шеренгу.</p> <p>2. Продолжать учить самостоятельно вставать в пару.</p> <p>3. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков, координировать работу рук и ног при выполнении ползания по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см с опорой на ладони и колени вперёд, пролезая в обруч, поднятый над опорой на h 5-10 см</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры.</p>	ОРУ		<p>с опорой на ладони и колени вперёд, пролезая в обруч, поднятый над опорой на h 5-10 см</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка) гимнастическим шагом</p>		
Занятия №4	1. Учить прыгать на двух ногах через шнуры,	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в	ОРУ № 1 без предмета	- прыжки на двух ногах через шнуры S 40 см	Подвижная игра «Хитрая	1. Построение в шеренгу 2. Самомассаж

	<p>отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь.</p> <p>2. Продолжать учить строиться в шеренгу, находить своё место в строю, ходить гимнастическим шагом по ограниченной S опоры (доска, дорожка).</p> <p>3. Продолжать развивать равновесие, координацию.</p> <p>4. Способствовать освоению оздоровительных технологий (самомассаж)</p>	<p>колонне с заданием, ИУ «Тепло-холодно»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Построение в рассыпную для ОРУ</p>		<p>- ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см с опорой на ладони и колени вперёд, пролезая в обруч, поднятый над опорой на h 5-10 см</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка) гимнастическим шагом</p>	<p>лиса»</p>	<p>3. Спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить размыканию, стоя в кругу, ползанию с опорой на ладони и колени «змейкой».</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с заданием, ИУ «Покружились, превратились»</p>	<p>ОРУ № 1 с кубиками</p>	<p>- прыжки на двух ногах через шнуры S 40 см</p> <p>- ползание с опорой на ладони и колени</p>	<p>Подвижная игра «Лиса и куры»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба</p>

	<p>2. Закреплять умение мягко приземляться, прыгая на двух ногах через шнуры.</p> <p>3. Развивать силу ног, в ходьбе, перешагивая звенья координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 15-20 см.</p> <p>4. Развивать равновесие, выносливость, двигательное воображение, внимание, память.</p> <p>5. Способствовать освоению оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика).</p>	<p>3. Бег врассыпную с заданием, ИУ «Покружились, превратились»</p> <p>4. Построение в круг, размыкание</p>		<p>«змейкой»</p> <p>- ходьба, перешагивая звенья координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 15-20 см</p>		
--	---	---	--	---	--	--

<p>Занятия №6</p>	<p>1. Совершенствовать технику бега, выполняя беговые упражнения. 2. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжки на двух ногах через шнуры S 40 см; ползание с опорой на ладони и колени «змейкой»; ходьба, перешагивая звенья координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 15-20 см. 3. Способствовать</p>	<p>1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне с заданием ПУ 3. Бег, беговые упражнения 4. Перестроение в круг</p>	<p>ОРУ № 1 с кубиками</p>	<p>- прыжки на двух ногах через шнуры S 40 см - ползание с опорой на ладони и колени «змейкой» - ходьба, перешагивая звенья координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 15-20 см</p>	<p>Подвижная игра «Лохматый пёс»</p>	<p>1. Построение в колонну 2. Упражнение на расслабление 3. Спокойная ходьба в колонне</p>
--------------------------	---	--	---------------------------	--	--------------------------------------	--

	<p>правильному формированию ОДА.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять правила игры, развивать честность, внимание, память, мелкую моторику.</p>					
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Учить выполнять упражнения с мячом: бросание мяча вверх, ловля двумя руками; бросание мяча об пол, ловля двумя руками; бросание мяча вверх и ловля после отскока от пола.</p> <p>2. Закреплять умение катать мяч вдаль с выполнением других видов движений.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Я с мячом иду играть»</p> <p>3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин</p> <p>4. Построение в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>- бросание мяча вверх, ловля двумя руками</p> <p>- бросание мяча об пол, ловля двумя руками</p> <p>- бросание мяча вверх и ловля после отскока от пола</p>	<p>Подвижная игра «Весёлый мяч»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба</p>

	3. Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию.					
Занятия №8	1. Учить выполнять упражнения с мячом: бросание мяча вверх, ловля двумя руками; бросание мяча об пол, ловля двумя руками; бросание мяча вверх и ловля после отскока от пола. 2. Закреплять умение катать мяч вдаль с выполнением других видов движений. 3. Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть» 3. Бег в рассыпную с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть» 4. Построение в рассыпную в 3 колонны	ОРУ с мячом	- бросание мяча вверх, ловля двумя руками - бросание мяча об пол, ловля двумя руками - бросание мяча вверх и ловля после отскока от пола	Подвижная игра «Весёлый мяч»	1. Построение в шеренгу, повороты 2. МПИ «Найди и промолчи» 3. Спокойная ходьба

Октябрь (Средний возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Закреплять умение строиться в колонну, находить своё место в строю.</p> <p>2. Учить отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков через предметы h 5-10 см.</p> <p>3. Учить ползать с опорой на ладони и колени «змейкой».</p> <p>4. Развивать равновесие в беге по ограниченной S опоры, ходьбе, перешагивая предметы h 10-15 см приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>5. Воспитывать привычку к ЗОЖ,</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба врассыпную на носках, на пятках, с заданием ИУ «Мы построимся в колонну»</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, шнуры)</p> <p>4. Ходьба в колонне</p>	<p>ОРУ с косичками</p>	<p>- прыжки на двух ногах через бруски (поролоновые модули) h 5-10 см</p> <p>- ползание с опорой на ладони и колени «змейкой»</p> <p>- ходьба перешагивая предметы h 10-15 см приставными шагами правым и левым боком</p>	<p>Подвижная игра «Зайцы и волк»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Самомассаж «Курочка и цыплята»</p> <p>3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>

	выполняя приёмы самомассажа.					
Занятия №2	<p>1. Учить ходить и бегать в колонне, соблюдая дистанцию и выполняя задания педагога.</p> <p>2. Продолжать учить перестраиваться в одну колонну после ОРУ, в 2 колонны звеньями, отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах через предметы.</p> <p>3. Развивать координацию движений в ползании с опорой на ладони и колени «змейкой», ходьбе приставными</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием ИУ «Светофор»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба в колонне, упражнение на дыхание</p>	ОРУ с косичками	<p>- прыжки на двух ногах через бруски (поролоновые модули) h 5-10 см</p> <p>- ползание с опорой на ладони и колени «змейкой»</p> <p>- ходьба перешагивая предметы h 10-15 см приставными шагами правым и левым боком</p>	Подвижная игра «Трамвай»	<p>1. Построение в рассыпную</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>

	шагами боком, перешагивая предметы. 4. Развивать быстроту реакции при выполнении игровых заданий.					
Занятия №3	1. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве в ходьбе со сменой направления. 2. Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах через предметы. 3. Развивать равновесие, координацию движений в ползании по наклонной доске с опорой на	1. Построение в шеренгу 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, со сменой направления 3. Бег врассыпную с заданием ИУ «Лягушки и цапля» 4. Построение в шеренгу, поворот 5. Ходьба в колонне, упражнение на дыхание	ОРУ с косичками	- прыжки на двух ногах через бруски (поролоновые модули) h 5-10 см - ползание с опорой на ладони и колени по наклонной доске - ходьба по ребристой доске с мешочком на голове	Подвижная игра «Осень»	1. Построение врассыпную 2. Упражнение на расслабление 3. Построение в шеренгу, поворот направо, спокойная ходьба

	ладони и колени. 4. Способствовать развитию двигательной самостоятельности и при выполнении игровых заданий.					
Занятия №4	1. Закреплять умение самостоятельно выполнять построения, находить своё место в строю. 2. Развивать силу ног, координацию движений при выполнении прыжков из обруча в обруч на двух ногах, беговых упражнений. 3. Развивать	1. Построение в шеренгу, поворот 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием, ИУ «Замри!» 3. Бег в колонне с препятствиями 4. Ходьба в колонне	ОРУ с косичками	- прыжки на двух ногах из обруча в обруч - ползание с опорой на ладони и колени по наклонной доске - ходьба по ребристой доске с мешочком на голове	Подвижная игра «Найди свою пару»	1. Построение в круг 2. Пальчиковая гимнастика 3. Построение в шеренгу, поворот, спокойная ходьба

	<p>выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Способствовать формированию правильной осанки.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить выполнять ходьбу со сменой направляющего.</p> <p>2. Способствовать формированию правильной осанки, увеличению подвижности позвоночника при выполнении подлезания под шнур, дугу h 50-60 см, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Продолжать развивать равновесие в ходьбе по дорожке со</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне со сменой направляющего</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба в колонне</p>	<p>ОРУ с кубиками</p>	<p>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>- подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см. не касаясь руками пола</p> <p>- ходьба по дорожке со следами, расположенными в одну линию</p>	<p>Подвижная игра «Самолёты»</p>	<p>1. Построение в колонну, круг</p> <p>2. МПИ «Найди и промолчи»</p> <p>3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>

	следами, расположенными на одной линии. 4. Воспитывать честность, соблюдая правила игры.					
Занятия №6	1. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, выполняя упражнения в ходьбе и беге. 2. Совершенствовать умение отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков на двух ногах из обруча в обруч. 3. Способствовать формированию правильной осанки, увеличению подвижности позвоночника, подлезая под	1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне со сменой направляющего 3. Бег в колонне со сменой направления 4. Ходьба в колонне, построение в круг за педагогом	ОРУ с кубиками	- прыжки на двух ногах из обруча в обруч - подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см. не касаясь руками пола - ходьба по дорожке со следами, расположенными в одну линию	Подвижная игра «Лохматый пёс»	1. Построение в круг 2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

	<p>верёвку, шнур, дугу h 50-60 см.</p> <p>4. Развивать равновесие, выносливость, ловкость.</p> <p>5. Развивать чувство ритма при выполнении упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>6. Продолжать учить согласовывать движения с текстом в подвижных играх, выполнять правила игры.</p>					
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Учить выполнять индивидуальные упражнения с мячом: бросать мяч вверх двумя руками и ловить, бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола двумя руками.</p> <p>2. Учить катать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба в колонне</p> <p>3. Ходьба в колонне на носках, на пятках, в полуприседе</p> <p>4. Бег со сменой темпа</p> <p>5. Ходьба в колонне, остановка на месте</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>- броски мяча вверх и ловля двумя руками</p> <p>- броски мяча вверх и ловля после отскока от пола двумя руками</p> <p>- катание мяча друг другу в парах из разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на животе)</p>	<p>Подвижная игра «Прокати и догони»</p>	<p>1. Поворот, ходьба в колонне, перестроение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Расхождение в рассыпную, построение в шеренгу</p>

	<p>мяч друг другу в парах из разных и.п.</p> <p>3. Развивать внимание, память, умение выполнять упражнения самостоятельно.</p> <p>4. Развивать мелкую моторику, глазомер.</p> <p>5. Воспитывать честность, соблюдая правила игры.</p>	<p>построения, перестроение в 2 колонны</p>				
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять индивидуальные упражнения с мячом: бросать мяч об пол двумя руками и ловить, бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола двумя руками, катать мяч друг другу в парах из разных и.п.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба в колонне, остановка на месте построения, перестроение в 2 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>- броски мяча вверх и ловля после отскока от пола двумя руками</p> <p>- броски мяча об пол и ловля двумя руками</p> <p>- катание мяча друг другу в парах из разных и.п. (стоя спиной друг к другу, в приседе, стоя на коленях)</p> <p>7. Перестроение в 1 колонну,</p>	<p>Подвижная игра «Весёлый мячик»</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. Перестроение в колонну, ходьба врассыпную</p> <p>3. Построение в шеренгу, поворот, спокойная ходьба</p>

	2. Развивать мелкую моторику, глазомер, ловкость. 3. Воспитывать честность, соблюдая правила игры.			перестроение в круг		
--	---	--	--	---------------------	--	--

Ноябрь (Средний возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	1. Закреплять умение выполнять разные виды построений, перешагивать предметы боком приставными шагами. 2. Развивать чувство ритма, мелкую моторику,	1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием на развитие чувства ритма 3. Бег врассыпную с заданием на развитие чувства ритма, музыкальная игра «Паровоз»	ОРУ с платочками 200	- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд вправо-влево через шнур - подлезание под дугу, верёвку правым и левым боком h 50-60 см., не касаясь руками пола - ходьба по ограниченной S	Подвижная «Огуречик»	1. Построение в колонну, поворот 2. Пальчиковая гимнастика 3. Поворот, перестроение в колонну, спокойная ходьба

	<p>ориентировку в пространстве, внимание, память.</p> <p>3. Развивать прыгучесть, умение мягко приземляться при выполнении прыжков.</p> <p>4. Способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение в круг</p>		<p>опоры (20-25 см), перешагивая предметы h 15-20 см приставными шагами правым и левым боком</p>		
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать учить мягко приземляться при выполнении прыжков.</p> <p>2. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, равновесие.</p> <p>3. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя задания на развитие чувства ритма.</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием, ИУ «Подними платочек»</p> <p>3. Бег обычный в колонне, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение в круг</p>	<p>ОРУ с платочками</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд вправо-влево через шнур</p> <p>- подлезание под дугу, верёвку правым и левым боком h 50-60 см., не касаясь руками пола</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры (20-25 см), перешагивая предметы h 15-20 см приставными</p>	<p>Подвижная игра «Ветер и осенние листья»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Где спрятался воробей»</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	4. Закреплять умение выполнять разные виды перестроений.			шагами правым и левым боком		
Занятия №3	<p>1. Учить ходьбе приставными шагами вперед и назад, бегать «змейкой»</p> <p>2. Закреплять умение находить своё место в строю, ориентироваться в пространстве.</p> <p>3. Развивать равновесие, смелость при выполнении ходьбы по наклонной доске, гибкость, пролезая в звенья координационной лестницы, расположенной вертикально.</p> <p>4. Продолжать развивать координацию,</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, приставными шагами вперед и назад</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение в круг</p>	ОРУ с платочками	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед вправо-влево через шнур</p> <p>- пролезание боком в звенья координационной лестницы, поставленной вертикально</p> <p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз</p>	Подвижная игра «Медведь»	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	мелкую моторику, выносливость, равновесие.					
Занятия №4	<p>1. Развивать внимание в ходьбе и беге с выполнением заданий, закреплять умение ходить приставными шагами вперёд и назад, «змейкой».</p> <p>2. Развивать координацию движений, подвижность позвоночника, пролезая в звенья координационной лестницы, поставленной вертикально правым и левым боком.</p> <p>3. Продолжать развивать прыгучесть,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба в колонне, ИУ «Холодно-тепло»</p> <p>3. Бег врассыпную с заданием, ИУ «Холодно-тепло»</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Построение в круг</p>	ОРУ с платочками	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой»</p> <p>- пролезание боком в звенья координационной лестницы, поставленной вертикально</p> <p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз</p>	Подвижная игра «Барашек»	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Поворот, спокойная ходьба</p>

	<p>ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Развивать равновесие, смелость в ходьбе по наклонной доске.</p> <p>5. Учить правильно выполнять упражнения на дыхание.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить ходьбе приставными шагами боком, бегу по наклонной доске.</p> <p>2. Развивать равновесие, координацию, выполняя ползание по ограниченной S опоры 25-30 см с опорой на предплечья и колени вперёд.</p> <p>3. Развивать мелкую моторику, ориентировку в пространстве.</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба приставными шагами боком</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, упражнения на дыхание</p> <p>5. Перестроение для ОРУ</p>	<p>ОРУ с мешочком</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой»</p> <p>- ползание по ограниченной S опоры 25-30 см с опорой на предплечья и колени вперёд</p> <p>- пробегание по наклонной доске вверх и вниз</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	4. Совершенствовать технику ходьбы и бега, умение самостоятельно выполнять построение в колонну в игровой ситуации.					
Занятия №6	1. Продолжать учить ходить приставными шагами, выполнять упражнения «змейкой». 2. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве, координацию, силу. 3. Развивать чувство ритма, выполняя игровые задания. 4. Закреплять умение бегать парами.	1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне с заданием на развитие чувства ритма, ИУ «Ворона» 3. Бег обычный в колонне 4. Ходьба, упражнение на дыхание 5. Перестроение для ОРУ	ОРУ с мешочком	- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой» - ползание по ограниченной S опоры 25-30 см с опорой на предплечья и колени вперёд - пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подвижная игра «Дождик»	1. Построение в колонну, перестроение в круг 2. Пальчиковая гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба
Занятия	1. Учить челночному бегу	1. Построение в шеренгу, поворот	ОРУ с мячом	- скатывание мяча по наклонной	Подвижная игра	1. Построение в круг

<p>№7</p>	<p>(2x5 м). 2. Учить скатывать мяч по наклонной доске, попадая в предмет, бросать мяч друг другу в парах двумя руками снизу, катать мяч, попадая в цель. 3. Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. 4. Развивать мелкую моторику, глазомер, ловкость.</p>	<p>2. Ходьба обычная 3. Ходьба «змейкой», перестроение в 2 шеренги 4. Челночный бег 2x5 м 5. Перестроение для ОРУ в 2 колонны</p>		<p>попадая в предмет - броски мяча друг другу снизу - катание мяча с попаданием в цель</p>	<p>«Ловишки»</p>	<p>2. МПИ «Береги мяч» 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
------------------	---	--	--	---	------------------	---

<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать учить перестраиваться из 2 колонн в одну, в круг. 2. Продолжать учить челночному бегу (2х5 м). 3. Закреплять умение скатывать мяч по наклонной доске, попадая в предмет, бросать мяч друг другу в парах двумя руками снизу, катать мяч, попадая в цель. 4. Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. 5. Развивать мелкую моторику, глазомер, ловкость.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот 2. Ходьба обычная 3. Ходьба «змейкой» 4. Бег, беговые упражнения 5. Перестроение для ОРУ в 2 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>- скатывание мяча по наклонной попадая в предмет - броски мяча друг другу снизу - катание мяча с попаданием в цель</p>	<p>Подвижная игра «Весёлый мячик»</p>	<p>1. Самомассаж 2. Расхождение в рассыпную, построение в шеренгу, поворот, спокойная ходьба в колонне</p>
--------------------------	--	--	--------------------	---	---------------------------------------	---

Декабрь (Средний возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Учить выполнять ОРУ в колонне, сохраняя дистанцию, ходить парами.</p> <p>2. Продолжать учить мягко приземляться, прыгая с высоты 15-20 см.</p> <p>3. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, координацию движений при выполнении ползания прыжками «лягушка».</p> <p>4. Развивать двигательное</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Покружились, превратились!»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p>	<p>ОРУ в движении</p>	<p>- прыжки в глубину 20-30 см</p> <p>- ползание прыжками "лягушка"</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Весёлые ребята»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба</p>

	воображение, выполняя подражательные упражнения.					
Занятия №2	1. Продолжать учить выполнять ОРУ в колонне, сохраняя дистанцию, ходить парами. 2. Закреплять умение мягко приземляться, прыгая с высоты 15-20 см. 3. продолжать развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, координацию движений при выполнении ползания прыжками «лягушка». 4. Развивать двигательное воображение, выполняя подражательные	1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне с заданием, ПУ «цапля», «лягушки» 3. Бег враспынную с заданием ПИ «Солнышко и дождик» 4. Ходьба в колонне, упражнение на дыхание	ОРУ в движении	- прыжки в глубину с h 20-30 см - ползание прыжками "лягушка" - ходьба по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Кот Васька»	1. Построение в круг 2. Упражнение на расслабление 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

	упражнения. 5. Развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение быстро выполнять построение в колонну, находить своё место в строю.					
Занятия №3	1. Учить ползать животом вверх, ходить по канату, ставя на канат пятки или носки. 2. Продолжать закреплять умение мягко приземляться, выполняя прыжки. 3. Совершенствовать технику ходьбы и бега, следить за активной работой стопы. 4. Развивать выносливость, равновесие, внимание,	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в рассыпную с заданием, ИУ «Самолёт-ракета» 3. Бег, беговые упражнения 4. Ходьба, упражнение на дыхание	ОРУ в движении	- прыжки в глубину с h 20-30 см - ползание животом вверх "паучок" - ходьба по канату, ставя на канат пятки или носки	Подвижная игра «Цветные птички»	1. Пальчиковая гимнастика 2. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

	двигательное воображение.					
Занятия №4	<p>1. Учить согласовывать движения рук и ног при выполнении последовательных прыжков на двух ногах через 4-6 линий.</p> <p>2. Продолжать учить согласовывать движения с текстом, развивать чувство ритма.</p> <p>3. Продолжать учить ползать животом вверх, развивать равновесие в ходьбе по канату, ставя на канат носки или пятки.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве, чувство ритма, гибкость, выносливость.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием на развитие чувства ритма, ИУ «Машина»</p> <p>3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p>	ОРУ в движении	<p>- прыжки на двух ногах последовательно через 4-6 линий</p> <p>- ползание животом вверх "паучок"</p> <p>- ходьба по канату, ставя на канат пятки или носки</p>	Подвижная игра «Весёлая полянка»	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. МПИ «Угадай, чей голосок?»</p> <p>3. Расхождение в рассыпную, построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба</p>

	5. Укреплять мышечный корсет, способствовать формированию правильной осанки.					
Занятия №5	<p>1. Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>2. Продолжать учить мягкому приземлению, прыгая на двух ногах через линии.</p> <p>3. Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений, выполняя ОРУ с мячом малого диаметра (массажным).</p> <p>4. Развивать быстроту реакции</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне</p> <p>3. Ходьба враспынную на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием</p> <ul style="list-style-type: none"> - сжимать мяч одной рукой, - передавать мяч из руки в руку вокруг туловища <p>4. Бег враспынную с заданием</p> <ul style="list-style-type: none"> - сжимать мяч одной рукой, - передавать мяч из руки в руку вокруг туловища <p>5. Построение в колонну, ходьба, перестроение для</p>	ОРУ с массажными мячами	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах последовательно через 4-6 линий - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы (кубики, бруски) 	Подвижная игра «Ловишки», вариант парами	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>в ходьбе с остановкой по сигналу.</p> <p>5. Продолжать развивать выносливость, равновесие, силу рук, координацию движений.</p>	ОРУ в 2-3 колонны				
Занятия №6	<p>1. Учить ходить по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега.</p> <p>3. Продолжать развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений, выполняя ОРУ с мячом малого диаметра (массажным).</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием - перекладывать мяч из руки в руку вокруг туловища</p> <p>- перекладывать мяч из руки в руку вверху, за спиной</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение для ОРУ в 2-3 колонны</p>	ОРУ с массажными мячами	<p>- прыжки на двух ногах последовательно через 4-6 линий</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы (кубики, бруски)</p>	Подвижная игра «Поймай комара»	<p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	4. Развивать прыгучесть, выносливость, внимание, быстроту реакции.					
Занятия №7	1. Продолжать учить бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками, бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль, прокатывать мяч «змейкой». 2. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом в парах. 3. Развивать мелкую моторику, ловкость, глазомер, внимание, ориентировку в пространстве.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба мелким и широким шагом 4. Бег обычный в колонне 5. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение для ОРУ	ОРУ с массажными мячами	- прокатывание мяча «змейкой» - бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы - броски мяча другу двумя руками из-за головы	Подвижная игра «Солнышко и тучки»	1. Построение в шеренгу 2. Упражнение на расслабление 3. Повороты, спокойная ходьба в колонне
Занятия №8	1. Закреплять умение бросать мяч вверх, об пол	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба мелким и	ОРУ с массажными мячами	- прокатывание мяча «змейкой» - бросание мяча	Подвижная игра «Солнеч	1. Построение в шеренгу 2. Пальчиковая

	<p>и ловить его двумя руками, бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль, прокатывать мяч «змейкой».</p> <p>2. Совершенствовать умение бросать мяч друг другу в парах из-за головы.</p> <p>3. Развивать мелкую моторику, ловкость, глазомер, внимание, ориентировку в пространстве.</p>	<p>широким шагом</p> <p>3. Бег с остановкой по сигналу</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в 2 колонны для ОРУ</p>		<p>вдаль двумя руками из-за головы</p> <p>- броски мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>ный зайчик»</p>	<p>гимнастика</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба в колонне</p>
--	--	--	--	--	--------------------	--

Январь (Средний возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Учить выполнять ОРУ с палками.</p> <p>2. Продолжать учить мягко приземляться, выполняя прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см.</p> <p>3. Развивать координацию движений, равновесие в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие при</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба враспынную с заданием, ИУ «Самолёт-ракета»</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с палками</p> <p align="center">216</p>	<p>- прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд</p> <p>- ходьба по массажным полусферам</p>	<p>Подвижная игра «Сугроб»</p>	<p>1. Построение враспынную</p> <p>2. МПИ «Великаны и карлики»</p> <p>3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>выполнении игровых заданий, силу.</p> <p>5. Совершенствоват ь технику бега, обращать внимание на качество выполнения беговых упражнений</p>					
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать учить согласовывать движения с текстом в подвижных играх, выполнять ОРУ с палками.</p> <p>2. Совершенствоват ь умение отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться, выполняя прыжки через предметы.</p> <p>3. Развивать координацию</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ПУ -мышка (на носках) -цыплёнок (на пятках) -волк (широким шагом) -лиса (мелким шагом)</p> <p>3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с палками</p>	<p>- прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд</p> <p>- ходьба по массажным полусферам</p>	<p>Подвижная игра «Снежная баба»</p>	<p>1. Построение в рассыпную</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>движений при выполнении ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>4. Развивать равновесие при выполнении игровых упражнений, ходьбе по массажным полусферам.</p>					
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Учить расходиться вдвоём на ограниченной S опоры (доска, дорожка).</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах, координируя движения рук и ног.</p> <p>3. Развивать координацию,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ПУ</p> <p>-мышка (на носках)</p> <p>-цыплёнок (на пятках)</p> <p>-волк (широким шагом)</p> <p>-лиса (мелким шагом)</p>	<p>ОРУ с палками</p>	<p>- прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см</p> <p>- проползание в туннель, обруч, под дугой</p> <p>- расхождение вдвоём на ограниченной S опоры (доска, дорожка)</p>	<p>Подвижная игра «Лиса в курятнике»</p>	<p>1. Построение врассыпную</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба в колонне</p>

	двигательное воображение, быстроту реакции. 4. Напомнить правила безопасности в двигательной деятельности.					
Занятия №4	1. Продолжать учить выполнять прыжки-«классики». 2. Продолжать учить расходиться вдвоём на ограниченной S опоры (доска, дорожка). 3. Закреплять умение выполнять разные виды перестроений. 4. Развивать выносливость, координацию, двигательное воображение, быстроту реакции.	1. Построение в шеренгу, поворот 2. Ходьба в колонне с заданием, ПУ -мышка (на носках) -цыплёнок (на пятках) -волк (широким шагом) -лиса (мелким шагом) 3. Бег, беговые упражнения 4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение для ОРУ	ОРУ с палками	- прыжки-«классики» - проползание в туннель, обруч, под дугой - расхождение вдвоём на ограниченной S опоры (доска, дорожка)	Подвижная игра «Кот и мыши»	1. Построение в рассыпную 2. Упражнения на расслабление 3. Построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба

	5. Напомнить правила безопасности в двигательной деятельности.					
Занятия №5	<p>1. Учить выполнять ОРУ в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> <p>2. Продолжать учить строится в колонну по показу педагога в разных местах зала, находить своё место в строю, лазать по гимнастической лестнице произвольном способом.</p> <p>3. Совершенствовать технику бега, умение менять направление по команде педагога.</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие, координацию,</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба враспынную с заданием, ПИ «Мы построимся в колонну»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в круг</p>	ОРУ музыкально-ритмический	<p>- сохранение равновесия после бега, кружения, ПУ на развитие равновесия</p> <p>- цапля</p> <p>- ласточка</p> <p>- юла</p> <p>- прыжки-«классики»</p> <p>- лазание по гимнастической лестнице произвольным способом</p>	Подвижная игра «Кто быстрее»	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	чувство ритма.					
Занятия №6	<p>1. Продолжать учить согласовывать движения с текстом, быстро реагировать на команды педагога, выполняя упражнения в соответствии с командой.</p> <p>2. Совершенствовать технику бега, прыжков на двух ногах (отталкивание и приземление) при выполнении игровых заданий, умение лазать по гимнастической лестнице произвольным способом.</p> <p>3. Совершенствовать умение сохранять</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием ИУ «Мы идём»</p> <p>3. Бег враспынную с заданием</p> <ul style="list-style-type: none"> - лужа, прыжок - болото, ползание прыжками - яма, присед <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в круг</p>	ОРУ музыкально-ритмический	<ul style="list-style-type: none"> - сохранение равновесия после бега, кружения, ПУ на развитие равновесия - цапля - ласточка - юла - прыжки-«классики» - лазание по гимнастической лестнице произвольным способом 	Подвижная игра «Кто быстрее»	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Раздувайся, пузырь»</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>равновесие в игровой ситуации.</p> <p>4. Продолжать развивать выносливость, равновесие, координацию, быстроту реакции, чувство ритма.</p>					
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола, бросать мяч двумя руками из-за головы через шнур, метать вдаль.</p> <p>2. Продолжать развивать ловкость, мелкую моторику, глазомер, ориентировку в пространстве, чувство ритма.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба враспынную с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть»</p> <p>- бросание мяча вверх, ловля двумя руками</p> <p>- бросание мяча вверх и ловля после отскока от пола</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в круг</p>	<p>ОРУ музыкально-ритмический</p>	<p>- броски мяча двумя руками через шнур из-за головы</p> <p>- метание малого мяча, мешочка вдаль одной рукой</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба</p>

	3. Развивать координацию движений, продолжать обучать приёмам самомассажа, используя массажный мяч.					
Занятия №8	1. Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками, бросать мяч двумя руками из-за головы через шнур, метать мешочек (мяч малого диаметра) одной рукой. 2. Продолжать развивать ловкость, мелкую моторику, глазомер, ориентировку в пространстве, чувство ритма.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть» - бросание мяча об пол и ловля его двумя руками - бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Бег обычный в колонне 4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в круг	ОРУ музыкально-ритмический	- броски мяча двумя руками через шнур из-за головы - метание малого мяча, мешочка вдаль одной рукой	Подвижная игра «Ловишки и мячом»	1. Построение в круг 2. Дыхательная гимнастика «Сдуй снежок» 3. Построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба

Февраль (Средний возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №2	<p>1. Продолжать учить выполнять ОРУ с использованием гимнастических скамеек, перелезть с пролёта на пролёт приставными шагами, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>2. Продолжать развивать координацию с использованием координационной лестницы.</p> <p>3. Развивать быстроту реакции, закреплять умение</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Тепло -холодно»</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение к скамейкам</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками</p> <p align="center">224</p>	<p>- прыжки с использованием координационной лестницы</p> <p>- перелезание с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка), перешагивая предметы h 15-20 см правой и левой ногой</p>	<p>Подвижная игра «Панас»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>правильно выполнять группировку.</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие в ходьбе по ограниченной S опоры (доска, дорожка), перешагивая предметы h 15-20 см правой и левой ногой, смелость, внимание.</p>					
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Учить ходить гимнастическим шагом по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см.</p> <p>2. Продолжать учить согласовывать движения рук и ног при выполнении прыжков с использованием координационной</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием ИУ «Птичка и кот»</p> <p>3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение к скамейкам</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками</p>	<p>- прыжки с использованием координационной лестницы</p> <p>- ползание с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка) гимнастическим шагом</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и белки»</p>	<p>1. Построение врассыпную</p> <p>2. МПИ «Летает-не летает»</p> <p>3. Построение в шеренгу, поворот, спокойная ходьба</p>

	<p>лестницы.</p> <p>3. Способствовать профилактике патологий стопы.</p> <p>4. Продолжать развивать выносливость, равновесие, координацию движений.</p>					
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Учить прыгать в длину с места, активно выполняя отталкивание двумя ногами.</p> <p>2. Развивать равновесие в упражнениях на ограниченной S опоры (доска, дорожка).</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять разные виды построений самостоятельно.</p> <p>4. Развивать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Самолёт-ракета»</p> <p>3. Бег врассыпную с заданием, ПИ «Самолёт-ракета»</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение к скамейкам</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками</p>	<p>- прыжки в длину с места</p> <p>- ползание с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка)</p> <p>гимнастическим шагом</p>	<p>Подвижная игра «Ворона»</p>	<p>1. Самомассаж</p> <p>2. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>равновесие, внимание при выполнении ОРУ, в игровых упражнениях.</p> <p>5. Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с текстом.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить ползать по наклонной доске.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять перестроение в пары, совершенствовать технику бега.</p> <p>3. Развивать чувство ритма, равновесие в ходьбе с высоким подниманием бедра.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве, внимание.</p> <p>5. Развивать</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с заданием ПИ «Цветные автомобили»</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- прыжки в длину с места</p> <p>- ползание с опорой на ладони и колени по наклонной доске</p> <p>- ходьба, перешагивая звенья координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 15-20 см</p>	<p>Подвижная игра «Быстрее к флажку»</p>	<p>1. Построение в 3 колонны</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	равновесие, внимание при выполнении ОРУ, в игровых упражнениях.					
Занятия №6	<p>1. Продолжать учить ползать по наклонной доске, выполнять различные виды перестроений, совершенствовать технику бега.</p> <p>2. Закреплять умение ходить приставными шагами, бегать парами, прыгать в длину с места.</p> <p>3. Развивать чувство ритма, равновесие в ходьбе с высоким подниманием бедра.</p> <p>4. Развивать равновесие, внимание при выполнении ОРУ, в игровых упражнениях.</p> <p>5. Продолжать</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ПУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - мышка - цыплёнок - волк - лиса <p>3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	ОРУ без предмета	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с места - подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см прямо, не касаясь руками пола - ходьба, перешагивая звенья координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 15-20 см 	Подвижная игра «Ловишки и парами»	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Спокойная ходьба</p>

	учить выполнять правила игры.					
Занятия №7	1. Совершенствовать умение выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах. 2. Развивать глазомер, ловкость, мелкую моторику. 3. Развивать быстроту, продолжать учить бегать с поворотом (челночный бег).	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба враспынную с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть» - бросание мяча вверх и ловля двумя руками - бросание мяча об пол и ловля двумя руками - бросание мяча вверх и ловля двумя руками после отскока от пола 3. Бег враспынную с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть» 4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в 2 колонны для ОРУ	ОРУ с мячом	- метание мяча в вертикальную ворота - катание мяча в цель, S 2-2,5 м - броски мяча другу двумя руками снизу	Подвижная игра «Земля, воздух»	1. Построение в шеренгу 2. Пальчиковая гимнастика 3. Спокойная ходьба, выход из зала
Занятия №8	1. Продолжать учить катать мяч с попаданием в ворота, бросать	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с	ОРУ с мячом	- катание мяча в ворота - метание мяча, мешочка в	Подвижная игра «У кого больше	1. Построение в шеренгу, поворот 2. Перестроение в круг

мешочек вдаль. 2. Продолжать учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. 3. Развивать мелкую моторику, ловкость, внимание.	заданием, ИУ «Ровным кругом» - бросание мяча вверх и ловля после отскока от пола - бросание мяча об пол, ловля двумя руками 3. Бег, беговые упражнения 4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 2 колонны		вертикальную цель, S 2-2,5 м - броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	мячей»	3. МПИ «Колобок» 4. Перестроение в колонну, спокойная ходьба, выход из зала
--	--	--	--	--------	--

Март (Средний возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	1. Учить выполнять прямой галоп. 2. Способствовать увеличению подвижности позвоночника, подлезая под дугу	1. Построение в колонну 2. Ходьба в рассыпную с заданием, ИУ «Цветные автомобили» 3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин	ОРУ с обручами	- прямой галоп - подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см боком, не касаясь руками пола - ходьба, перешагивая	Подвижная игра «Зайки, где вы пропадали?»	1. Построение в круг 2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

	правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Развивать равновесие, внимание, ориентировку в пространстве.	4. Ходьба, перестроение в 3 колонны для ОРУ		предметы h 15-20 см приставными шагами боком		
Занятия №2	1. Закреплять умение выполнять прямой галоп. 2. Способствовать увеличению подвижности позвоночника, пролезая боком в звенья гимнастической лестницы, поставленной вертикально. 3. Развивать равновесие, перешагивая предметы h 15-20 см боком. 4. Развивать внимание, ориентировку в пространстве,	1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне с заданием ПИ «Парад, разведчики, засада» 3. Бег враспынную с заданием, ИУ «Один-два» 4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны	ОРУ с обручами	- прямой галоп - пролезание в звенья координационной лестницы, поставленной вертикально боком - ходьба, перешагивая предметы h 15-20 см приставными шагами боком	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1. Построение в колонну, поворот 2. Дыхательная гимнастика 3. Поворот, спокойная ходьба в колонне

	выносливость, гибкость.					
Занятия №3	<p>1. Продолжать развивать равновесие, быстроту реакции в игровых ситуациях.</p> <p>2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, умение перестраиваться парами.</p> <p>3. Развивать гибкость, пролезая в звенья гимнастической лестницы, поставленной вертикально.</p> <p>4. Развивать равновесие в ходьбе по ребристой доске с мешочком на голове.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Самолёт-ракета»</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	ОРУ с обручами	<p>- прямой галоп</p> <p>- пролезание в звенья координационной лестницы, поставленной вертикально боком</p> <p>- ходьба по ребристой доске с мешочком на голове</p>	Подвижная игра «Ловишки и парами»	<p>1. Построение врассыпную</p> <p>2. Упражнение на расслабления</p> <p>3. Построение в шеренгу, спокойная ходьба</p>
Занятия №4	<p>1. Учить прыгать на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>2. Развивать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием ПУ</p>	ОРУ с обручами	<p>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед</p> <p>- ползание по</p>	Подвижная игра «Найди свой аэродром»	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Построение в шеренгу, повороты,</p>

	<p>координацию движений, гибкость при выполнении ползания с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры.</p> <p>3. Развивать равновесие, внимание, ориентировку в пространстве, двигательное воображение.</p> <p>4. Совершенствовать навык выполнения строевых упражнений.</p>	<p>- мышка, ходьба на носках</p> <p>- цыплёнок, ходьба на пятках</p> <p>- пингвин, ходьба носки наружу</p> <p>- медведь, ходьба на внешней стороне стопы</p> <p>3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин</p> <p>4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд</p> <p>- ходьба по ребристой доске с мешочком на голове</p>	»	<p>спокойная ходьба в колонне</p>
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить ходить по дорожке со следами, расположенными в одну линию.</p> <p>2. Развивать координацию движений, гибкость при</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с заданием, ИУ «Разноцветные флажки»</p> <p>3. Бег в рассыпную с заданием, ПУ</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед</p> <p>- ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см с опорой на</p>	<p>Подвижная игра «Быстрее к флажку»</p>	<p>1. Перестроение в одну колонну, в круг</p> <p>2. МПИ «Кто ушёл?»</p> <p>3. Расхождение в рассыпную, построение в шеренгу, ИУ «Мы построимся в шеренгу», повороты, спокойная ходьба</p>

	<p>выполнении ползания с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры 25-30 см вперёд.</p> <p>3. Закреплять умение прыгать на одной ноге с продвижением вперёд</p> <p>4. Продолжать развивать физические качества, внимание, ориентировку в пространстве.</p>	<p>- юла, кружение</p> <p>- зайцы, прыжки на двух ногах</p> <p>- лягушка, ползание прыжками</p> <p>- паучок, ползание животом вверх</p> <p>4. Построение в колонну, ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>предплечья и колени по прямой вперёд</p> <p>- ходьба по дорожке со следами, расположенными в одну линию</p>		
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Продолжать развивать прыгучесть, координацию движений, умение согласовывать движения рук и ног.</p> <p>2. Развивать координацию движений,</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Мы идём»</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед</p> <p>- ползание прыжками «лягушка»</p> <p>- ходьба по дорожке со следами, расположенными в одну линию</p>	<p>Подвижная игра «Быстрее к флажку»</p>	<p>1. Перестроение в одну колонну, круг</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>гибкость при выполнении ползания с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры.</p> <p>3. Развивать равновесие, внимание, ориентировку в пространстве, чувство ритма.</p>					
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Продолжать закреплять умение выполнять разные упражнения с мячом.</p> <p>2. Продолжать учить технике метания в горизонтальную цель.</p> <p>3. Продолжать развивать глазомер, ловкость, мелкую моторику.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба врассыпную, ИУ «Я с мячом иду играть»</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча вверх, ловля двумя руками - катание мяча ногой по кругу - катание мяча в наклоне перед собой <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба, перестроение для</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<ul style="list-style-type: none"> - броски мяча двумя руками через шнур из-за головы - прокатывание мяча двумя руками по ограниченной S (дорожка, доска, скамейка) 15-20 см - метание мешочка в горизонтальную цель S 2-2,5 м 	<p>Подвижная игра «Летает-не летает»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба в колонне</p> <p>3. Построение в шеренгу, дыхательная гимнастика</p>

		ОРУ в 2 колонны				
Занятия №8	<p>1. Продолжать закреплять умение выполнять разные упражнения с мячом.</p> <p>2. Продолжать учить технике метания в горизонтальную цель.</p> <p>3. Продолжать развивать глазомер, ловкость, мелкую моторику.</p> <p>4. Совершенствовать умение выполнять разные виды построений.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную, ИУ «Я с мячом иду играть»</p> <p>- броски мяча об пол и ловля двумя руками</p> <p>- прокатывание мяча перед собой двумя руками в приседе</p> <p>- вращение мяча в пальцах</p> <p>- катание мяча одной ногой по кругу наружу и внутрь</p> <p>3. Бег врассыпную с заданием, ПИ «Летает-не летает»</p> <p>4. Ходьба, перестроение в 2 колонны для ОРУ</p>	ОРУ с мячом	<p>- броски мяча вдаль двумя руками из-за головы</p> <p>5. ОВД: поточно</p> <p>- прокатывание мяча «змейкой»</p> <p>- метание мешочка в горизонтальную цель S 2-2,5 м</p>	Подвижная игра «У кого больше мячей»	<p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба в колонне, перестроение в круг</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

Апрель (Средний возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Учить прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять ОРУ в движении, соблюдать дистанцию при выполнении упражнений.</p> <p>2. Совершенствовать технику бега, выполняя беговые упражнения.</p> <p>3. Развивать равновесие, координацию движений, выносливость.</p> <p>4. Укреплять мышечный корсет.</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ПИ «Светофор» (на носках, на пятках, ползание, высоко поднимая колени)</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, упр. на дыхание</p>	ОРУ в движении	<p>- прыжки на двух ногах через короткую скакалку</p> <p>- ползание животом вверх «паучок»</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры 20-25 см, перешагивая предметы (кубики, бруски) приставными шагами боком</p>	Подвижная игра «Крокодил»	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
Занятия	1. Продолжать учить прыгать с	1. Построение в колонну	ОРУ в движении	- прыжки на двух ногах через	Подвижная игра	1. Построение в круг 2. МПИ «Петрушка»

<p>№2</p>	<p>короткой скакалкой 2. Развивать выносливость при выполнении ОРУ в движении, беге. 3. Развивать силу рук, ползая по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, равновесие в ходьбе по ограниченной S опоры 20-25 см, перешагивая предметы (кубики, бруски) приставными шагами боком. 4. Совершенствовать двигательные навыки в игровых ситуациях.</p>	<p>2. Ходьба в колонне с заданием ПИ «Огонь-вода» 3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин 4. Ходьба, упр. на дыхание</p>		<p>короткую скакалку - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками - ходьба по ограниченной S опоры 20-25 см, перешагивая предметы (кубики, бруски) приставными шагами боком</p>	<p>«Лиса и куры»</p>	<p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Продолжать учить прыгать с короткой скакалкой. 2. Развивать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба врассыпную с заданием, ПИ</p>	<p>ОРУ в движении</p>	<p>- прыжки на двух ногах через короткую скакалку - ползание по гимнастической</p>	<p>Подвижная игра «Весна»</p>	<p>1. Построение в шеренгу 2. Самомассаж 3. Повороты, спокойная ходьба в</p>

	<p>физические качества, выполняя ОРУ в движении, основные движения.</p> <p>3. Продолжать совершенствовать двигательные навыки в игровых ситуациях.</p>	<p>«Один-много»</p> <p>3. Бег враспынную с заданием, ПИ</p> <p>«Один-много»</p> <p>4. Ходьба, упр. на дыхание</p>		<p>скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз</p>		<p>колонне</p>
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Развивать прыгучесть в прыжках на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см, умение согласовывать движения рук и ног.</p> <p>2. Продолжать развивать равновесие в ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд, ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Лужа»</p> <p>3. Бег, беговые упражнения</p> <p>4. Ходьба, упр. на дыхание</p>	<p>ОРУ в движении</p>	<p>- прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд</p> <p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз</p>	<p>Подвижная игра «Петух и дети»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот, перестроение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	3. Развивать выносливость, способствовать формированию правильной осанки.					
Занятия №5	1. Учить выполнять упражнения парами, согласовывать свои действия с действиями партнёра. 2. Совершенствовать умение выполнять разные виды построений в игровой ситуации. 3. Развивать чувство ритма. 4. Продолжать развивать прыгучесть, ловкость, быстроту реакции, внимание.	1. Построение в колонну 2. Ходьба враспынную с заданием ИУ «Мы построимся в колонну» 3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин 4. Ходьба, перестроение парами для ОРУ	ОРУ парами	- прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд - пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подвижная игра «Пчёлки»	1. Построение в колонну, перестроение в круг 2. Упражнения на расслабление 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба
Занятия №6	1. Совершенствовать умение отталкиваться	1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне	ОРУ парами	- прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-	Подвижная игра «Подними»	1. Пальчиковая гимнастика 2. Поворот,

	<p>двумя ногами и мягко приземляться при выполнении прыжков.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять ОРУ парами, самостоятельно выполнять перестроения в пары.</p> <p>3. Развивать равновесие, чувство ритма, выносливость, самостоятельность при выполнении движений.</p>	<p>с заданием, ИУ «Мальчики и девочки»</p> <p>3. Бег врассыпную с заданием, ИУ «Мальчики и девочки»</p> <p>4. Ходьба, перестроение для ОРУ парами</p>		<p>10 см</p> <p>- проползание в туннель, обруч, под дугой</p> <p>- пробегание по наклонной доске вверх и вниз</p>	игрушку»	перестроение в колонну, спокойная ходьба
Занятия №7	<p>1. Учить прокатывать обруч партнёру, ловить его.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять упражнения в парах, согласовывать свои действия с действиями партнёра.</p> <p>3.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием ПИ «Мы с мячом идём играть!»</p> <p>- броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>- броски мяча об пол и ловля его двумя руками</p>	ОРУ с мячом в парах	<p>- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет</p> <p>- катание мяча с попаданием в цель</p> <p>- прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога</p>	Подвижная игра «Гном и шишки»	<p>1. МПИ «Летает-не летает» с мячом</p> <p>2. Построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба</p>

	Совершенствовать умение самостоятельно выполнять упражнения с мячом.	- катание мяча ногой по кругу 3. Бег, беговые упражнения 4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 2 колонны				
Занятия №8	1. Продолжать учить катать обруч партнёру и ловить его. 2. Совершенствовать умения выполнять разные упражнения с мячом, бросать мяч вдаль. 3. Продолжать развивать мелкую моторику, ловкость, глазомер, умение выполнять упражнения с мячом в парах. 4. Совершенствовать умение выполнять разные виды построений и перестроений.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне с заданием ПИ «Летает-не летает» - броски мяча вверх и ловля его двумя руками - броски мяча об пол и ловля его двумя руками 3. Бег обычный в колонне 4. Ходьба, перестроение в 2 колонны для ОРУ	ОРУ с мячом в парах	- бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы - прокатывание обруча друг другу в парах	Подвижная игра «Солнечные зайчики и снеговик»	1. Построение в шеренгу, поворот, перестроение в круг 2. Самомассаж 3. Расхождение враспынную, построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба

Май (Средний возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Закреплять умение выполнять ОРУ в группе, согласовывая свои действия с действиями партнёров.</p> <p>2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать выносливость, гибкость, координацию.</p> <p>3. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах, мягко приземляясь, лазать по гимнастической лестнице.</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с заданием, ИУ «Покружились, превратились»</p> <p>3. Бег в рассыпную с заданием, ИУ «Покружились, превратились»</p> <p>4. Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в кру</p>	ОРУ с верёвкой или парашютом	<p>- прыжки-«классики»</p> <p>- лазание по гимнастической лестнице произвольным способом</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке</p>	Подвижные игры по выбору детей из игр, разученных в течение года	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>
Занятия	1. Продолжать закреплять	1. Построение в колонну	ОРУ с верёвкой или	- прыжки-«классики»	Подвижные игры	1. Построение в круг 2. Упражнения на

<p>№2</p>	<p>умение выполнять ОРУ в группе, согласовывая свои действия с действиями других детей. 2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать выносливость, двигательное воображение. 3. Развивать прыгучесть, координацию, смелость, равновесие при выполнении ОВД.</p>	<p>2. Ходьба в колонне с заданием, ПУ 3. Бег, беговые упражнения 4. Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в круг</p>	<p>парашютом</p>	<p>- лазание по гимнастической лестнице произвольным способом - ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>по выбору детей из игр, разученных в течении года</p>	<p>расслабление 3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Закреплять умение перелезть с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами. 2. Развивать равновесие, внимание при</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот 2. Ходьба в рассыпную с заданием на развитие равновесия, ИУ «Самолёт, ракета» 3. Бег обычный в колонне</p>	<p>ОРУ с верёвкой или парашютом</p>	<p>- прыжки с использованием координационной лестницы - перелезание с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами - ходьба по канату,</p>	<p>Подвижные игры по выбору детей из игр, разученных в течении года</p>	<p>1. Построение в шеренгу 2. Пальчиковая гимнастика 3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>

	выполнении упражнений в ходьбе и беге. 3. Продолжать развивать равновесие, координацию движений, выносливость.	4. Ходьба, упр. на дыхание, перестроение в круг		ставя на канат пятки или носки		
Занятия №4	1. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега. 2. Продолжать развивать выносливость, силу, координацию, равновесие при выполнении ОВД: прыжки с использованием координационной лестницы; перелезание с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами; ходьба по канату, ставя на канат пятки	1. Построение в шеренгу 2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Мы идём» 3. Бег врассыпную с заданием. ИУ «Птички и кот» 4. Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в круг	ОРУ с верёвкой или парашютом	- прыжки с использованием координационной лестницы - перелезание с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами - ходьба по канату, ставя на канат пятки или носки	Подвижные игры по выбору детей из игр, разученных в течении года	1. Построение в круг 2. МПИ по выбору детей 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

	или носки. 3. Совершенствовать умения самостоятельно выполнять построения и перестроения.					
Занятия №5	1. Закреплять умение прыгать в длину с места. 2. Совершенствовать умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры, развивать равновесие. 3. Продолжать развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.	1. Построение в колонну 2. Ходьба в рассыпную с заданием, ПИ «Тепло-холодно» 4. Бег, беговые упражнения 5. Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ	ОРУ предмета	- прыжки в длину с места - ползание с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 25-30 см - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы (кубики, бруски)	Подвижные игры по выбору детей из игр, разученных в течение года	1. Построение в круг 2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба
Занятия №6	1. Совершенствовать умение самостоятельно	1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне с заданием	ОРУ без предмета	- прыжки в длину с места - ползание с опорой на ладони и ступни	Подвижные игры по выбору	1. Построение в колонну, поворот 2. Дыхательная гимнастика

	<p>строиться в колонну, круг, находить своё место в строю. 2. Закреплять умение выполнять приставные шаги вперёд-назад, в стороны. 3. Продолжать развивать равновесие, выносливость, координацию, прыгучесть.</p>	<p>ПИ «Ручейки и озёра» 3. Бег обычный в колонне 1-1,5 мин 4. Ходьба, упр. на дыхание, перестроение в 3 колонны</p>		<p>по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы (кубики, бруски)</p>	<p>детей из игр, разученных в течении года</p>	<p>3. Построение в колонну, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: ОРУ, скатывание по наклонной доске, попадая в предмет. 2. Продолжать учить метать мешочек одной рукой. 3. Совершенствовать умение бросать мяч вверх, об пол</p>	<p>1. Построение в шеренгу 2. Ходьба в рассыпную с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть» 3. Бег в рассыпную с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть» 4. Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 2 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет - метание малого мяча, мешочка вдаль одной рукой</p>	<p>Подвижные игры с мячом по выбору детей</p>	<p>1. Построение в круг 2. Упражнения на расслабление 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	и ловить его двумя руками. 4. Развивать глазомер, мелкую моторику, ловкость.					
Занятия №8	1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом: ОРУ, прокатывание мяча «змейкой». 2. Продолжать учить метать мешочек в вертикальную цель. 3. Совершенствовать умение выполнять упражнения с мячом: броски мяча вверх, об пол, ловлю двумя руками. 4. Развивать ловкость, глазомер, мелкую моторику.	1. Построение в шеренгу, поворот 2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Мы с мячом идём играть» 3. Бег, беговые упражнения 4. Ходьба, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 2 колонны	ОРУ с мячом	- прокатывание мяча «змейкой» - метание мяча, мешочка в вертикальную цель, S 2-2,5 м	Подвижные игры с мячом по выбору детей	1. Построение в круг 2. Пальчиковая гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ 5-6 ЛЕТ
СООТВЕТСТВИИ С ФОП**

Сентябрь (Старший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвива ющие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвиж ные игры	
Занятия №1	1. Развивать внимание, двигательное воображение выполняя подражательные упражнения в ходьбе и беге. 2. Закреплять умение выполнять разные виды построений и перестроений. 3. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжки на	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба врассыпную с заданием, ПУ 3. Бег врассыпную с заданием, ПУ 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в 3 колонны для ОРУ	ОРУ № 1 без предмета	- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по ограниченной S опоры - ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры вперёд - перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см	Подвижная игра «Мышеловка»	1. Перестроение в колонну, повороты 2. Упражнения на дыхание, встряхивания 3. Спокойная ходьба в колонне

	<p>двух ногах с продвижением вперёд по ограниченной S опоры; ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры вперёд; перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см.</p> <p>4. Продолжать учить безопасному поведению при выполнении упражнений враспышную, в подвижной игре.</p>					
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать учить самостоятельно выполнять разные виды перестроений.</p> <p>2. Продолжать развивать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Тепло-холодно»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по ограниченной S опоры</p> <p>- ползание с опорой на ладони</p>	<p>Подвижная игра «Фигуры».</p>	<p>3. Заключительная часть.</p> <p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>быстроту реакции при выполнении игровых упражнений, координацию движений, выполняя ползание с опорой на ладони и колени, равновесие, перешагивая звенья координационной лестницы, прыгучесть.</p> <p>3. Способствовать правильному формированию ОДА.</p>	<p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>		<p>и колени по ограниченной S опоры вперёд - перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см</p>		
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Учить прыгать боком с продвижением вперёд.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве при выполнении упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>3. Продолжать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой положения рук, ИУ «Земля, вода, воздух»</p> <p>3. Бег в колонне с заданием, ПИ «Самолёт-ракета</p> <p>4. Ходьба,</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком</p> <p>- ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры вперёд</p> <p>- ходьба по гимнастической</p>	<p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. МПИ «Горячий мяч»</p> <p>3. Построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба</p>

	развивать равновесие, выносливость, прыгучесть, координацию. 4. Способствовать развитию внимания при выполнении двигательных заданий.	упражнение на дыхание, перестроение в 3 колонны для ОРУ		скамейке, перешагивая предметы разной h		
Занятия №4	1. Учить ползать по ограниченной S опоры с опорой на ладони и колени назад, закреплять умение выполнять прыжки боком с продвижением вперёд, развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Повороты направо, налево 3. Ходьба с высоким подниманием бедра, ИУ «На болоте» 4. Бег мелким и широким шагом, ПУ - волк (широкий шаг) - лиса (мелкий шаг) 5. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в 3 колонны для ОРУ	ОРУ без предмета	- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком - ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры назад - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h	Подвижная игра «Весёлые ребята»	1. Построение в рассыпную 2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

	<p>2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать внимание, выполняя игровые задания.</p> <p>3. Продолжать совершенствовать умение выполнять разные виды построений и перестроений.</p> <p>4. Способствовать освоению оздоровительных технологий (приёмам самомассажа)</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить перестраиваться парами в движении.</p> <p>2. Развивать координацию, мелкую моторику,</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом, ПУ -лиса, мелкий шаг -волк, широкий шаг</p> <p>3. Бег в колонне с перестроением в</p>	<p>ОРУ № 1 с мелким спортивным инвентарём</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком</p> <p>- ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры назад</p>	<p>Подвижная игра «Перелет птиц»</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Ходьба в колонне</p>

	<p>быстроту при выполнении ОРУ</p> <p>3. Продолжать развивать физические качества координацию, равновесие, выносливость.</p> <p>4. Способствовать освоению оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика).</p> <p>5. Продолжать учить выполнять упражнения, соблюдая технику безопасности.</p>	<p>пары</p> <p>4. Спокойная ходьба, взять мелкий спортивный инвентарь</p> <p>5. Перестроение в круг для ОРУ</p>		<p>- ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>		
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Учить бегать «змейкой» без ориентиров, продолжать учить перестраиваться в 2 колонны звеньями.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба перекатом с пятки на носок</p> <p>3. Бег в колонне с перестроением в звенья</p>	<p>ОРУ № 1 с мелким спортивным инвентарём</p>	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком</p> <p>- ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Упражнения на расслабление</p> <p>3. Ходьба в колонне</p>

	<p>2. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, умение прыгать в длину с разбега.</p> <p>3. Продолжать развивать физические качества координацию, равновесие, быстроту.</p>	<p>4. Спокойная ходьба, взять мелкий спортивный инвентарь</p> <p>5. Перестроение в круг для ОРУ</p>		<p>опоры назад</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>		
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Учить ходить парами, обозначая повороты.</p> <p>2. Совершенствовать технику бега, выполняя беговые упражнения, пролезая в обруч.</p> <p>2. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом индивидуально и</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба гимнастическим шагом</p> <p>3. Бег с выполнением беговых упражнений</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в круг</p>	<p>ОРУ № 1 с мелким спортивным инвентарём</p>	<p>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении</p> <p>- броски мяча об пол и ловля двумя руками</p> <p>- броски мяча друг другу в парах снизу</p> <p>- катание мяча друг другу в парах из разных и.п.</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы» вариант с мячом</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Ходьба в колонне</p>

	<p>в парах.</p> <p>3. Закреплять умение перестраиваться парами, в круг, находить своё место в строю.</p> <p>4. Развивать ловкость, мелкую моторику, координацию, глазомер.</p>					
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать совершенствовать умения бросать и ловить мяч двумя руками, выполнять упражнения в парах.</p> <p>2. Воспитывать самостоятельность при выполнении двигательных заданий.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба с остановкой по сигналу</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)</p> <ul style="list-style-type: none"> - по дорожке - одной ногой на дорожку - ноги по разные стороны дорожки <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение круг</p>	<p>ОРУ № 1 с мелким спортивным инвентарём</p>	<ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении - броски мяча об пол и ловля двумя руками - броски мяча друг другу в парах снизу - катание мяча друг другу в парах из разных и.п. 	<p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты, перестроение парами, в 2 круга</p> <p>2. МПИ «Времена года»</p> <p>3. Ходьба в колонне</p>

Октябрь (Старший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Закреплять умение самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений.</p> <p>2. Развивать чувство ритма, быстроту реакции при выполнении упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>3. Развивать прыгучесть, координацию движений при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед боком через предметы h 5 см.</p> <p>4. Развивать</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба с заданием на развитие чувства ритма</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках - на пятках - носки наружу - носки внутрь <p>3. Бег из разных и.п., ПУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - кошка - лягушка - бабочка <p>4. Построение в колонну</p> <p>5. Ходьба в колонне</p> <p>6. Перестроение в 3 колонны</p>	ОРУ с косичкой	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед боком через предметы h 5 см - ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперед - ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая под ней хлопок 	Подвижная игра «Мышеловка»	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая под ней хлопок.					
Занятия №2	<p>1. Развивать ориентировку в пространстве при выполнении упражнений в ходьбе и беге, выполнении перестроений.</p> <p>2. Продолжать развивать прыгучесть, координацию движений при выполнении прыжков.</p> <p>3. Развивать равновесие, выносливость, мелкую моторику.</p> <p>4. Воспитывать привычку к ЗОЖ, выполняя</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с препятствиями</p> <p>3. Бег в колонне под вращающейся скакалкой</p> <p>4. Ходьба, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>	ОРУ с косичкой	<p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед боком через предметы h 5 см</p> <p>- ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперед</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая под ней хлопок</p>	Подвижная игра «Дождик»	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	дыхательную гимнастику.					
Занятия №3	1. Развивать внимание, умение выполнять задания по сигналу педагога. 2. Формировать осанку, подвижность позвоночника. 3. Закреплять умение бегать «змейкой». 4. Продолжать развивать равновесие, выполняя упражнение на гимнастической скамейке.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба врассыпную с заданием, ПИ «Светофор» 3. Бег врассыпную с заданием, ПИ «Светофор» 4. Ходьба, построение в колонну, упражнение на дыхание 5. Перестроение в 3 колонны	ОРУ с косичкой	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед боком через предметы h 5 см - ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперед - ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине упражнение на равновесие (присед, поворот, ласточка)	Подвижная игра «Ловишка бери ленту»	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Упражнение на расслабление 3. Спокойная ходьба в колонне
Занятия №4	1. Совершенствовать технику ходьбы и бега, умение ходить и бегать со сменой направления, соблюдая дистанцию.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием, ИУ «Цапля, лягушки» 3. Бег обычный в колонне	ОРУ с косичкой	- прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке - ползание с опорой на предплечья и колени по	Подвижная игра «Баба-Яга, костяная нога»	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Пальчиковая гимнастика 3. Спокойная ходьба в колонне

	<p>2. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами, продолжать развивать прыгучесть, координацию движений при выполнении прыжков.</p> <p>3. Развивать гибкость, равновесие, при выполнении упражнений.</p> <p>4. Развивать мелкую моторику, внимание.</p>	<p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>		<p>ограниченной S опоры назад - ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине упражнение на равновесие (присед, «ласточка»)</p>		
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Закреплять умение выполнять ходьбу и бег со сменой направляющего.</p> <p>2. Продолжать учить координировать движения рук и ног при выполнении</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой направляющего</p> <p>3. Бег в колонне со сменой направляющего</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3</p>	ОРУ с кубиком	<p>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке</p> <p>- ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры назад</p> <p>- ходьба по</p>	Подвижная игра «Хитрая лиса»	<p>1. Построение в колонну, повороты, перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Береги кубик»</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>различных видов прыжков.</p> <p>3. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции, мелкую моторику при выполнении упражнений.</p> <p>5. Способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p>колонны</p>		<p>гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>		
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Продолжать закреплять умение координировать движения рук и ног при выполнении прыжков.</p> <p>2. Продолжать развивать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, противоходом</p> <p>3. Бег с преодолением препятствий</p> <p>4. Ходьба,</p>	<p>ОРУ с кубиком</p>	<p>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке</p> <p>- ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S</p>	<p>Подвижная игра «Медведь»</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Самомассаж «Петушок»</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>выносливость, прыгучесть, равновесие, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Развивать чувство ритма, продолжать совершенствоваться в технику ходьбы и бега.</p>	<p>упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>		<p>опоры назад</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>		
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Учить перестраиваться парами бегом.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом в парах и индивидуально.</p> <p>3. Развивать глазомер, мелкую моторику, быстроту, координацию.</p> <p>4. Совершенствовать умения самостоятельно выполнять разные виды построений и</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, «змейкой» без ориентиров</p> <p>3. Бег с пролезанием в обруч</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 2 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>- бросание мяча вверх и ловля одной рукой</p> <p>- бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола</p> <p>- броски мяча друг другу в парах от груди</p> <p>- катание мяча с попаданием в цель</p>	<p>Подвижная игра «Передань встань»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	перестроений.					
Занятия №8	<p>1. Учить перестраиваться звеньями бегом.</p> <p>2. Продолжать закреплять умение выполнять упражнения с мячом индивидуально и в парах.</p> <p>3. Продолжать развивать глазомер, мелкую моторику, быстроту, координацию, ориентировку в пространстве.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок</p> <p>3. Бег противоходом</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 2 колонны</p>	ОРУ с мячом	<p>- бросание мяча вверх и ловля одной рукой</p> <p>- бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола</p> <p>- броски мяча друг другу в парах от груди</p> <p>- катание мяча с попаданием в цель</p>	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Упражнения на расслабление</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

Ноябрь (Старший возраст) 2024 - 2025 год

ноябрь (Старший возраст) 2024 - 2025 год № Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвива ющие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвиж ные игры	
Занятия №1	1. Учить ходить гимнастическим шагом, с закрытыми глазами. 2. Совершенствовать технику бега, выполняя беговые упражнения. 3. Развивать силу, равновесие, координацию в прыжках, ползании с опорой на стопы и ладони, ходьбе по гимнастической	1. Построение в колонну 2. Ходьба гимнастическим шагом 3. Бег в колонне с выполнением беговых упражнений 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание 5. Перестроение в круг	ОРУ с платочком	- прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке - ползание с опорой на стопы и ладони - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h	Подвижная игра «Медведь и зайцы»	1. Построение в колонну, повороты 2. Пальчиковая гимнастика 3. Спокойная ходьба в колонне

	<p>скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы.</p> <p>4. Развивать мелкую моторику в ОРУ с платочком.</p>					
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Учить пробегать под вращающейся скакалкой.</p> <p>2. Развивать равновесие, координацию, быстроту реакции, чувство ритма при выполнении упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>3. Продолжать совершенствовать технику прыжков, умение отталкиваться одновременно двумя ногами и мягко приземляться.</p> <p>4. Продолжать</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба с заданием на развитие чувства ритма</p> <p>3. Построение в колонну</p> <p>4. Бег под вращающейся скакалкой</p> <p>5. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>6. Перестроение в круг</p>	<p>ОРУ с платочком</p>	<p>- прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке</p> <p>- ползание с опорой на стопы и ладони</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h</p>	<p>Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Кто ушёл»</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	развивать силу в ползании с опорой на стопы и ладони.					
Занятия №3	<p>1. Совершенствовать технику ходьбы и бега, укреплять мышцы ног.</p> <p>2. Развивать прыгучесть, координацию движений, равновесие в</p> <p>3. Продолжать укреплять мышечный корсет, мелкую моторику.</p> <p>4. Развивать самостоятельность при выполнении основных движений.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с препятствиями, перестроение в круг</p> <p>3. Бег врассыпную, подскоки, ползание прыжками, ПИ «Левая, правая»</p> <p>4. Построение в круг, упр. на дыхание</p>	ОРУ с платочком	<p>- прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке</p> <p>- ползание с опорой на стопы и ладони</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>	Подвижная игра «Поймай комара»	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>
Занятия №4	<p>1. Продолжать учить выполнять приставные шаги прямо и боком, бегать в колонне, соблюдая дистанцию,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ПИ «Светофор»</p> <p>3. Построение в</p>	ОРУ с платочком	<p>- прыжки на двух ногах смещая ноги вправо-влево через шнур с продвижением вперед</p> <p>- ползание</p>	Подвижная игра «Пустое место»	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>активно работать стопой.</p> <p>2. Развивать внимание, быстроту реакции, умение выполнять игровые задания в разном темпе и ритме.</p> <p>3. Продолжать развивать прыгучесть, координацию, выносливость.</p>	<p>шеренгу</p> <p>4. Бег обычный в колонне</p> <p>5. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>6. Перестроение в круг</p>		<p>прыжками «лягушка»</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>		
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, быстроту при выполнении упражнений в ходьбе и беге, продолжать учить сохранять осанку при выполнении ходьбы в приседе и полуприседе.</p> <p>2. Развивать прыгучесть, координацию движений при</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием, ИУ «Цветные мешочки»</p> <p>3. Бег в колонне с заданием «Лужа!»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с мешочком</p>	<p>- прыжки на двух ногах смещая ноги вправо-влево через шнур с продвижением вперед</p> <p>- ползание прыжками «лягушка»</p> <p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Пустое место»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>выполнении прыжков через шнур.</p> <p>3. Закреплять умение отталкиваться одной ногой при выполнении прыжков.</p>					
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Учить прыгать на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперед.</p> <p>2. Развивать быстроту реакции, умение быстро менять направление движения по звуковому сигналу.</p> <p>3. Развивать выносливость, координацию, быстроту, равновесие.</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба со сменой положения рук, ИУ «Цветные мешочки»</p> <p>3. Бег мелким и широким шагом, ПУ</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение для ОРУ в 3 колонну</p>	<p>ОРУ с мешочком</p>	<p>- прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперед</p> <p>- ползание прыжками «лягушка»</p> <p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Угадай, кого поймали»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба в колонне</p>
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Закреплять умение выполнять упражнения в</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне, на носках,</p>	<p>ОРУ с мячом малого диаметра</p>	<p>- бросание мяча вверх и ловля его одной рукой в движении</p>	<p>Подвижная игра «Сосчитай»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. МПИ «Береги предмет»</p> <p>3. Перестроение в</p>

	<p>ходьбе и беге со сменой направляющего, развивать быстроту.</p> <p>2. Продолжать учить отбивать мяч двумя руками, совершенствоваться умение ловить предметы разной массы.</p> <p>3. Развивать глазомер, мелкую моторику, выполняя упражнения с мячом, мелким спортивным инвентарём.</p> <p>4. Совершенствовать технику метания вдаль.</p>	<p>на пятках</p> <p>3. Ходьба со сменой направляющего</p> <p>4. Бег со сменой направляющего</p> <p>5. Ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны</p>		<p>- отбивание мяча об пол двумя руками</p> <p>- метание вдаль предметов разной массы, бег за инвентарём</p>	покажи!»	колонну, спокойная ходьба
Занятия №8	<p>1. Закреплять умение бегать мелким и широким шагом, развивать внимание, ловкость.</p> <p>2. Продолжать</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом, ПУ «Волк и лиса»</p> <p>3. Бег с препятствиями</p> <p>4. Ходьба в</p>	ОРУ с мячом малого диаметра	<p>- бросание мяча вверх и ловля его одной рукой в движении</p> <p>- отбивание мяча об пол двумя руками</p> <p>- метание вдаль</p>	Подвижная игра «У кого больше мячей?»	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Повороты, ходьба в колонне</p>

	<p>учить отбивать мяч двумя руками, совершенствовать умение ловить предметы разной массы.</p> <p>3. Развивать глазомер, мелкую моторику, выполняя упражнения с мячом, мелким спортивным инвентарём.</p> <p>4. Совершенствовать технику метания вдаль, умение выполнять разные виды перестроений</p>	<p>колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>предметов разной массы, бег за инвентарём</p>		
--	---	--	--	--	--	--

Декабрь (Старший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	1. Совершенствовать технику ходьбы	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба	ОРУ в движении 270	- прыжки на двух ногах с поворотом на 90°	Подвижная игра «Море-	1. Построение в колонну, повороты 2. Дыхательная

	и бега, развивать скоростные качества и ловкость при выполнении беговых упражнений. 2. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть, выносливость при выполнении ОРУ в движении. 3. Способствовать формированию правильной осанки. 4. Воспитывать честность, трудолюбие.	перекатом с пятки на носок 3. Бег с выполнением беговых упражнений 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание		и продвижением вперёд - ползание животом вверх «паучок» - разойтись вдвоём на лежащей на полу доске, гимнастической скамейке	берег»	гимнастика 3. Спокойная ходьба в колонне
Занятия №2	1. Развивать выносливость при выполнении ОРУ в движении, учить выполнять ОРУ по счёту, с полной амплитудой. 2. Продолжать	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба гимнастическим шагом 3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между	ОРУ в движении	- прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперёд - ползание животом вверх «паучок» - разойтись вдвоём	Подвижная игра «Салки в два круга»	1. Расхождение в рассыпную, построение в колонну, повороты 2. Упражнение на расслабление 3. Спокойная ходьба в колонне

	<p>совершенствовать технику бега, развивать равновесие, выполняя задания на ограниченной S опоры.</p> <p>3. Способствовать развитию осмысленной моторики, развивать умение контролировать правильность выполнения упражнений.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение выполнять перестроения в движении.</p>	<p>шнурами)</p> <ul style="list-style-type: none"> - по дорожке - ноги по разные стороны дорожки - одной ногой на дорожку <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p>		<p>на лежащей на полу доске, гимнастической скамейке</p>		
--	---	--	--	--	--	--

<p>Занятия №3</p>	<p>1. Продолжать развивать двигательное воображение, совершенствовать технику ходьбы и бега. 2. Развивать равновесие, выносливость, координацию при выполнении ОВД: прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы, ползание животом вверх «паучок», ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд. 3. Способствовать развитию осмысленной моторики, развивать умение контролировать правильность выполнения ОРУ</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба с остановкой по сигналу, ИУ «Светофор» 3. Бег в разном темпе 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p>	<p>ОРУ в движении</p>	<p>- прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы - ползание животом вверх «паучок» - ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки и лягушки»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Пальчиковая гимнастика 3. Спокойная ходьба в колонне</p>
--------------------------	---	--	-----------------------	--	---	--

	упражнений. 4. Развивать внимание, память, быстроту реакции.					
Занятия №4	1. Развивать ловкость, пробегая под вращающейся скакалкой. 2. Развивать чувство ритма в ходьбе со сменой темпа, беге с заданиями. прыгучесть, динамическое равновесие при выполнении прыжков на одной ноге. 3. Совершенствовать технику прыжков	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба с заданием на развитие чувства ритма 3. Бег с заданием на развитие чувства ритма 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание	ОРУ в движении	- прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы - ползание с опорой на предплечья «тюлень» - ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд	Подвижная игра «Мышеловка»	1. Построение в рассыпную 2. МПИ «Найди предмет» 3. Построение в шеренгу, повороты 4. Спокойная ходьба в колонне

	(отталкивание и приземление). 4. Развивать координацию, силу рук при выполнении ползания «тюлень», равновесие в ходьбе по шнуру.					
Занятия №5	1. Продолжать развивать чувство ритма, закреплять умение выполнять ходьбу приставными шагами в разных направлениях в чередовании с беговыми упражнениями. 2. Продолжать развивать координацию, силу рук при выполнении ползания «тюлень», равновесие в ходьбе по шнуру, выложенному	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба на носках, на пятках 3. Чередование ходьбы приставными шагами прямо и боком, с беговыми упражнениями, музыкальная игра «Распа» 4. Построение в колонну, ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны	ОРУ с массажными мячами (малого диаметра)	- прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы - ползание с опорой на предплечья «тюлень» - ходьба по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд	Подвижная игра «Мышеловка»	1. Построение в круг 2. Самомассаж «Ёжик» 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне

	«змейкой». 3. Развивать внимание, память, ориентировку в пространстве.					
Занятия №6	1. Развивать быстроту реакции, внимание при выполнении игровых заданий в ходьбе, беге со сменой направления. 2. Развивать ориентировку в пространстве, умение быстро выполнять разные виды построений и перестроений. 3. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжках на одной ноге с продвижением вперёд 2-2.5 м,	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба врассыпную с заданием ИУ «Плечо к плечу» 3. Построение в колонну 4. Бег обычный в колонне 1,5-2 мин 5. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны	ОРУ с массажными мячами (малого диаметра)	- прыжки на одной ноге с продвижением вперёд 2-2.5 м - ползание с опорой на предплечья «тюлень» - ходьба по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд	Подвижная игра «Охота на зайцев»	1. Построение врассыпную 2. Дыхательная гимнастика 3. Построение в колонну, спокойная ходьба в колонне

	ползании с опорой на предплечья «тюлень», ходьбе по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд, в подвижной игре.					
Занятия №7	<p>1. Продолжать учить метать мяч в горизонтальную цель.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику, выполняя упражнения с мячами разных диаметров.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять разные виды перестроений самостоятельно.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве, глазомер,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Весёлые шаги»</p> <p>3. Бег в колонне с заданием</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	ОРУ с массажными мячами (малого диаметра)	<p>- ведение мяча двумя руками 5-6 м</p> <p>- метание в горизонтальную цель двумя руками</p> <p>- забрасывание мяча в баскетбольную корзину</p> <p>- перебрасывание мяча в кругу, через шнур, сетку</p>	Подвижная игра «Все в круг»	<p>1. Упражнение на расслабление</p> <p>2. Ходьба по кругу, перестроение в одну колонну</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	ловкость, координацию.					
Занятия №8	<p>1. Совершенствовать навыки владения мячом, выполняя упражнения индивидуально и в парах, в движении.</p> <p>2. Закреплять умение метать мяч в горизонтальную цель, совершенствовать технику ведения мяча.</p> <p>3. Продолжать развивать ориентировку в пространстве в игровых заданиях, мелкую моторику, ловкость, координацию.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой положения рук, ПИ «Правая, левая»</p> <p>3. Бег мелким и широким шагом</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	ОРУ с массажными мячами (малого диаметра)	<p>- ведение мяча двумя руками 5-6 м</p> <p>- метание в горизонтальную цель двумя руками</p> <p>- забрасывание мяча в баскетбольную корзину</p> <p>- перебрасывание мяча в кругу, через шнур, сетку</p>	Подвижная игра « Два мороза»	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

Январь (Старший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Учить отталкиваться одной ногой при выполнении прыжка в длину с разбега.</p> <p>2. Совершенствовать умения переставляться парами в движении.</p> <p>3. Развивать координацию движений, равновесие, прыгучесть при выполнении</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием бедра</p> <p>3. Бег в колонне с перестроением в пары</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками</p>	<p>- прыжки на одной ноге с продвижением вперёд 2-2.5 м</p> <p>- ползание «змейкой»</p> <p>- сохранять равновесие на повышенной S опоры</p>	<p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Пролезь в обруч» Дети стоят в кругу, держатся за руки. Несколько обручей расположены вертикально на руках игроков. Дети, не расцепляя рук, пролезают в обруч, передавая его соседу.</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>ОВД: прыжках на одной ноге с продвижением вперёд 2-2.5 м, ползании «змейкой», сохранении равновесия на повышенной S опоры.</p> <p>4. Продолжать формировать правильную осанку, выполняя упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>5. Продолжать учить безопасному поведению в двигательной деятельности.</p>					
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать учить прыгать на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд.</p> <p>2. Закреплять умение</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>3. Бег в колонне с перестроением в звенья</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками</p>	<p>- прыжки на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд</p> <p>- ползание «змейкой»</p> <p>- сохранять равновесие на</p>	<p>Подвижная игра «Лягушки и в болоте» игра</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба</p>

	<p>перестраиваться из одной колонны в 2 звеньями в движении.</p> <p>3. Продолжать формировать осанку, выполняя ОРУ с палками.</p> <p>4. Развивать равновесие, внимание, ориентировку в пространстве, чувство ритма.</p>	<p>колонны</p>		<p>повышенной S опоры</p>		
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Учить ходить парами, обозначая повороты.</p> <p>2. Совершенствовать технику ходьбы и бега в ходьбе перекатом с пятки на носок, беге с выполнением беговых упражнений, из разных и.п.</p> <p>3. Развивать динамическое равновесие</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба перекатом с пятки на носок</p> <p>3. Бег с выполнением беговых упражнений</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками</p>	<p>- прыжки на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперед</p> <p>- ползание «змейкой»</p> <p>- перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см</p>	<p>Подвижная игра «Снежинки и ветер»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба</p>

	<p>прыгая на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд.</p> <p>4. Развивать координацию, выполняя ползание «змейкой», перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 20 см.</p>					
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Учить ползать по-пластунски, координируя движения рук и ног.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать быстроту, ловкость.</p> <p>3. Развивать динамическое равновесие</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба гимнастическим шагом</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)</p> <p>4. Построение в колонну, перестроение для ОРУ</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками</p>	<p>- прыжки на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд</p> <p>- ползание по-пластунски</p> <p>- перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см</p>	<p>Подвижная игра «Ноги от земли»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба</p>

	<p>прыгая на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд.</p> <p>4. Развивать координацию, выполняя ползание «змейкой», перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 20 см.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Продолжать учить ползать по-пластунски.</p> <p>2. Развивать чувство ритма при выполнении комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>3. Развивать координацию, равновесие, силу при выполнении ОВД.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба с остановкой по сигналу</p> <p>3. Бег в рассыпную с заданием, ПИ «Ручейки-озёра»</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ музыкально-ритмический</p>	<p>- прыжки «классики»</p> <p>- ползание по-пластунски</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h</p>	<p>Подвижная игра «Смена мест»</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба</p>

	4. Развивать выносливость, самостоятельность, быстроту реакции при выполнении двигательных заданий.					
Занятия №6	1. Продолжать развивать чувство ритма при выполнении ритмической гимнастики, в ходьбе со сменой темпа, беге с заданием. 2. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжках «классики», ползании попластунски, ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h. 3. Развивать	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба со сменой темпа - на носках - на пятках - носки наружу - носки внутрь 3. Бег обычный в колонне 4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны	ОРУ музыкально-ритмический	- прыжки «классики» - ползание попластунски - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h	Подвижная игра «Быстрее по местам»	1. МПИ «Волшебное слово» 2. Перестроение в колонну

	внимание, самостоятельность при выполнении упражнений. 4. Воспитывать честность, трудолюбие.					
Занятия №7	1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячами: броски вверх, об пол, и ловля двумя руками, катание мяча в парах из разных и.п., отбивание мяча об пол одной рукой, прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см. 2. Развивать ориентировку в пространстве, чувство ритма, темпа, закреплять умение	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Летает-не летает» 3. Бег в колонне с заданием, ИУ «Летает-не летает» 4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны	ОРУ музыкально-ритмический	- метание в горизонтальную цель правой и левой рукой - прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см - отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз - катание мяча друг другу в парах из разных и.п.	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1. Построение врассыпную 2. Самомассаж «Мурочка-снегурочка» 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

	<p>выполнять ОРУ в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> <p>3. Развивать мелкую моторику, глазомер, ловкость, координацию движений.</p>					
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Совершенствовать умения выполнять упражнения с мячами: броски вверх, об пол, и ловля двумя руками, катание мяча в парах из разных и.п., отбивание мяча об пол одной рукой, прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см.</p> <p>2. Продолжать развивать ориентировку в</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Летает-не летает»</p> <p>3. Бег мелким и широким шагом</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ музыкально-ритмический</p>	<p>- метание в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p>- прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см</p> <p>- отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз</p> <p>- катание мяча друг другу в парах из разных и.п.</p>	<p>Подвижная игра «У кого больше мячей»</p>	<p>1. Построение в 3 колонны</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>пространстве, чувство ритма, темпа, закреплять умение выполнять ОРУ в соответствии с темпом и ритмом музыки. 3. Развивать мелкую моторику, глазомер, ловкость, координацию движений.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

Февраль (Старший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Учить соблюдать технику безопасности при выполнении ОРУ, подвижной игры с гимнастическими скамейками.</p> <p>2. Учить координировать работу рук и ног в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Развивать гибкость, равновесие, смелость, решительность.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве, умение быстро выполнять перестроения.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой положения рук</p> <p>3. Бег в колонне с перестроением в пары</p> <p>4. Перестроение для ОРУ</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками</p>	<p>- прыжки в длину с места</p> <p>- переползание через несколько предметов подряд</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>	<p>Подвижная игра «Кот и птички»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

<p>Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать учить соблюдать технику безопасности при выполнении ОРУ с гимнастическими скамейками. 2. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h. 3. Продолжать учить прыгать в длину с места, координируя работу рук и ног, развивать гибкость, ориентировку в пространстве, смелость, решительность. 4. Совершенствовать умение</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба с высоким подниманием бедра, ИУ «Цапля и лягушки» 3. Бег в колонне с перестроением в звенья 4. Перестроение для ОРУ</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками</p>	<p>- прыжки в длину с места - переползание через несколько предметов подряд - ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>	<p>Подвижная игра «Сапожник»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг 2. Пальчиковая гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
--------------------------	--	---	---	---	----------------------------------	---

	выполнять разные виды перестроений.					
Занятия №3	<p>1. Совершенствовать технику прыжков в длину с места.</p> <p>2. Продолжать развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом.</p> <p>3. Способствовать формированию правильной осанки, развитию выносливости, координации, равновесия.</p> <p>4. Воспитывать честность, выполняя правила подвижных игр.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом, ИУ «Волк и лиса»</p> <p>3. Бег с выполнением беговых упражнений</p> <p>4. Перестроение для ОРУ</p>	ОРУ с гимнастическими скамейками	<p>- прыжки в длину с места</p> <p>- переползание через несколько предметов подряд</p> <p>- ходьба поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом по гимнастической скамейке</p>	Подвижная игра «Платочки»	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. МПИ «Кто ушёл?»</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

<p>Занятия №4</p>	<p>1. Учить прыгать в длину с разбега. 2. Продолжать развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом. 3. Закреплять умение двигаться «змейкой» без ориентиров. 4. Способствовать профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба перекатом с пятки на носок 3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами) 4. Перестроение для ОРУ</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками</p>	<p>- прыжки в длину с разбега - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом</p>	<p>Подвижная игра «Растяпа»</p>	<p>1. Перестроение в круг 2. Самомассаж «Мурочка-Снегурочка» 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Развивать внимание, быстроту реакции при выполнении упражнений в ходьбе и беге. 2. Закреплять умение прыгать в длину с разбега.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба гимнастическим шагом 3. Бег в разном темпе 4. Перестроение для ОРУ в 3</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- прыжки в длину с разбега - ползание по гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь руками - ходьба по</p>	<p>Подвижная игра «Смена мест»</p>	<p>1. Построение в 3 колонны 2. Дыхательная гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	3. Развивать силу рук, подтягиваясь двумя руками по гимнастической скамейке.	колонны		гимнастической скамейке, выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, «ласточка»)		
Занятия №6	1. Продолжать учить прыгать в длину с разбега, отталкиваясь одной ногой у линии отталкивания. 2. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД: ползании по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя на середине поворот на 360°.	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба с остановкой по сигналу ПИ «Огонь-вода» 3. Бег с заданием на развитие чувства ритма 4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны	ОРУ без предмета	- прыжки в длину с разбега - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками - ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, «ласточка»)	Подвижная игра «У кого больше мячей»	1. Построение в 3 колонны 2. Упражнение на расслабление 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

	<p>3. Развивать ловкость, быстроту, пробегая под вращающейся скакалкой.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять ОРУ по счёту, с большой амплитудой.</p>					
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять различные упражнения с мячом: ведение мяча одной рукой, катание мяча с попаданием в цель, метание в вертикальную цель двумя руками, прокатывание мяча «змейкой».</p> <p>2. Развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой темпа</p> <p>3. Бег врассыпную с заданием</p> <p>- броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>- броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком</p> <p>- броски мяча об пол и ловля его двумя руками</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом малого диаметра</p>	<p>- ведение мяча одной рукой</p> <p>- катание мяча с попаданием в цель</p> <p>- метание в вертикальную цель двумя руками</p> <p>- прокатывание мяча «змейкой»</p>	<p>Подвижная игра «У кого больше мячей»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>глазомер. 3. Развивать чувство ритма, внимание.</p>					
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять различные упражнения с мячом: ведение мяча одной рукой, катание мяча с попаданием в цель, метание в вертикальную цель двумя руками, прокатывание мяча «змейкой». 2. продолжать развивать мелкую моторику, ловкость, координацию движений, глазомер. 3. Развивать чувство быстроту, внимание.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба приставными шагами прямо и боком, ИУ «Весёлые шаги с мячом» 3. Бег обычный в колонне 1,5-2 мин 4. Ходьба в колонне, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом малого диаметра</p>	<p>- ведение мяча одной рукой - катание мяча с попаданием в цель - метание в вертикальную цель двумя руками - прокатывание мяча «змейкой»</p>	<p>Подвижная игра «Чёрные и белые»</p>	<p>1. Построение в шеренгу 2. МПИ «Зеркало» 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

Март (Старший возраст) 2024 - 2025 год

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Учить мягко приземлять, прыгая с высоты.</p> <p>2. Развивать силу, координацию, проползая под гимнастической скамейкой.</p> <p>3. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове,</p> <p>4. Развивать выносливость, мелкую моторику, быстроту.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба враспынную с заданием, ИУ «Один-много»</p> <p>3. Бег в колонне с заданием, ПИ «Светофор»</p> <p>4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	ОРУ с обручем	<p>- прыжки с высоты в обозначенное место</p> <p>- проползание под скамейкой</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	Подвижная игра «Удочка»	<p>1. Построение в 3 колонны</p> <p>2. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
Занятия №2	<p>1. Продолжать учить мягко приземлять, прыгая с высоты.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с</p>	ОРУ с обручем	<p>- прыжки с высоты в обозначенное место</p> <p>- проползание под</p>	Подвижная игра «Удочка»	<p>1. Построение в колонну, поворот</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p>

	<p>2. Развивать силу, координацию, проползая под гимнастической скамейкой.</p> <p>3. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыгучесть.</p> <p>4. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега в игровых упражнениях.</p>	<p>заданием, ПУ -цапля (ходьба с высоким подниманием бедра)</p> <p>-пингвины (носками наружу)</p> <p>-медведи (носками внутрь)</p> <p>-лягушки (ползание прыжками)</p> <p>3. Бег мелким и широким шагом, ПУ «Лиса и волк»</p> <p>4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>скамейкой</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>		<p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Учить запрыгивать на высоту, совершенствовать умение мягко приземлять при выполнении прыжков.</p> <p>2. Закреплять умение перестраиваться парами в движении, выполнять</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой положения рук, ПИ «Земля, вода, воздух»</p> <p>3. Бег в колонне с перестроением в пары</p> <p>4. Ходьба в колонне, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>- прыжок на высоту 20 см</p> <p>- проползание под скамейкой</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h</p>	<p>Подвижная игра «Змейка»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	самостоятельно перестроения в 3 колонны, круг. 3. Продолжать развивать внимание память, координацию, ориентировку в пространстве. 4. Развивать ловкость в игровых ситуациях.					
Занятия №4	1. Продолжать учить прыгать на высоту, совершенствовать технику прыжков, отталкивание и приземление. 2. Продолжать учить выполнять разные виды перестроений в движении. 3. Развивать гибкость и равновесие при выполнении ОВД: пролезании в обруч,	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба с высоким подниманием бедра, ИУ «Цапля и лягушки» 3. Бег в колонне с перестроением в звенья 4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны	ОРУ с обручем	- прыжок на высоту 20 см - пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h	Подвижная игра «Змейка»	1. Построение в круг 2. Пальчиковая гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба

	поднятый на h 10-15 см правым и левым боком, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h.					
Занятия №5	<p>1. Развивать внимание, двигательное воображение при выполнении двигательных заданий.</p> <p>2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать координацию движений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>3. Развивать выносливость, быстроту, гибкость, равновесие.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом, ИУ «Волк и лиса»</p> <p>3. Бег с выполнением беговых упражнений</p> <p>4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	ОРУ с флажками	<p>- прыжок на высоту 20 см</p> <p>- пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>	Подвижная игра «Пятнашки»	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. МПИ «Запретный номер»</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

<p>Занятия №6</p>	<p>1. Учить прыгать в высоту с места. 2. Продолжать развивать гибкость и равновесие при выполнении ОВД: пролезании в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h. 3. Продолжать учить выполнять задания с длинной скакалкой.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба перекатом с пятки на носок 3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами) 4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>- прыжки в высоту с места - пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>	<p>Подвижная игра «Пятнашки»</p>	<p>1. Построение в круг 2. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Закреплять умения выполнять упражнения с мячом: бросание</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба гимнастическим шагом</p>	<p>ОРУ с мячами</p>	<p>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении - ведение мяча</p>	<p>Подвижная игра «Перехватчики»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты, перестроение в круг 2. Дыхательная гимнастика</p>

	<p>мяча вверх и ловля двумя руками в движении, ведение мяча двумя руками 5-6 м, метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек), метание в вертикальную цель правой и левой рукой, прокатывание набивного мяча.</p> <p>2. Развивать ловкость, силу, координацию, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Продолжать учить безопасному поведению в подвижных играх с мячом.</p>	<p>3. Бег врассыпную с заданием «ИУ «Мы с мячом идём играть»</p> <p>- броски мяча вверх и ловля двумя руками</p> <p>- броски мяча вверх и ловля двумя руками с хлопком</p> <p>- броски мяча об пол и ловля двумя руками</p> <p>- броски мяча об пол и ловля двумя руками с хлопком</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>двумя руками 5-6 м</p> <p>- метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>- метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек)</p> <p>- прокатывание набивного мяча</p>		<p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать закреплять умения выполнять упражнения с</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>ОРУ с мячами</p>	<p>- метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p> <p>- бросание мяча</p>	<p>Подвижная игра «Перехватчики»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в</p>

	<p>мячом: бросание мяча вверх и ловля двумя одной рукой, отбивание мяча об пол одной рукой, метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек), метание в вертикальную цель правой и левой рукой, прокатывание набивного мяча.</p> <p>2. Продолжать развивать ловкость, силу, координацию, ориентировку в пространстве, чувство ритма.</p> <p>3. Продолжать учить безопасному поведению в подвижных играх с мячом, соблюдать правила игры.</p>	<p>- броски мяча вверх и ловля двумя руками с хлопком</p> <p>- броски мяча об пол и ловля двумя руками с хлопком</p> <p>- броски мяча вверх и ловля двумя руками после отскока от пола</p> <p>3. Бег обычный в колонне 1,5-2 мин</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>вверх и ловля одной рукой</p> <p>- отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз</p> <p>- метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек)</p> <p>- прокатывание набивного мяча</p>		<p>колонну, спокойная ходьба</p>
--	---	---	--	---	--	----------------------------------

Апрель (Старший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Совершенствовать умение выполнять разные виды ходьбы, бега, прыжков.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять ОРУ в движении, сохраняя безопасную дистанцию.</p> <p>3. Развивать выносливость, быстроту, равновесие.</p> <p>4. Совершенствовать умение выполнять ОВД: прыгать в высоту с места, пролезать в звенья координационной</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой темпа</p> <p>3. Бег в колонне с заданием, ПИ «Огонь-вода»</p>	<p>ОРУ в движении</p> <p align="center">302</p>	<p>- прыжки в высоту с места</p> <p>- пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально</p> <p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки</p>	<p>Подвижная игра «Караси и щука»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение парами в круг</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика или игра-хлопалка</p> <p>3. Перестроение в одну колонну, спокойная ходьба</p>

	лестницы поставленной вертикально правым и левым боком, ходить по узкой рейке гимнастической скамейки.					
Занятия №2	1. Учить прыгать в высоту с разбега. 2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать чувство ритма. 3. Продолжать развивать быстроту реакции, выполняя игровые задания. 4. Развивать равновесие, выносливость, координацию, внимание при выполнении основных движений.	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба враспынную с заданием, ИУ «Ель, ёлка, ёлочка» 3. Бег мелким и широким шагом, ИУ «Волк и лиса»	ОРУ в движении	- прыжки в высоту с разбега - пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Подвижная игра «Ловкие белки»	1. Построение в колонну, перестроение в круг 2. Малоподвижная игра «Море-берег» 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба
Занятия	1. Продолжать учить прыгать в	1. Построение в шеренгу, повороты	ОРУ в движении	- прыжки в высоту с разбега	Подвижная игра	1. Построение в шеренгу

<p>№3</p>	<p>высоту с разбега. 2. Совершенствоват ь умение перестраиваться в 2, 3 колонны. 3. Развивать прыгучесть, выносливость, равновесие, самостоятельност ь при выполнении упражнений. 4. Продолжать прививать привычку к ЗОЖ.</p>	<p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Лужа» ажаемую лужу, приземляясь на две ноги. 3. Бег в колонне с перестроением в пары</p>		<p>- пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально - разойтись вдвоём на лежащей на полу доске, гимнастической скамейке</p>	<p>«Туча и капельки »</p>	<p>2. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Совершенствоват ь умение выполнять игровые задания в соответствии со стихотворным сопровождением, соблюдать правила игры. 2. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя упражнения в</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба со сменой положения рук, ПИ «Земля, вода, воздух» 3. Бег в колонне с перестроением в звенья</p>	<p>ОРУ в движении</p>	<p>- прыжки в высоту с разбега - чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально - разойтись вдвоём на лежащей на полу доске, гимнастической скамейке</p>	<p>Подвижн ая игра «Треска и сети»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Дыхательная гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>ходьбе и беге. 3. Развивать подвижность позвоночника при выполнении упражнений с координационной лестницей, способствовать формированию правильной осанки.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить выполнять ОРУ в парах, согласовывать свои действия с действиями партнёра. 2. Совершенствовать технику бега, ловкость при выполнении беговых упражнений. 3. Продолжать развивать гибкость, выносливость, прыгучесть, выполняя ОВД:</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Бег с выполнением беговых упражнений 4. Перестроение для ОРУ парами</p>	<p>ОРУ парами</p>	<p>- прыжки с высоты с поворотом на 90° - чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально - ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд</p>	<p>Подвижная игра «Осьминог»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг 2. Упражнения на расслабление 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	прыжки с высоты с поворотом на 90°, чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально, ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд.					
Занятия №6	<p>1. Продолжать учить выполнять ОРУ в парах.</p> <p>2. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, чувство ритма, выполняя упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>3. Закреплять умение согласовывать движения с текстом, выполнять правила игры.</p> <p>4. Продолжать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом, ИУ «Волк и лиса»</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)</p> <p>4. Перестроение для ОРУ парами</p>	ОРУ парами	<p>- прыжки с высоты с поворотом на 90°</p> <p>- чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально</p> <p>- ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд</p>	Подвижная игра «Затейники»	<p>1. Построение в колонну, поворот</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Поворот, спокойная ходьба</p>

	<p>развивать гибкость, выносливость, прыгучесть, выполняя ОВД: прыжки с высоты с поворотом на 90°, чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально, ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд.</p>					
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Учить выполнять ОРУ с мячом в парах, прокатывать обруч и ловить его. 2. Совершенствовать умения выполнять разные упражнения с мячом: бросание мяча вверх и</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба перекатом с пятки на носок 3. Бег в разном темпе 4. Перестроение для ОРУ парами</p>	<p>ОРУ парами с мячом</p>	<p>- бросание мяча вверх и ловля одной рукой в движении - броски мяча вверх и ловля его после отскока - ведение мяча двумя руками 5-6 м - прокатывание обруча, бег за ним и ловля</p>	<p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот, перестроение в круг 2. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>ловля одной рукой в движении, броски мяча вверх и ловля его после отскока от пола, ведение мяча двумя руками 5-6 м.</p> <p>3. Развивать ловкость, координацию, быстроту реакции.</p>					
Занятия №8	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения с мячом в парах, согласовывать свои действия с действиями партнёра.</p> <p>2. Развивать чувство ритма, выполняя упражнения с мячами.</p> <p>3. Продолжать совершенствовать умения выполнять упражнения с</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба гимнастическим шагом</p> <p>3. Бег с заданием на развитие чувства ритма</p> <p>4. Ходьба, перестроение для ОРУ парами</p>	ОРУ с мячами в парах	<p>- бросание мяча об пол и ловля двумя руками</p> <p>- отбивание мяча об пол двумя руками не менее 10 раз</p> <p>- отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз</p> <p>- прокатывание обруча, бег за ним и ловля</p>	Подвижная игра «Кто скорее до флажка»	<p>1. Построение в шеренгу, поворот, перестроение в круг</p> <p>2. Самомассаж с массажными мячами или Су-джок</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

<p>мячом и обручем: бросание мяча об пол и ловля двумя руками, отбивание мяча об пол двумя руками не менее 10 раз, отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз, прокатывание обруча, бег за ним и ловля. 4. Развивать ловкость, координацию, быстроту реакции, внимание.</p>					
--	--	--	--	--	--

Май (Старший возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Продолжать учить прыгать через длинную скакалку прямо и боком.</p> <p>2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя игровые упражнения.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать свои действия с действиями других детей при выполнении ОРУ.</p> <p>4. Развивать прыгучесть, равновесие, координацию, силу.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба с остановкой по сигналу, ПИ «Светофор»</p> <p>3. Бег в рассыпную с заданием, ИУ «Один-много»</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в круг</p>	ОРУ с верёвкой (парашютом)	<p>- прыжки через длинную скакалку прямо и боком</p> <p>- влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, спускание по наклонной</p> <p>- ходьба по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд</p>	По выбору детей	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

<p>Занятия №2</p>	<p>1. Совершенствовать прыжки через длинную скакалку прямо и боком. 2. Продолжать развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве, быстроту реакции. 3. Развивать выносливость, координацию, силу, равновесие, при выполнении ОВД: влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, спуск по наклонной; ходьба по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд. 4. Развивать самостоятельность при</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба со сменой темпа - на носках, на пятках, носки наружу, носки внутрь 3. Бег обычный в колонне 4. Перестроение для ОРУ в круг</p>	<p>ОРУ с верёвкой (парашютом)</p>	<p>- прыжки через длинную скакалку прямо и боком - влезание на гимнастическую лестницу по вертикальной, спуск по наклонной - ходьба по шнуру, выложенному «змейкой», приставляя носок к пятке вперёд</p>	<p>По выбору детей</p>	<p>1. Построение в рассыпную 2. Упражнения на расслабление 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
--------------------------	---	--	-----------------------------------	--	------------------------	--

	выполнении двигательных заданий.					
Занятия №3	1. Закреплять умение выполнять разные виды построений. 2. Продолжать развивать координацию движений, умение согласовывать свои действия с действиями других детей. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, чувство ритма. 4. Способствовать формированию правильной осанки.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба приставными шагами прямо и боком 3. Бег мелким и широким шагом, ИУ «Волк и лиса» 4. Перестроение для ОРУ в круг	ОРУ с верёвкой (парашютом)	- прыжки через длинную скакалку прямо и боком - влезание на гимн. лестницу по вертикальной, спускание по наклонной - сохранять равновесие на повышенной S опоры	По выбору детей	1. Построение в рассыпную 2. Пальчиковая гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба
Занятия №4	1. Совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в рассыпную с заданием, ИУ «Ель,	ОРУ с верёвкой (парашютом)	- прыжки через короткую скакалку - влезание на гимнастическую лестницу по	По выбору детей	1. Построение в шеренгу, повороты, перестроение парами 2. Малоподвижная игра «Зеркало»

	<p>2. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, развивая равновесие, быстроту реакции.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, умение выполнять задания в парах, группе.</p> <p>4. Способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p>ёлка, ёлочка»</p> <p>3. Бег в колонне с перестроением в пары</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в круг</p>		<p>наклонной, спускание по вертикальной - сохранять равновесие на повышенной S опоры</p>		<p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Закреплять умение выполнять перестроение звеньями в движении.</p> <p>2. Продолжать развивать координацию движений, лазая по гимнастической лестнице.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Иголка и нитка»</p> <p>3. Бег в колонне с перестроением в звенья</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- прыжки через короткую скакалку</p> <p>- влезание на гимнастическую лестницу по наклонной, спускание по вертикальной</p> <p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки</p>	<p>По выбору детей</p>	<p>1. Построение в колонну, ходьба, перестроение в 3 колонны</p> <p>2. Самомассаж «Дождь»</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие прыгучесть при выполнении ОВД: прыжки через короткую скакалку; влезание на гимнастическую лестницу по наклонной, спускание по вертикальной; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>4. Способствовать формированию правильной осанки.</p>					
Занятия №6	<p>1. Продолжать совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве,</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой положения рук, ПИ «Земля, вода, воздух»</p> <p>3. Бег с выполнением</p>	ОРУ без предмета	<p>- прыжки через короткую скакалку</p> <p>- влезание на гимнастическую лестницу по наклонной, спускание по вертикальной</p>	По выбору детей	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>совершенствовать технику ходьбы и бега.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, прыгучесть, равновесие.</p> <p>4. Продолжать развивать двигательную самостоятельность.</p>	<p>беговых упражнений</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонну</p>		<p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки</p>		
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Закреплять умение самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений.</p> <p>2. Развивать ловкость, координацию, глазомер, выполняя упражнения с мячами.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять разные виды</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием бедра</p> <p>3. Бег с заданием на развитие чувства ритма</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 2 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>- броски мяча друг другу в парах снизу</p> <p>- броски мяча друг другу в парах из-за головы</p> <p>- прокатывание набивного мяча</p>	<p>Подвижная игра с мячом по выбору детей</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Упражнения на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	построений и перестроений.					
Занятия №8	<p>1. Продолжать учить прокатывать и ловить обруч в парах, забрасывать мяч в баскетбольную корзину.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать навыки владения мячом.</p> <p>3. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений, мелкую моторику.</p> <p>4. продолжать совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом, ИУ «Волк и лиса»</p> <p>3. Бег под вращающейся скакалкой</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	ОРУ с мячом	<p>- метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек)</p> <p>- забрасывание мяча в баскетбольную корзину</p> <p>- броски мяча друг другу в парах от груди</p> <p>- прокатывание обруча, бег за ним и ловля</p>	Подвижная игра с мячом по выбору детей	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Поворот, спокойная ходьба в колонне</p>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ
В СООТВЕТСТВИИ С ФОП**

Сентябрь (Подготовительный возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Закреплять умение ходить гимнастическим шагом.</p> <p>2. Развивать чувство ритма при выполнении беговых упражнений.</p> <p>3. Развивать равновесие перешагивая звенья координационной лестницы, расположенной горизонтально на h 30 см, координацию при выполнении</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение парами</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ПИ «Ручейки, озёра»</p> <p>3. Бег врассыпную с заданием ПИ «Ручейки, озёра»</p> <p>4. Построение в колонну</p> <p>5. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>	<p>ОРУ № 1 без предмета</p>	<p>- прыжки ноги врозь-вместе с продвижением вперёд</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд</p> <p>- перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 30 см</p>	<p>Подвижная игра «Пустое место»</p>	<p>1. Перестроение в колонну</p> <p>2. Упражнения на дыхание, встряхивания</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>ползания с опорой на ладони и колени вперёд, прыжках ноги врозь-вместе с продвижением вперёд.</p> <p>4. Совершенствовать умение самостоятельно выполнять построения в колонну, круг, перестраиваться парами, в 3 колонны по ориентирам.</p>					
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Учить бегать «змейкой» без ориентиров, совершенствовать технику ходьбы и бега.</p> <p>2. Развивать выносливость, координацию, равновесие, прыгучесть при выполнении ОВД: прыжки ноги врозь-</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Светофор»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>	<p>ОРУ № 1 без предмета</p>	<p>- прыжки ноги врозь-вместе с продвижением вперёд</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд</p> <p>- перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной</p>	<p>Подвижная игра «Пустое место»</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика</p> <p>2. Перестроение в круг</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>вместе с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперед; перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 30 см.</p> <p>3. Способствовать правильному формированию ОДА, самоконтролю при выполнении упражнений, правил игры.</p>			горизонтально h 30 см		
Занятия №3	<p>1. Продолжать учить рассчитывать на 1-2, перестраиваться в 2 шеренги.</p> <p>2. Развивать ориентировку в</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Повороты направо, налево</p> <p>3. Ходьба со сменой положения рук, ИУ «Земля, вода, воздух!»</p>	ОРУ без предмета	<p>- прыжки на двух ногах через шнуры S 40 см</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени назад</p>	<p>Подвижная игра «Воробь и вороны»</p>	<p>1. Перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Угадай, где мяч»</p> <p>3. Расхождение в рассыпную, построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба</p>

	<p>пространстве при выполнении поворотов, в ходьбе с разным положением рук, ходьбе и беге со сменой направления.</p> <p>3. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД.</p> <p>4. Продолжать учить безопасному поведению при выполнении двигательных заданий.</p>	<p>4. Бег парами, тройками, четвёрками, ИУ «Один-много!»</p>		<p>- перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 30 см</p>		
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Развивать быстроту реакции при выполнении игровых заданий.</p> <p>2. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжки на двух ногах через</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием бедра</p> <p>3. Бег с остановкой по сигналу, ПИ «Огонь-вода»</p> <p>4. Ходьба, перестроение в 3</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- прыжки на двух ногах через шнуры S 40 см</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени назад</p> <p>- ходьба по гимн. ск., перешагивая</p>	<p>Подвижная игра «Колпачок и палочка»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот, перестроение в 3 колонны</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Расхождение в рассыпную, построение в шеренгу, повороты, спокойная ходьба</p>

	<p>шнуры S 40 см; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени назад; ходьба по гимн. ск., перешагивая предметы разной h.</p> <p>3. Развивать самостоятельность, инициативность при выполнении ходьбы и бега со сменой направляющего.</p> <p>4. Продолжать прививать привычку к ЗОЖ, выполняя приёмы самомассажа.</p>	<p>колонны для ОРУ</p>		<p>предметы разной h</p>		
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить безопасному поведению, развивать быстроту, мелкую моторику, ориентировку в пространстве при</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба мелким и широким шагом 3. Бег в колонне с заданием, ИУ «Иголка и нитка» 4. Перестроение в</p>	<p>ОРУ № 1 с мелким спортивным инвентарём</p>	<p>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке - ползание с опорой на предплечья и</p>	<p>Подвижная игра «Ловля мячей сачками»</p>	<p>1. Перестроение в колонну, в круг 2. Дыхательная гимнастика 3. Перестроение в колонну, ходьба</p>

	<p>выполнении ОРУ. 2. Развивать двигательную самостоятельность при выполнении двигательных заданий. 3. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке; ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперёд; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h. 4. Способствовать освоению</p>	<p>круг, размыкание, взять инвентарь</p>		<p>колени по ограниченной S опоры вперёд - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h</p>		
--	---	--	--	---	--	--

	оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика).					
Занятия №6	<p>1. Совершенствовать умение выполнять упражнения в разном темпе, продолжать развивать быстроту, координацию, мелкую моторику при выполнении ОРУ.</p> <p>2. Закреплять умение отталкиваться одной ногой при выполнении прыжков длину с разбега в подвижной игре.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, прыгучесть.</p> <p>4. Развивать двигательную</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой темпа</p> <p>3. Бег с выполнением беговых упражнений</p> <p>4. Перестроение в круг, размыкание, взять инвентарь</p>	ОРУ с мелким спортивным инвентарём	<p>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке</p> <p>- ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперёд</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы разной h</p>	Подвижная игра «Дни недели»	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Упражнения на расслабление</p> <p>3. Ходьба в колонне</p>

	самостоятельность.					
Занятия №7	<p>1. Совершенствовать умение выполнять приставные шаги в игровой ситуации, технику бега, развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>2. Совершенствовать умения выполнять упражнения с мячом разного диаметра.</p> <p>3. Развивать мелкую моторику, координацию, ловкость.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба приставными шагами прямо и боком.</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)</p> <p>-по дорожке</p> <p>-одной ногой на дорожку</p> <p>-ноги по разные стороны дорожки</p> <p>4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в круг, размыкание</p>	ОРУ с мелким спортивным инвентарём	<p>- броски мяча вверх и ловля двумя руками 20 раз</p> <p>- отбивание мяча об пол двумя руками</p> <p>- ведение мяча одной рукой с заданием: броски мяча вверх и ловля после отскока от пола, броски мяча об пол и ловля двумя руками</p>	Подвижная игра «Успей пробежать»	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Ходьба в колонне</p>
Занятия №8	<p>1. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать силу ног, чувство</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба выпадами</p>	ОРУ с мелким спортивным инвентарём	<p>- броски мяча вверх и ловля двумя руками 20 раз</p>	Подвижная игра «Успей пробежать»	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. МПИ «Огонь-вода»</p> <p>3. Ходьба в колонне</p>

	<p>ритма. 2. Совершенствовать умения выполнять упражнения с мячом разного диаметра. 3. Продолжать развивать мелкую моторику, координацию, ловкость. 4. Воспитывать самостоятельность при выполнении двигательных заданий.</p>	<p>3. Бег в разном темпе 4. Ходьба, упражнение на дыхание, перестроение в круг, размыкание</p>		<p>- отбивание мяча об пол двумя руками - ведение мяча одной рукой с заданием броски мяча вверх и ловля после отскока от пола, броски мяча об пол и ловля двумя руками</p>		
--	---	--	--	--	--	--

Октябрь (Подготовительный возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Учить детей отталкиваться двумя ногами одновременно, прыгая через шнур, смещая ноги вправо-влево.</p> <p>2. Закреплять умение самостоятельно выполнять различные виды построений и перестроений, развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке,</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба врассыпную на носках, на пятках, спиной вперёд, ПИ «Ручейки и озёра»</p> <p>3. Бег с заданием на развитие чувства ритма</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 2 колонны</p>	ОРУ с косичкой	<p>- прыжки на двух ногах через шнур, смещая ноги вправо-влево</p> <p>- ползание с опорой на стопы и ладони</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом</p>	Подвижная игра «Пастух и стадо»	<p>1. Самомассаж</p> <p>2. Расхождение врассыпную, построение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>поднимая одну ногу, делая под ней хлопок.</p> <p>4. Способствовать формированию правильной осанки, формировать привычку к ЗОЖ, обучая приёмам самомассажа.</p>					
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя прыжки через шнур.</p> <p>2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя ритмические упражнения.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, координацию, быстроту реакции при выполнении</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием на развитие чувства ритма, ИУ «Горошины»</p> <p>3. Бег обычный в колонне, «змейкой», ПИ «Река-берег»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с косичкой</p>	<p>- прыжки на двух ногах через шнур, смещая ноги вправо-влево</p> <p>- ползание с опорой на ладони и колени</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом</p>	<p>Подвижная игра «Платок»</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. Расхождение врассыпную, построение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	игровых заданий. 4. Способствовать развитию осмысленной моторики, двигательного воображения.					
Занятия №3	1. Развивать прыгучесть и координацию при выполнении прыжков через шнур. 2. Совершенствовать технику бега (активная работа стопы, бедра) при выполнении бега прыжками. 3. Развивать равновесие, выносливость, силу. 4. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя разные виды построений и перестроений на месте и в	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с препятствиями 3. Бег в колонне со сменой направления по сигналу 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание 5. Перестроение в 3 колонны	ОРУ с косичкой	- прыжки на двух ногах правым и левым боком с продвижением вперёд - ползание прыжками «лягушка» - ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую в колене ногу, делая хлопок под коленом	Подвижная игра «Медвед и пчёлы»	1. Построение в 3 колонны 2. Упражнения на расслабление 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне

	движении.					
Занятия №4	<p>1. Развивать прыгучесть при выполнении прыжков через шнур.</p> <p>2. Совершенствовать технику бега (активная работа стопы, бедра, рук) при выполнении беговых упражнений.</p> <p>3. Развивать равновесие, гибкость при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, пролезая в обруч.</p> <p>4. Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>5. Развивать внимание, память, быстроту</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с заданием: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ИУ «Цапля, лягушки»</p> <p>3. Бег в рассыпную с заданием (беговые упражнения)</p> <p>4. Построение в колонну, ходьба, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>	ОРУ с косичкой	<p>- ходьба по гимнастической скамейке, пролезая в обруч</p> <p>- прыжки на двух ногах правым и левым боком с продвижением вперед</p> <p>- ползание прыжками «лягушка»</p>	Подвижная игра «Жёлуди и орехи»	<p>1. Пальчиковая гимнастика (игра-хлопалка)</p> <p>2. Спокойная ходьба парами, перестроение в одну колонну, выход из зала</p>

	реакции.					
Занятия №5	<p>1. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя прыжки на двух ногах с поворотом на 90°</p> <p>2. Способствовать формированию правильной осанки, выполняя игровые задания, укреплять мышечный корсет.</p> <p>3. Развивать равновесие, гибкость при выполнении упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>4. Развивать внимание, мелкую моторику, координацию.</p>	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием, ПИ «Ель, ёлка, ёлочка»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>	ОРУ с кубиками	<p>- ходьба по гимнастической скамейке, пролезая в обруч</p> <p>- прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и продвижением вперёд</p> <p>- ползание животом вверх «паучок»</p>	Подвижная игра «Жёлуди и орехи»	<p>1. Построение в колонну перестроение парами</p> <p>2. Ходьба парами с перестроением в круг</p> <p>3. МПИ «Зеркало»</p> <p>4. Спокойная ходьба парами, выход из зала</p>

<p>Занятия №6</p>	<p>1. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя прыжки с поворотом на 90°. 2. Продолжать совершенствовать технику бега при выполнении различных заданий. 3. Развивать равновесие при выполнении упражнения на равновесие на повышенной S опоры. 4. Развивать быстроту, силу, ловкость, ориентировку в пространстве.</p>	<p>1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, противоходом 3. Бег с препятствиями 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание 5. Перестроение в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с кубиками</p>	<p>- ходьба по гимнастической скамейке, пролезая в обруч - прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и продвижением вперед - ползание животом вверх «паучок»</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении»</p>	<p>1. Построение в колонну перестроение в 2 колонны 2. Ходьба парами с перестроением в круг 3. Самомассаж 4. Спокойная ходьба парами, выход из зала</p>
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом: индивидуально и</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, «змейкой»</p>	<p>ОРУ с мячами</p>	<p>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты) - отбивание мяча</p>	<p>Подвижная игра «Школа мяча»</p>	<p>1. Построение в рассыпную 2. Дыхательная гимнастика 3. Построение в шеренгу</p>

	<p>в парах.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику, глазомер, силу рук.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, внимание.</p> <p>4. Учить согласовывать свои действия с действиями других детей в команде</p>	<p>3. Бег противоходом</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 2 колонны</p>		<p>об пол одной рукой</p> <p>- броски мяча друг другу снизу</p> <p>- катание мяча друг другу из разных и.п., ногой</p>		
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом: индивидуально и в парах.</p> <p>2. Продолжать развивать мелкую моторику, глазомер, силу рук.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, по диагонали</p> <p>3. Бег в колонне с заданием (остановка по сигналу, броски мяча вверх, об пол, прыжки удерживая мяч коленями, и т.д.)</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на</p>	<p>ОРУ с мячами</p>	<p>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием</p> <p>- отбивание мяча об пол одной рукой</p> <p>- броски мяча друг другу снизу</p> <p>- катание мяча друг другу из разных и.п., ногой</p>	<p>Подвижная игра «Школа мяча»</p>	<p>1. Построение в рассыпную</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Расхождение в рассыпную, построение в шеренгу, повороты</p>

	координацию. 4. Развивать быстроту реакции при выполнении беговых упражнений.	дыхание 5. Перестроение в 2 колонны				
--	--	---	--	--	--	--

Ноябрь (Подготовительный возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвива ющие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвиж ные игры	
Занятия №1	1. Развивать ориентировку в пространстве при выполнении ОРУ, ОВД, построений и перестроений. 2. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжках на двух ногах с зажатым между коленей предметом и продвижением вперёд; ползании с опорой на	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба со сменой темпа 3. Бег с выполнением беговых упражнений 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание 5. Перестроение в 3 колонны	ОРУ с платочком	- прыжки на двух ногах с зажатым между коленей предметом и продвижением вперёд - ползание с опорой на предплечья «тюлень» - ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот,	Подвижн ая игра «Плетень »	1. Перестроение в колонну, круг 2. Пальчиковая гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне

	<p>предплечья «тюлень»; ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, «ласточка»).</p> <p>3. Способствовать формированию правильной осанки.</p>			«ласточка»)		
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать совершенствовать умение выполнять приставные шаги в разные стороны по команде педагога.</p> <p>2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать координацию движений.</p> <p>3. Продолжать развивать равновесие,</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба приставными шагами прямо и боком, ИУ «Весёлые шаги»</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3</p>	<p>ОРУ с платочком</p>	<p>- прыжки на двух ногах с зажатым предметом и продвижением вперёд</p> <p>- ползание с опорой на предплечья «тюлень»</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот,</p>	<p>Подвижная игра «Плетень»</p>	<p>1. Построение в 3 колонны</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>выносливость, силу, мелкую моторику.</p> <p>4. Способствовать развитию двигательной самостоятельности.</p>	КОЛОННЫ		«ласточка»)		
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Развивать быстроту, ловкость, в челночном беге.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать чувство ритма.</p> <p>3. Развивать прыгучесть, координацию, силу, выносливость.</p> <p>4. Продолжать развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, выполняя «ласточку».</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба выпадами</p> <p>3. Бег в разной темпе</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>	ОРУ с платочком	<p>- прыжки-«классики»</p> <p>- ползание попластунски</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, «ласточка»)</p>	Подвижная игра «Бездомный заяц»	<p>1. Построение парами</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	5. Способствовать развитию двигательной самостоятельности.					
Занятия №4	1. Совершенствовать умение ползать по-пластунски. 2. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, развивать равновесие, способствовать формированию правильной осанки. 3. Развивать выносливость, равновесие, координацию, чувство ритма, прыгучесть. 4. Продолжать формировать осанку.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в приседе и полуприседе, ИУ «Ель, ёлка, ёлочка» 3. Бег враспынную с заданием, ИУ «Ель, ёлка, ёлочка» 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание 5. Перестроение в 3 колонны	ОРУ с платочком	- прыжки-«классики» - ползание по-пластунски - ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h	Подвижная игра «Не попадись!»	1. Построение в шеренгу 2. Дыхательная гимнастика 3. Повороты, перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне
Занятия №5	1. Продолжать развивать координацию, прыгучесть при	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба враспынную с	ОРУ с мешочком	- прыжки на двух ногах с использованием координационной	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1. Построение в колонну, перестроение в круг 2. Упражнение на

	<p>выполнении прыжков с использованием координационной лестницы.</p> <p>2. Продолжать совершенствоваться в технику бега, развивать выносливость.</p> <p>3. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве в игровых ситуациях.</p> <p>4. Продолжать развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h.</p> <p>5. Продолжать учить безопасному</p>	<p>заданием, ИУ «Плечо к плечу»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в круг</p>		<p>лестницы</p> <p>- переползание через бревно, мягкий модуль</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>		<p>расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>
--	--	---	--	--	--	--

	поведению при проведении подвижных игр.					
Занятия №6	<p>1. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, умения выполнять упражнения без команды педагога.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать движения в группе (2-4 человека).</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять разные виды построений и перестроений.</p> <p>4. Развивать выносливость, быстроту, координацию, равновесие.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием. ИУ «Иголка и нитка»</p> <p>3. Бег парами, тройками, четвёрками, ИУ «Один-много»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в круг</p>	ОРУ с мешочком	<p>- прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы</p> <p>- переползание через бревно, мягкий модуль</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>	Подвижная игра «Платок»	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

<p>Занятия №7</p>	<p>1. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом в игровых ситуациях. 2. Развивать ориентировку в пространстве, мелкую моторику. 3. Продолжать закреплять умение выполнять разные виды построений и перестроений.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба со сменой положения рук, ПИ «Земля, вода, воздух» 3. Бег с остановкой по сигналу, ПИ «Летает-не летает» 4. Ходьба, упр. на дыхание 5. Перестроение в 2 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом малого диаметра</p>	<p>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении - ведение мяча двумя руками с выполнением заданий - броски мяча друг другу в парах от груди</p>	<p>Подвижная игра «Перехватчики»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, расчёт на 1-2, перестроение в 2 шеренги, поворот, перестроение парами в круг 2. МПИ «Зеркало» 3. Расхождение в рассыпную, построение в шеренгу, поворот, спокойная ходьба</p>
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать совершенствовать умения выполнять упражнения с мячами разного диаметра, в сочетании с другими видами движений. 2. Развивать мелкую моторику, ловкость,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Бег в колонне с заданием, ПИ «Летает-не летает» 4. Ходьба, упр. на дыхание 5. Перестроение в 2 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом малого диаметра</p>	<p>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении - ведение мяча двумя руками с выполнением заданий - броски мяча друг другу в парах от груди</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, расчёт на 1-2, перестроение в 2 шеренги 2. Игровой массаж мячом 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

координацию. 3. Совершенствовать умение самостоятельно выполнять разные виды построений и перестроений.						
---	--	--	--	--	--	--

Декабрь (Подготовительный возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	1. Развивать чувство ритма в ходьбе мелким и широким шагом, при выполнении ОРУ в движении. 2. Развивать внимание, быстроту реакции при выполнении игровых двигательных заданий. 3. Развивать	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба мелким и широким шагом 3. Бег с выполнением беговых упражнений 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание	ОРУ в движении	- прыжки на одной ноге с продвижением вперед - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	Подвижная игра «Вермишель»	1. Построение в колонну, перестроение в круг 2. Дыхательная гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне

	<p>равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, силу рук в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Способствовать формированию правильной осанки.</p>			ГОЛОВЕ		
Занятия №2	<p>1. Развивать чувство ритма в ходьбе, при выполнении ОРУ в движении.</p> <p>2. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжках на одной ноге с продвижением вперед, ползании по</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой темпа</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)</p> <p>- по дорожке</p> <p>- ноги по разные стороны дорожки</p> <p>- одной ногой на дорожку</p>	ОРУ в движении	<p>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на</p>	Подвижная игра «Погоня»	<p>1. Построение в рассыпную</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Совершенствовать умения выполнять разные виды перестроений.</p> <p>4. Продолжать развивать двигательную самостоятельность.</p>	<p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p>		голове		
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Учить ползать по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и руками.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве в ходьбе</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба приставными шагами прямо и боком.</p> <p>3. Бег в разном темпе</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p>	<p>ОРУ в движении</p>	<p>- прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и руками</p> <p>- ходьба по</p>	<p>Подвижная игра «2 флажка»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Поворот, спокойная ходьба в колонне, ПИ «Ниточка и иголочка»</p>

	<p>приставными шагами в разные стороны в соответствии с ритмом музыки и командой педагога.</p> <p>3. Развивать прыгучесть, динамическое равновесие в прыжках на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке.</p> <p>4. Продолжать развивать равновесие, внимание при выполнении двигательных заданий.</p>			гимнастической скамейке с мешочком на голове		
Занятия №4	<p>1. Продолжать учить ползать по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и руками.</p> <p>2. Развивать силу ног в ходьбе</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба выпадами</p> <p>3. Бег с заданием на развитие чувства ритма</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на</p>	ОРУ в движении	<p>- прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь</p>	Подвижная игра «Ловля обезьян»	<p>1. Построение в рассыпную</p> <p>2. МПИ «Назови предмет»</p> <p>3. Построение в шеренгу, повороты</p>

	<p>выпадами, прыгучесть, равновесие.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять разные виды строевых упражнений.</p> <p>4. Продолжать развивать чувство ритма, умение безопасно выполнять двигательные задания, играть в подвижные игры.</p>	<p>дыхание</p>		<p>ногами и руками</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h</p>		
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега.</p> <p>2. Развивать мелкую моторику при выполнении ОРУ с нестандартным оборудованием.</p> <p>3. Продолжать развивать физические</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в приседе и полуприседе</p> <p>3. Бег «змейкой», ПИ «Река-берег»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>	<p>ОРУ с массажными мячами (малого диаметра)</p>	<p>- прыжки на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперед</p> <p>- пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с</p>	<p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>качества при выполнении ОВД: прыжках на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперед, пролезании в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h.</p> <p>4. Способствовать формированию правильной осанки.</p>			<p>мешочком на голове, перешагивая предметы разной h</p>		
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Закреплять умение рассчитывать на 1-2, выполнять перестроение в 2 шеренги.</p> <p>2.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба гимнастическим шагом</p> <p>3. Бег со сменой направления</p>	<p>ОРУ с мячами</p>	<p>- прыжки на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперед</p> <p>- пролезание в обруч, поднятый</p>	<p>Подвижная игра «Пятнашки»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, повороты</p>

	<p>Совершенствовать умение выполнять челночный бег, быстро менять направление движения.</p> <p>3. Развивать координацию движений, прыгучесть в прыжках на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд; гибкость, пролезая в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком; равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h.</p>	<p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>		<p>на h 10-15 см правым и левым боком</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h</p>		
Занятия	1. Совершенствовать	1. Построение в шеренгу, повороты	ОРУ с малым мячом	- бросание мяча вверх и ловля	Подвижная игра	1. Построение в шеренгу, ходьба,

№7	<p>ь умение выполнять разные упражнения с мячом – индивидуально и в парах.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию, глазомер, быстроту.</p>	<p>2. Ходьба скрестным шагом</p> <p>3. Бег врассыпную с заданием</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для выполнения ОРУ в 2 колонны</p>		<p>одной рукой 10 раз</p> <p>- ведение мяча одной рукой с заданием</p> <p>- броски мяча друг другу в парах с верху</p>	«Меткая команда»	<p>перестроение в круг</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба</p>
Занятия №8	<p>1. Продолжать совершенствоват ь умение выполнять разные упражнения с мячом разного диаметра одной и двумя руками.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию, глазомер, быстроту, мелкую моторику.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ПИ «Летает-не летает»</p> <p>4. Бег обычный в колонне, ПИ «Летает-не летает»</p> <p>5. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для выполнения ОРУ в 2 колонны</p>	ОРУ с малым мячом	<p>- бросание мяча вверх и ловля одной рукой 10 раз</p> <p>- ведение мяча одной рукой с заданием</p> <p>- броски мяча друг другу в парах с верху</p>	Подвижная игра «Меткая команда»	<p>1. Построение в шеренгу, расчёт на 1-2, перестроение в 1-2 шеренги</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба</p>

Январь (Подготовительный возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Продолжать учить технике безопасности при выполнении ОРУ с палками, беге двойками, тройками.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять бег, согласовывая свои действия с действиями партнёров.</p> <p>3. Развивать внимание, быстроту реакции при выполнении упражнений.</p> <p>4. Развивать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием на развитие равновесия</p> <p>3. Бег парами, тройками, четвёрками, ИУ «Один-много»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками</p>	<p>- прыжки на одной ноге толкая перед собой камушек</p> <p>- пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально боком</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>	<p>Подвижная игра «Воробьи-вороны»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Сосед, подними руку»</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>физические качества, выполняя ОВД: прыжки на одной ноге толкая перед собой камушек; пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально боком; ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h.</p>					
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции, внимание при выполнении игровых заданий в ходьбе и беге. 2. Продолжать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба со сменой положения рук 3. Бег с остановкой по сигналу, ПИ «Огонь-вода» 4. Ходьба в колонне, упр. на</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками</p>	<p>- прыжки на одной ноге, толкая перед собой камушек - пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально боком - ходьба по</p>	<p>Подвижная игра «Крутая гора»</p>	<p>1. Построение в 3 колонны 2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>развивать равновесие, гибкость, прыгучесть, выносливость при выполнении ОВД.</p> <p>3. Совершенствовать умение согласовывать движения с текстом в подвижных играх.</p> <p>4. Воспитывать честность, терпение, трудолюбие.</p>	<p>дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>		<p>гимнастической скамейке мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>		
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Закреплять умение отталкиваться одной ногой при выполнении прыжков.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, подпрыгивая на одной ноге,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием бедра, ИУ «Правая, левая»</p> <p>3. Бег в колонне с заданием, ИУ «Лужа!»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками</p>	<p>- подпрыгивания на одной ноге, продвигаясь вперед, другой толкая перед собой мяч</p> <p>- чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной</p>	<p>Подвижная игра «Хватай-убегай»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>продвигаясь вперёд, другой толкая перед собой мяч.</p> <p>3. Развивать гибкость, силу, равновесие, выносливость.</p> <p>4. Воспитывать самоконтроль, соблюдая технику безопасности.</p>	<p>5. Перестроение в 3 колонны</p>		<p>горизонтально - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</p>		
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Развивать чувство ритма, продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать умение самостоятельно выполнять строевые упражнения.</p> <p>3. Способствовать развитию осмысленной</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>3. Бег с выполнением беговых упражнений</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками</p>	<p>- подпрыгивания на одной ноге, продвигаясь вперёд, другой толкая перед собой мяч</p> <p>- чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально</p> <p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу (на земле)»</p>	<p>1. Построение в рассыпную</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, шеренгу, повороты, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>моторики, формированию правильной осанки.</p> <p>4. Продолжать развивать физические качества, выполняя ОВД: подпрыгивания на одной ноге, продвигаясь вперёд, другой толкая перед собой мяч; чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить прыгать через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой темпа</p> <p>3. Бег по</p>	<p>ОРУ музыкально-ритмический</p>	<p>- прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки</p> <p>- пролезание в</p>	<p>Подвижная игра «Скучно так сидеть»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p>

	<p>2. Развивать чувство ритма, координацию движений при выполнении комплекса ритмической гимнастики, в ходьбе со сменой темпа.</p> <p>3. Совершенствовать технику бега, развивать равновесие, быстроту, выносливость.</p>	<p>ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)</p> <ul style="list-style-type: none"> - по дорожке - ноги по разные стороны дорожки - одной ногой по дорожке <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>		<p>обруч правым и левым боком на гимнастической скамейке</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки 		<p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Продолжать учить прыгать через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Продолжать развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве при выполнении комплекса ритмической гимнастики, в</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба приставными шагами прямо и боком, музыкальная игра «Распа»</p> <p>3. Бег в разном темпе</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>	<p>ОРУ музыкально-ритмический</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки - пролезание в обруч правым и левым боком на гимнастической скамейке - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки 	<p>Подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Повтори»</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>ходьбе приставными шагами.</p> <p>3. Совершенствовать технику бега, развивать равновесие, быстроту, выносливость, гибкость.</p>					
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Продолжать учить выполнять ОРУ с мячом в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> <p>2. Продолжать развивать глазомер, ловкость, мелкую моторику, при выполнении разных упражнений с мячом малого (среднего) диаметра.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба выпадами</p> <p>3. Бег врассыпную с заданием ИУ «Летает-не летает» (ОВД)</p> <p>- броски мяча вверх одной рукой, ловля другой</p> <p>- броски мяча об пол одной рукой, ловля другой</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны для ОРУ</p>	<p>ОРУ музыкально-ритмический с мячом</p>	<p>- катание мяча правой и левой ногой по прямой</p> <p>- броски мяча в парах одной рукой от плеча</p> <p>- катание мяча ногой в парах</p>	<p>Подвижная игра «Все в круг»</p>	<p>1. Построение в 3 колонны</p> <p>2. Самомассаж, использовать массажные мячи или Су-джок</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	броски мяча от плеча в парах, катать мяч ногой партнёру.					
Занятия №8	<p>1. Совершенствовать умение выполнять ОРУ с мячом в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> <p>2. Продолжать развивать глазомер, ловкость, мелкую моторику, при выполнении разных упражнений с мячом малого (среднего) диаметра.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять броски мяча от плеча в парах, катать мяч ногой партнёру.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в приседе и полуприседе</p> <p>3. Бег обычный в колонне 2,5-3 мин</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в 2 колонны</p>	ОРУ музыкально-ритмический с мячом	<p>- бросание мяча вверх и ловля одной рукой в движении</p> <p>- катание мяча правой и левой ногой по прямой</p> <p>- броски мяча в парах одной рукой от плеча</p> <p>- катание мяча ногой в парах</p>	Подвижная игра «Снеговик к Егорка»	<p>1. Построение в шеренгу, перестроение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

Февраль (Подготовительный возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	<p>1. Совершенствовать технику прыжков в длину с места, лазания по гимнастической лестнице.</p> <p>2. Развивать равновесие, выполняя ОРУ и ОВД с использованием гимнастических скамеек.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, координацию, равновесие.</p> <p>4. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, умение</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием, ИУ «Один-два-три»</p> <p>3. Бег парами, тройками, четвёрками, ИУ «Один-два-три»</p> <p>4. Построение в 2-3 колонны, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками</p>	<p>- прыжки в длину с места</p> <p>- лазанье по гимнастической лестнице</p> <p>чередующимся шагом</p> <p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, правым и левым боком</p> <p>6. Построение в колонну, перестроение в круг</p>	<p>Подвижная игра «Флажки»</p>	<p>1. Построение врассыпную</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	выполнять строевые упражнения, разные виды перестроений.					
Занятия №2	<p>1. Продолжать совершенствовать технику прыжков в длину с места, лазания по гимнастической лестнице.</p> <p>2. Продолжать развивать равновесие, выполняя ОРУ и ОВД с использованием гимнастических скамеек.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять отталкивание одной ногой при выполнении прыжков с ходу.</p> <p>4. Развивать внимание, быстроту</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Лужа»</p> <p>3. Бег с остановкой по сигналу, ПИ «Огонь-вода»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ вдоль скамеек</p>	ОРУ с гимнастическими скамейками	<p>- прыжки в длину с места</p> <p>- лазанье по гимнастической лестнице</p> <p>чередующимся шагом</p> <p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, правым и левым боком</p>	Подвижная игра «Быстрее к флажку»	<p>1. Перестроение в колонну, в круг</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	реакции, двигательную самостоятельность, координацию при выполнении игровых заданий.					
Занятия №3	<p>1. Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя игровые двигательные задания.</p> <p>3. Развивать физические качества при выполнении ОВД: перелезании с пролёта на пролёт гимнастической лестнице приставными шагами боком, ходьбе по узкой</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой положения рук</p> <p>3. Бег в колонне с заданием, ИУ «Повтори»</p> <p>Дети бегут в колонне, по звуковому сигналу останавливаются, выполняют упражнение на развитие равновесия, которое показывает педагог.</p> <p>Педагог показывает нестандартные варианты упражнений, например стойка на правой ноге, левая</p>	ОРУ с гимнастическими скамейками	<p>- прыжки в длину с разбега</p> <p>- перелезание с пролёта на пролёт гимн. лестнице приставными шагами боком</p> <p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, правым и левым боком</p>	Подвижная игра «Два мороза»	<p>1. Перестроение в круг</p> <p>2. МПИ «Тик, так, тук»</p> <p>3. Построение в шеренгу, поворот, спокойная ходьба</p>

	<p>рейке гимнастической скамейки, правым и левым боком.</p> <p>4. Продолжать закреплять умение выполнять строевые упражнения.</p>	<p>нога вперёд, носок оттянуть, правая рука вперёд, левая рука в сторону, и т.п.</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ</p>				
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Продолжать совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя игровые двигательные задания.</p> <p>3. Развивать физические качества при выполнении ОВД: перелезании с пролёта на пролёт гимнастической лестнице</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием бедра, ПУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - мышка, на носках - цыплёнок, ходьба на пятках - цапля, ходьба с высоким подниманием бедра - кошка, ползание с опорой на предплечья и колени <p>3. Бег с выполнением беговых упражнений</p> <p>4. Ходьба в</p>	<p>ОРУ с гимнастическими скамейками</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с разбега - перелезание с пролёта на пролёт гимн. лестнице приставными шагами боком - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове 	<p>Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба</p>

	<p>приставными шагами боком, ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, с мешочком на голове.</p> <p>4. Продолжать закреплять умение выполнять строевые упражнения.</p> <p>5. Развивать быстроту реакции в игровой ситуации.</p>	<p>колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ</p>				
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Совершенствовать технику прыжков в высоту с места.</p> <p>2. Продолжать развивать двигательные навыки при выполнении ОВД: умение влезть на гимнастическую лестницу по</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры</p> <ul style="list-style-type: none"> - по дорожке - ноги по разные стороны дорожки - одной ногой на дорожку <p>4. Ходьба в колонне, упр. на</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в высоту с места - влезание на гимнастическую лестницу по диагонали, спускание по прямой - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове 	<p>Подвижная игра «Белые медведи»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>диагонали, слезать по прямой; ходить по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, координацию.</p>	<p>дыхание, перестроение для ОРУ в круг</p>				
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД, ОРУ.</p> <p>2. Совершенствовать технику ходьбы и бега выполняя упражнения в разном темпе, развивать чувство ритма.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя разные виды заданий без</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой темпа</p> <p>3. Бег в разном темпе</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в круг</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- прыжки в высоту с места</p> <p>- влезание на гимнастическую лестницу по диагонали, слезание по прямой</p> <p>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове</p>	<p>Подвижная игра «Белые медведи»</p>	<p>1. Построение в рассыпную</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	ориентиров. 4. Воспитывать честность, трудолюбие.					
Занятия №7	1. Продолжать учить выполнять забрасывать мяч в баскетбольную корзину, развивать чувство ритма при выполнении упражнений с мячом. 2. Развивать мелкую моторику, координацию при выполнении ОРУ с малым мячом. 3. Продолжать развивать ловкость, глазомер, внимание ориентировку в пространстве.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба приставными шагами прямо и боком, ИУ «Весёлые шаги» 3. Бег с заданием на развитие чувства ритма 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в круг	ОРУ с мячом малого диаметра	- катание мяча ногой с попаданием в цель - забрасывание мяча в баскетбольную корзину - метание вдаль (мяч, мешочек)	Подвижная игра «Догонялки с мячом»	1. Построение в рассыпную 2. Пальчиковая гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне
Занятия №8	1. Продолжать учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба выпадами 3. Бег «змейкой»	ОРУ с мячом малого диаметра	метание мяча вдаль - катание мяча ногой с попаданием в цель	Подвижная игра «Догонялки с мячом»	1. Построение в шеренгу, расчёт на 1-2, перестроение в 2 шеренги, поворот, перестроение в 2 круга

	<p>2. Развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение выполнять упражнения с мячом в игровых ситуациях.</p> <p>3. Продолжать развивать мелкую моторику, глазомер, меткость.</p>	<p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в круг</p>		<p>- забрасывание мяча в баскетбольную корзину</p>	<p>мячом» или Вышибалы игра на выбор детей.</p>	<p>2. МПИ «Запретный номер»</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>
--	--	--	--	--	---	--

Март (Подготовительный возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
<p>Занятия №1</p>	<p>1. Закреплять умения выполнять упражнения с обручем, вращать его на одной руке, прыгать,</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в приседе и полуприседе</p> <p>3. Бег со сменой направления</p> <p>4. Ходьба в</p>	<p>ОРУ с обручем</p> <p align="center">363</p>	<p>- прыжки в высоту с разбега</p> <p>- влезание на гимнастическую лестницу по прямой, спускание по диагонали</p>	<p>Подвижная игра «Круги»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>вращать обруч как скакалку.</p> <p>2. Совершенствовать умение прыгать в высоту с разбега.</p> <p>3. Продолжать развивать ловкость, быстроту, выполняя челночный бег.</p> <p>4. Развивать координацию движений, влезая на гимнастическую лестницу по прямой, слезая по диагонали.</p>	<p>колонне, упр. на дыхание,</p> <p>перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>- ходьба по узкой рейке</p> <p>гимнастической скамейки, с мешочком на голове, приставляя носок к пятке</p>		
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать закреплять умения выполнять упражнения с обручем, вращать его на одной руке, прыгать, вращать обруч как скакалку.</p> <p>2. Развивать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с заданием на развитие чувства ритма</p> <p>ИУ «Ритмическая цепочка»</p> <p>3. Бег в рассыпную с заданием, ИУ</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>- прыжки в высоту с разбега</p> <p>- влезание на гимнастическую лестницу по прямой, слезание по диагонали</p> <p>- ходьба по узкой рейке</p> <p>гимнастической скамейки, с</p>	<p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>координацию движений, лазая по гимнастической лестнице.</p> <p>3. Продолжать развивать физические качества выполняя ОВД: прыжки в высоту с разбега; влезание на гимнастическую лестницу по прямой, сплезание по диагонали; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, с мешочком на голове, приставляя носок к пятке.</p>	<p>«Ритмическая цепочка»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>мешочком на голове, приставляя носок к пятке</p>		
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Учить лазать по верёвочной лестнице.</p> <p>2. Закреплять умение спрыгивать с высоты, мягко</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба скрестным шагом</p> <p>3. Бег обычный в колонне 2,5-3 мин</p> <p>4. Ходьба в</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>- прыжки с высоты в обозначенное место</p> <p>- лазание по верёвочной лестнице</p> <p>- ходьба по узкой</p>	<p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>1. Упражнение на расслабление</p> <p>2. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>приземляясь на две ноги.</p> <p>3. Развивать выносливость, смелость, умение самостоятельно выполнять задания.</p>	<p>колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>рейке гимнастической скамейки, с мешочком на голове, приставляя носок к пятке</p>		
<p>Занятия №4</p>	<p>1. Продолжать учить лазать по верёвочной лестнице.</p> <p>2. Способствовать формированию правильной осанки, укреплять мышечный корсет.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту, выносливость, силу.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба враспынную с заданием, ПИ «Ель, ёлка, ёлочка»</p> <p>3. Бег парами, тройками, ИУ «Один-два-три»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>- прыжки с высоты в обозначенное место</p> <p>- лазание по верёвочной лестнице</p> <p>- разойтись вдвоём на гимнастической скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и соколы»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот, перестроение в круг</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба в колонне</p>

<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить лазать по канату. 2. Продолжать развивать координацию движений, ловкость при выполнении прыжков с поворотом на 180°. 3. Продолжать развивать физические качества, координацию, равновесие. 4. Совершенствовать технику движений, самостоятельно контролируя качество выполнения упражнений.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба в колонне с заданием, ИУ «Иголка и нитка» 3. Бег с остановкой по сигналу 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>- прыжки с высоты с поворотом на 180 градусов - лазание по канату - разойтись вдвоём на гимнастической скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и соколы»</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение в круг 2. МПИ «Тик-так» 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Продолжать учить лазать по канату. 2. Развивать ориентировку в пространстве,</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба со сменой положения рук 3. Бег в колонне с</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>- прыжки с высоты с поворотом на 180 градусов - лазание по канату - разойтись вдвоём на гимнастической</p>	<p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>1. Построение в рассыпную 2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>умение быстро менять направление движения по сигналу.</p> <p>3. Продолжать развивать силу, выносливость, мелкую моторику, координацию.</p> <p>4. Воспитывать честность при выполнении игровых заданий, совершенствоваться умение согласовывать движения с текстом.</p>	<p>заданием, ИУ «Земля, воздух»</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>скамейке</p>		
<p>Занятия №7</p>	<p>1. Развивать силу, выполняя упражнения с набивным мячом: метание вдаль, прокатывания и переброска мячей в парах.</p> <p>2. Продолжать совершенствоваться технику ходьбы и бега, метания</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием бедра (чередование разных видов ходьбы)</p> <p>3. Бег с выполнением беговых упражнений</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>- метание набивного мяча</p> <p>- прокатывание и переброска друг другу набивных мячей</p>	<p>Подвижная игра «Брось-догони»</p>	<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>мешочка в цель.</p> <p>3. Продолжать учить правила безопасного использования спортивного инвентаря.</p> <p>4. Развивать внимание, чувство ритма, ориентировку в пространстве.</p>	<p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 2-4 колонны</p>				
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать развивать силу, выполняя упражнения с набивным мячом: метание вдаль, прокатывания и переброска мячей в парах.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать технику ходьбы и бега, метания мешочка в цель.</p> <p>3. Продолжать учить правила безопасного использования спортивного инвентаря.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>- метание набивного мяча</p> <p>- прокатывание и переброска друг другу набивных мячей</p>	<p>Подвижная игра «Брось-догони»</p>	<p>1. Упражнения на расслабление</p> <p>2. Повороты, спокойная ходьба в колонне</p>

	4. Развивать внимание, чувство ритма, ориентировку в пространстве.					
--	--	--	--	--	--	--

Апрель (Подготовительный возраст) 2024 - 2025 год

№ Занятия	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
Занятия №1	1. Закреплять умение выполнять ОРУ в движении, соблюдая дистанцию при выполнении упражнений. 2. Развивать прыгучесть, выполняя прыжки с высоты спиной вперёд. 3. Совершенствовать технику ходьбы	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба со сменой темпа 3. Бег в разном темпе 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание	ОРУ в движении	- прыжок с высоты из и.п. спиной вперёд - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд - ходьба на носках по 2 гимнастическим скамейкам парами, держась за руки	Подвижная игра «Чучело»	1. Построение в круг 2. Пальчиковая гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне

	и бега, выполняя упражнения в разном темпе. 4. Продолжать развивать ловкость, выносливость, равновесие, быстроту.					
Занятия №2	1. Продолжать закреплять умение выполнять приставные шаги в соответствии с темпом и ритмом музыки, развивать чувство ритма. 2. Развивать физические качества при выполнении ОВД: прыжок с высоты из и.п. спиной вперёд; ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени назад; ходьба на носках	1. Построение в колонну, повороты 2. Ходьба приставными шагами прямо и боком. 3. Бег враспынную с заданием, ПИ «Пятнашки» 4. Построение в колонну, ходьба, упр. на дыхание	ОРУ в движении	- прыжок с высоты из и.п. спиной вперёд - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени назад - ходьба на носках по 2 гимнастическим скамейкам парами, держась за руки	Подвижная игра «Мышеловка, мыши, сыр»	1. Построение в круг 2. МПИ «Что изменилось?» 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне

	<p>по 2 гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Развивать быстроту, ориентировку в пространстве, внимание, выполняя игровые задания.</p>					
<p>Занятия №3</p>	<p>1. Продолжать учить согласовывать движения с текстом, развивать чувство ритма.</p> <p>2. Совершенствовать умение бегать «змейкой» без ориентиров, выполнять самостоятельно разные виды перестроений.</p> <p>3. Развивать выносливость, силу, равновесие, координацию,</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба с заданием на развитие чувства ритма, ИУ «Ёжик»</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p>	<p>ОРУ в движении</p>	<p>- выпрыгивание вверх из низкого приседа</p> <p>- ползание с опорой на предплечья «тюлень»</p> <p>- ходьба на носках по 2 гимнастическим скамейкам парами, держась за руки</p>	<p>Подвижная игра «Треска и сети»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	прыгучесть при выполнении ОВД: выпрыгивание вверх из низкого приседа; ползание с опорой на предплечья «тюлень»; ходьба на носках по 2 гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.					
Занятия №4	1. Продолжать развивать двигательные умения в игровых ситуациях. 2. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД: выпрыгивание вверх из низкого приседа; ползание попластунски; ходьба по шнуру,	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба в приседе и полуприседе. 3. Бег парами, тройками, четвёрками, ИУ «Один-много» 4. Перестроение в колонну	ОРУ в движении	- выпрыгивание вверх из низкого приседа - ползание попластунски - ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд и назад	Подвижная игра «Белки в лесу»	1. Перестроение в круг 2. Дыхательная гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне

	<p>приставляя носок к пятке вперёд и назад.</p> <p>3. Продолжать развивать двигательную самостоятельность, умение контролировать качество выполнения упражнений.</p>					
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Учить согласовывать свои действия с действиями партнёра, выполняя ОРУ в парах.</p> <p>2. Совершенствовать двигательные навыки, развивать быстроту реакции, прыгучесть, силу, равновесие.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с заданием</p> <p>3. Бег с остановкой по сигналу.</p> <p>4. Ходьба, перестроение для ОРУ в 2 колонны</p>	<p>ОРУ парами без предмета</p>	<p>- напрыгивание на предметы h 30 см с разбега, 3 шагов</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>- ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд и назад</p>	<p>Подвижная игра «Белки в лесу»</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	ь навыки выполнения строевых упражнений.					
Занятия №6	<p>1. Продолжать учить выполнять ОРУ в парах.</p> <p>2. Развивать прыгучесть, координацию, силу, равновесие, выполняя ОВД: напрыгивание на предметы h 30 см с разбега, 3 шагов; ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и руками; ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд и назад.</p> <p>3. Развивать двигательную самостоятельность при выполнении игровых заданий.</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в колонне с заданием.</p> <p>3. Бег в колонне с заданием</p> <p>4. Ходьба, перестроение в 2 колонны</p>	ОРУ парами	<p>- напрыгивание на предметы h 30 см с разбега, 3 шагов</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и руками</p> <p>- ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд и назад</p>	Подвижная игра «Гном и шишки»	<p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Повороты, спокойная ходьба в колонне</p>

<p>Занятия №7</p>	<p>1. Закреплять умение выполнять ОРУ в парах с мячом. 2. Совершенствовать умения выполнять упражнения с мячами индивидуально и в парах. 3. Развивать координацию, ловкость, силу рук, глазомер, быстроту реакции.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба со сменой положения рук 3. Бег с выполнением беговых упражнений 4. Ходьба, перестроение парами</p>	<p>ОРУ парами с мячом</p>	<p>- броски мяча друг другу в парах сверху 3. Перестроение в колонну, ходьба со сменой направления - броски мяча вверх и ловля двумя руками - отбивание мяча об пол двумя руками - ведение мяча одной рукой с заданием, ПИ «Я знаю пять имён девочек (мальчиков)»</p>	<p>Подвижная игра «Гном и шишки»</p>	<p>1. Построение в шеренгу, поворот, перестроение в круг 2. МПИ «Береги мяч» 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>
<p>Занятия №8</p>	<p>1. Продолжать закреплять умение выполнять ОРУ в парах с мячом. 2. Продолжать совершенствовать умения выполнять упражнения с мячами индивидуально и в парах.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами) 4. Ходьба, перестроение в 2 колонны</p>	<p>ОРУ парами с мячом</p>	<p>- броски мяча друг другу в парах снизу - броски мяча в парах одной рукой от плеча - бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты, приседания) - отбивание мяча</p>	<p>Подвижная игра «У кого мяч?»</p>	<p>1. Построение в шеренгу 2. Самомассаж 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	<p>ать технику ходьбы и бега при выполнении игровых упражнений.</p> <p>4. Формировать осмысленную моторику, умение работать в команде.</p>					
<p>Занятия №2</p>	<p>1. Продолжать совершенствоваться в технику прыжков со скакалкой.</p> <p>2. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, равновесие, прыгучесть.</p> <p>3. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя ритмические упражнения.</p> <p>4. Продолжать формировать</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба со сменой темпа</p> <p>3. Бег с заданием на развитие чувства ритма</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в круг</p>	<p>ОРУ с верёвкой или парашютом</p>	<p>- прыжки через короткую скакалку</p> <p>- лазанье по гимнастической лестнице</p> <p>чередующимся шагом</p> <p>- ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке с мешочком на голове</p>	<p>Подвижная игра по выбору детей</p>	<p>1. Построение в колонну, перестроение</p> <p>2. Упражнения на расслабление</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

	осмысленную моторику, умение работать в команде.					
Занятия №3	1. Развивать ловкость при выполнении прыжков через длинную скакалку. 2. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, равновесие. 3. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя игровые задания. 4. Продолжать формировать осмысленную моторику, умение работать в команде.	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба приставными шагами прямо и боком, 3. Бег «змейкой». 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в круг	ОРУ с верёвкой или парашютом	- прыжки через длинную скакалку прямо и боком - влезание на гимн. лестницу по диагонали, спускание по прямой - ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке с мешочком на голове	Подвижная игра по выбору детей	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Пальчиковая гимнастика 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне
Занятия №4	1. Продолжать развивать физические	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба	ОРУ с верёвкой или парашютом	- прыжки через длинную скакалку прямо и боком	Подвижная игра по	1. Построение в круг 2. Перестроение в колонну, спокойная

	<p>качества при выполнении ОВД: прыжки через длинную скакалку прямо и боком; влезание на гимнастическую лестницу по прямой, спезание по диагонали; ходьба по ограниченной S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя руками сбоку, перед собой.</p> <p>2. Развивать двигательную самостоятельность, ориентировку в пространстве, умение контролировать качество выполнения упражнений.</p>	<p>выпадами</p> <p>3. Бег со сменой направления</p> <p>4. Ходьба, перестроение в круг</p>		<p>- влезание на гимн. лестницу по прямой, спезание по диагонали</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя руками сбоку, перед собой</p>	<p>выбору детей</p>	<p>ходьба в колонне</p>
<p>Занятия №5</p>	<p>1. Продолжать формировать двигательные навыки,</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба в приседе и полуприседе,</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- пробегание под длинной скакалкой парами</p> <p>- лазание по</p>	<p>Подвижная игра по выбору</p>	<p>1. Построение в 3 колонны</p> <p>2. Самомассаж</p> <p>3. Перестроение в</p>

	<p>выполняя игровые задания.</p> <p>2. Продолжать развивать физические качества при выполнении ОВД, в подвижных играх.</p> <p>3. Продолжать развивать ориентировку в пространстве, выполняя строевые упражнения.</p> <p>4. Совершенствовать умение лазать по верёвочной лестнице, развивать смелость.</p>	<p>ПИ «Ель, ёлка, ёлочка»</p> <p>3. Бег в рассыпную с заданием (ПИ, ИУ, др. упражнения)</p> <p>4. Перестроение для ОРУ в 3 колонны</p>		<p>верёвочной лестнице</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя руками сбоку, перед собой</p>	детей	<p>колонну, спокойная ходьба в колонне</p>
<p>Занятия №6</p>	<p>1. Совершенствовать умение лазать по канату, развивать силу, координацию.</p> <p>2. Продолжать развивать двигательную самостоятельность</p>	<p>1. Построение в колонну, повороты</p> <p>2. Ходьба гимнастическим шагом</p> <p>3. Бег обычный в колонне</p> <p>4. Ходьба, перестроение для</p>	<p>ОРУ без предмета</p>	<p>- пробегание под длинной скакалкой парами</p> <p>- лазание по канату</p> <p>- ходьба по ограниченной S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя</p>	<p>Подвижная игра по выбору детей</p>	<p>1. Построение в круг</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>

	ь, выполняя игровые задания. 3. Продолжать развивать физические качества. 4. Способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма.	ОРУ в 3 колонны		руками сбоку, перед собой		
Занятия №7	1. Продолжать развивать ловкость, мелкую моторику, глазомер, выполняя упражнения с мячом. 2. Совершенствовать умение забрасывать мяч в баскетбольную корзину. 3. Развивать внимание, ориентировку в пространстве, двигательную самостоятельность	1. Построение в шеренгу, повороты 2. Ходьба скрестным шагом прямо и боком 3. Бег парами, тройками, четвёрками, ИУ «Один-много» 4. Перестроение в 2 колонны	ОРУ с мячом среднего диаметра	- забрасывание мяча в баскетбольную корзину - бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении - ведение мяча двумя руками с выполнением задания - броски мяча в парах одной рукой от плеча	Подвижная игра с мячом по выбору детей	1. Построение в круг 2. Упражнения на расслабление 3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне

	Б.					
Занятия №8	<p>1. Продолжать совершенствоваться умение выполнять разные виды упражнений с мячами разного размера и веса.</p> <p>2. Развивать ловкость, внимание, мелкую моторику, координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Продолжать учить контролировать качество выполнения упражнений.</p>	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба в рассыпную с заданием</p> <p>3. Бег с остановкой по сигналу</p> <p>4. Ходьба, перестроение в 2 колонны для ОРУ</p>	ОРУ с мячом	<p>- бросание мяча вверх и ловля одной рукой 10 раз</p> <p>- ведение мяча одной рукой с заданием</p> <p>- метание набивного мяча</p> <p>- прокатывание и переброска друг другу набивных мячей</p>	Подвижная игра с мячом по выбору детей	<p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p>

**Перспективный план физкультурных досугов
с детьми младшего дошкольного возраста
на 2024-2025 учебный год**

Приложение №8

№ п/п.	Название физкультурных досугов	Месяц проведения	Ответственные
1.	«Осенний лес в гости к мишке»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
2.	«Осенние забавы»	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	«Спортивный Светофор»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.	«Зимушка зима»	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«Мы растем сильными и смелыми» «Дорожные знаки»	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	«День Защитника Отечества»	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
7.	«К нам пришла Матрёшка в гости»	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	«По планетам пролетимся на земле очутимся»	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
9.	«Здравствуй лето»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели

**Перспективный план физкультурных досугов
с детьми среднего дошкольного возраста
на 2024-2025 учебный год**

Приложение №9

№ п/п.	Название физкультурных досугов	Месяц проведения	Ответственные
1.	«День знаний с Незнайкой» «Осень в гости к нам пришла»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
2.	«Безопасная дорога» «Юные пешеходы».	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	«В лес осенний мы пойдем к зверюшкам в гости попадем»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.	«Путешествие зайчат в зимний лес»	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«Зимние забавы с Белым медведем»	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	«Зимние забеги» «В гостях у Светофорчика»	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
7.	«День подвижных игр»	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	«Космическое путешествие»	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
9.	Веселые старты «Ловкие ребята»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели

**Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников
с детьми старшего дошкольного возраста (старшие группы)
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п.	Название физкультурных досугов и спортивных праздников	Месяц проведения	Ответственные
1.	«День знаний с Незнайкой» (музыкально-спортивный праздник) «Гонка героев»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Музыкальный педагог
2.	«Путешествие с Витаминкой в Страну Здоровья»	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	«Осенние старты - безопасная дорога»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
4.	«Зимние забавы»	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«Снежные старты с Метелицей»	Январь	Инструктор по физической культуре
6.	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный досуг)	Февраль	Инструктор по физической культуре Музыкальный педагог Воспитатели
7.	«Весна пришла - весне дорогу» «Путешествие в страну дорожных знаков»	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	«Будущие космонавты»	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	« Путешествие на остров Дружбы». «Легкоатлетическая эстафета, посвященная 320-летию Санкт-Петербурга»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели

**Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников
с детьми старшего дошкольного возраста (подготовительные группы)
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п.	Название физкультурных досугов и спортивных праздников	Месяц проведения	Ответственные
1.	«День знаний с Незнайкой» (музыкально-спортивный праздник) «Гонка героев»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Музыкальный педагог Воспитатели
2.	«Загадки с овощной грядки».	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	«Осеннее ориентирование с Красной шапочкой и Серым Волком»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.	«Зимние старты» «Путешествие в страну безопасных дорог»	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
5.	«Малые Зимние Олимпийские игры	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный досуг)	Февраль	Инструктор по физической культуре Музыкальный педагог Воспитатели
7.	«Мамочка спортивная моя» «Мама – солнышко моё».	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
8.	Веселые старты Посвящённые Дню космонавтикию «Правила дорожного движения достойны уважения»	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
9.	«Сундучок народных игр». «Легкоатлетическая эстафета, посвященная 320-летию Санкт-Петербурга»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели